

ACTA N°

FECHA: Bogotá, 26 de julio del 2024

HORA: 2:00 p.m.

LUGAR: Jardín portal de los sueños

TEMA: Depresión posparto

OBJETIVO: Dar a conocer a los padres, madres y /o acudientes los síntomas de la depresión posparto y sus causas

ASISTENTES: Padres, madres y o/acudientes

OBJETIVO:

ORDEN DEL DÍA:

1. Saludo
2. Socialización del tema
3. Realización de las bolas navideñas

DESARROLLO:

1. Siendo las 2:00p.m. los padres, madres y /o cuidadoras de las niñas, niños del jardín infantil portal de los sueños, la profesional de atención a la primera infancia Martha Torres convocó previamente enviando la invitación vía WhatsApp a los grupos de las familias de los niveles de maternal, caminadores, párvulos y prejardines para compartir las experiencias del tema de la depresión post parto y la realización de las bolas navideñas.

2. Se les da la bienvenida a todos los participantes, invitándolos a sentarse cómodamente y se realizó una breve presentación acerca del tema a tratar, inicialmente se pregunta ¿qué es la depresión posparto? Varias mamás contestaron que sí sabían, mientras que otra dijo que ella en esa época no sabía que era eso, la profesión encargada les respondió:

DEPRESIÓN POSPARTO

Es una depresión de moderada a intensa en una mujer después de que ha dado a luz y se puede presentar poco después del parto o hasta un año más tarde. La mayor parte del tiempo ocurre dentro de los primeros tres meses después del parto.

Causas

Las causas exactas de la depresión posparto se desconocen. Los cambios en los niveles hormonales durante y después del embarazo pueden afectar el estado anímico de una mujer. Muchos factores distintos a los hormonales también pueden afectar el estado de ánimo durante este período:

- Cambios en el cuerpo a raíz del embarazo y el parto
- Cambios en las relaciones laborales y sociales
- Tener menos tiempo y libertad para sí misma
- Falta de sueño
- Preocupaciones acerca de su capacidad para ser una buena madre

Usted puede tener mayores probabilidades de experimentar depresión posparto si:

- Tiene menos de 20 años
- Actualmente consume alcohol, sustancias ilegales o fuma (también ocasionan riesgos serios para la salud del bebé)
- No planeó el embarazo o tuvo sentimientos contradictorios acerca de este.
- Tuvo depresión, trastorno bipolar o un trastorno de ansiedad antes del embarazo o en un embarazo anterior
- Vivió un hecho estresante durante el embarazo o el parto, por ejemplo, una enfermedad, muerte o padecimiento de un ser querido, un parto difícil o de emergencia, un parto prematuro o una enfermedad o anomalía congénita en el bebé
- Tiene un familiar cercano que haya experimentado depresión o ansiedad
- Tiene una mala relación con la pareja o es soltera
- Tiene problemas financieros o de vivienda
- Tiene poco apoyo de la familia, de los amigos o del cónyuge o la pareja

Síntomas

Los sentimientos de ansiedad, irritación, tristeza con llanto e inquietud son comunes en las dos primeras semanas después de tener a su bebé. Estos sentimientos a menudo

se denominan depresión posparto o "tristeza posparto". Casi siempre desaparecen pronto, sin necesidad de tratamiento.

La depresión posparto puede ocurrir cuando la tristeza posparto no desaparece o cuando los signos de depresión comienzan 1 o más meses después de dar a luz.

Los síntomas de depresión posparto son los mismos que los síntomas de la depresión que ocurre en otros momentos en la vida. Junto con un estado anímico triste o deprimido, usted puede tener algunos de los siguientes síntomas:

- Agitación e irritabilidad
- Cambios en el apetito
- Sentimiento de inutilidad o culpa
- Sentirse retraída o desconectada
- Falta de placer o interés en todas o en la mayoría de las actividades
- Pérdida de la concentración
- Pérdida de energía
- Problemas para realizar las tareas en el hogar o el trabajo
- Ansiedad considerable
- Pensamientos de muerte o suicidio
- Dificultad para dormir

Una madre con depresión posparto también puede:

- Ser incapaz de cuidar de sí misma o de su bebé.
- Sentir temor de quedarse sola con el bebé.
- Tener sentimientos negativos hacia el bebé o incluso pensar en hacerle daño. (Aunque estos sentimientos son aterradores, casi nunca se materializan. No obstante, usted debe comentarle al médico al respecto inmediatamente).
- Preocuparse intensamente por el bebé o tener poco interés en él.

Una del participante comento su experiencia ya que ella al tener s su bebé se sentía muy triste al ver los cambios que tuvo su cuerpo, se engordo y le salieron muchas estrías, pero al paso de los mese se fue recuperando, con el apoyo de su esposo pudo superar este sentimiento de tristeza, ella nunca rechazo a su bebé por esto, las demás participantes comentaron la bonita experiencia de sus partos y comentaron no haber sufrido de este sentimiento de depresión.

Posteriormente se les entrego el material para realizar sus bolas navideñas y siguiendo las instrucciones dadas por la profesional de atención a la primera infancia realizaron las bolas navideñas, al terminar dan las gracias por la charla tan amenas que tuvieron y se comprometieron a seguir participando en el grupo de apoyo de la sala amiga.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión según cronograma

Anexos: Firmas y evidencias

Elaboró: Martha Torres

