



Good food, Good life

Nota de prensa

Esplugues de Llobregat (Barcelona), 31 de mayo de 2022

1 de junio: Día Mundial de las Madres y los Padres

El 37 % de las mujeres españolas sufre el llamado "baby blues" tras dar a luz

- 5 de cada 10 madres en España reconoce abiertamente que no cuenta con el apoyo necesario para superar el cuadro emocional que sufre después del nacimiento del bebé.
- España es el cuarto país con mayor índice de esta melancolía o tristeza posnatal del ranking de países analizados por *The Parenting Index* después de China, Estados Unidos y Reino Unido.
- El sentimiento de soledad favorece la aparición del *baby blues*. El 25 % de las madres españolas asegura que es fácil sentirse sola con un bebé en los brazos a pesar de vivir en un mundo hiperconectado.

Los nuevos datos facilitados por [The Parenting Index](#), el primer estudio que analiza cómo se sienten y cómo perciben los padres y madres¹ la crianza de sus hijos a nivel mundial², revela que el 25 % de las mujeres ha sufrido el llamado *baby blues*³ o tristeza posnatal tras el nacimiento de su bebé. Sin embargo, en España este porcentaje es superior. Hasta el 37 % de las madres españolas asegura haber pasado por este cuadro emocional después de haber dado a luz. Un porcentaje que coincide con el de los hombres que afirman que lo han sufrido sus parejas. Con estas cifras, España se sitúa como el cuarto país con mayor índice de *baby blues* en el ranking de países analizados después de China, Estados Unidos y Reino Unido.

Además, preguntados por si tienen apoyos para superar el *baby blues*, el 44 % los encuestados en España afirma que no ha tenido ayuda; 20 puntos por encima de la media global. Por género, las mujeres son las que más acusan esta falta de apoyo. Más de la mitad de ellas, el 54 %, confiesa que no ha contado con ayuda para sobreponerse. En el caso de los hombres, solo el 31 % echa en falta más soporte.

"A diferencia de la depresión posparto, este estado suele ser pasajero y aparece por lo general entre el tercer y el décimo día después del nacimiento del bebé. Su causa es la reducción drástica de hormonas tan característica de este período. Si a eso se añade el sentimiento de vacío tras el parto, pocas horas de sueño, nuevas responsabilidades... es fácil de entender por qué la moral está bajo mínimos. Si, por el contrario, se prolonga más de tres semanas, seguramente se necesitará un seguimiento médico ya que podría tratarse de una depresión postparto", explica Marisa Vidal, responsable de comunicación científica de Nutrición Infantil de Nestlé España.

Sienten soledad... a pesar de vivir en un mundo hiperconectado

Otra derivada que se desprende del estudio, promovido por Nestlé, es que las madres que se sienten solas son más propensas a padecer *baby blues* en las primeras semanas de la crianza. De hecho, la soledad es una emoción que afecta a la mayoría de las familias a nivel mundial.

A pesar de vivir en un entorno hiperconectado en el que, con tan solo enviar un mensaje de texto, se puede contactar con familiares y amigos, un tercio de los nuevos padres y madres (32 %) confiesa que es fácil sentirse solo con un bebé en los brazos. En España, donde los vínculos con el resto de los miembros de la familia son muy fuertes, este porcentaje baja al 20 %. Sin embargo, por género, las mujeres son quienes acusan más la soledad. El 25 % de ellas considera que es fácil sentirse sola a pesar de las facilidades que ofrece la tecnología frente al 13 % de los hombres con hijos que así lo cree.

*"Según nos muestran los resultados del estudio *The Parenting Index*, el sentimiento de aislamiento o de soledad puede ser difícil de ver desde el exterior ya que los nuevos padres y madres suelen evitar hablar de cómo se sienten. Con todo su círculo pendiente del bebé, pueden sentirse avergonzados o incluso culpables por compartir sus sentimientos y, por lo tanto, distraer la atención del pequeño", concluye Vidal.*

Los altibajos y problemas de la crianza, a debate

Con motivo del Día Mundial de las madres y los padres y los resultados del estudio promovido por la Compañía, el [Nestlé Nutrition Institute ha organizado un webinar exclusivo para profesionales de la salud](#) en el que, desde diferentes perspectivas, varios especialistas debatirán sobre los altibajos y los problemas de la crianza.

La sesión, que se celebrará el próximo 8 de junio, contará con la presencia de pediatras y psicoterapeutas, entre otros. Los expertos abordarán cómo la forma de criar a los hijos les influye de cara a su etapa adulta y la importancia del bienestar de los progenitores en la salud y el crecimiento de los pequeños.

	Media global	Media española	Mujeres españolas	Hombres españoles
Tú o tu pareja ha sufrido el llamado <i>baby blues</i> o melancolía posnatal	25 %	37 %	37 %	37 %
o cuento con apoyo para sobreponerme a este cuadro emocional	24 %	44 %	54 %	31 %
En un mundo hiperconectado, es fácil sentirse solo/a con un bebé en brazos	32 %	20 %	25 %	13 %

Ranking <i>baby blues</i> * Fuente: <i>The Parenting Index</i>
CHINA
EUA
REINO UNIDO
ESPAÑA
MÉXICO
ALEMANIA
CHILE
SUECIA
FILIPINAS
BRASIL
ARABIA SAUDÍ
INDIA
NIGERIA
ISRAEL
ROMANIA
POLONIA

¹ Nestlé reconoce la diversidad en las estructuras familiares y así lo recoge en su política global de apoyo parental donde engloba como modelos de familia tanto a padres y madres y/o progenitores, como a cuidadores, adoptantes, guardadores o acogedores responsables de la crianza.

² *The Parenting Index* (2020) se basa en datos de la encuesta realizada por Kantar a una muestra representativa de más de 8.000 encuestados, con bebés de 0 a 12 meses, de 16 países: Alemania, Arabia Saudí, Brasil, Chile, China, Estados Unidos, España, Filipinas, India, Israel, México, Nigeria, Polonia, Reino Unido, Rumanía y Suecia.

³ Es importante diferenciar el *baby blues* de la depresión posparto. El *baby blues* o melancolía/tristeza posnatal es una reacción emocional que puede aparecer a los pocos días del nacimiento del bebé y que no perdura más de dos semanas. Se usa para describir cambios leves en el estado de ánimo, así como sentimientos de preocupación, tristeza y agotamiento. Si este cuadro emocional se intensifica y/o perdura más de dos semanas, es posible que se trate de una depresión posparto que requerirá de atención médica.

Acerca de Nestlé

Nestlé está presente en 186 países de todo el mundo y cuenta con 276.000 empleados, firmemente comprometidos con el propósito de desarrollar todo el poder de la alimentación para mejorar la calidad de vida, hoy y para las futuras generaciones. Su oferta de productos y servicios cubre las necesidades nutricionales de las personas y de sus mascotas en todas las etapas de la vida.

En España, Nestlé instaló su primera fábrica en La Penilla de Cayón (Cantabria) en 1905. En la actualidad, cuenta con 10 centros de producción distribuidos en 5 Comunidades Autónomas. El 61 % del total de la producción española se destina a la exportación, principalmente a países de Europa.

Con una facturación de 2.145 millones de euros y una plantilla media de 4.090 personas en 2021, Nestlé lidera el mercado alimentario español con una amplia gama de productos: alimentos infantiles, lácteos, chocolates, cafés y bebidas a base de cereales, culinarios, cereales para el desayuno, aguas minerales, especialidades de nutrición clínica y alimentos para mascotas. Más datos clave en [Nestlé en España](#).