

Temas Incluyen:

La Tristeza Después del Parto	2
Depresión Posparto	4
La Ansiedad Posparto	7

LA TRISTEZA DESPUÉS DEL PARTO

!Felicidades por dar a luz y llegar a casa sana!

Talvez ahora está sintiendo una variedad de emociones intensas como estar contenta y emocionada o estar cansada y ansiosa. Hasta el 80% de mujeres van a sentir tristeza después del parto conocida como Baby Blues. Esto puede incluir ganas de llorar, tristeza, y cambios de humor después de dar a luz o incluso durante el embarazo. La tristeza después del parto es un periodo para ajustar su cuerpo, su ambiente, y sus hormonas después de dar a luz.



Si tiene alguno de estos síntomas, puede ser señal de que tiene la tristeza después del parto.

- Llorando sin razón
- Sintiendo deprimida, triste, o sola
- Sentirse ansiosa o inquieta
- Enojo o irritabilidad sin explicación
- Durmiendo o comiendo de manera que no es normal para usted

Los síntomas usualmente aparecen unos días después de dar a luz, no impiden su función normal, y se desaparecen sin tratamiento profesional después de 1 a 2 semanas. Si usted siente que quizás esté sufriendo de la tristeza

después del parto (Baby Blues), tenga por seguro que no es su culpa y esto no la hace una mala madre.

Su cuerpo sigue recuperándose y sus hormonas están cambiando, es normal que se sienta cansada y emocional. Si estos síntomas le tardan más de 2 semanas, quizás tenga depresión o ansiedad posparto. Lea aquí para más información.

¿QUÉ PUEDE HACER?

- *Busque apoyo*
 - Dígale a su pareja, amigos, o familia de sus sentimientos lo más pronto posible.
 - Hable con su sistema de apoyo y júntese a un grupo de apoyo para conocer y conectarse con otras nuevas mamás.
 - Reporte sus síntomas a su doctor en su primera cita posparto.

CONSEJOS

- Aproximadamente el 80% de nuevas mamás sentirán la tristeza después del parto.
- La tristeza se mejora aproximadamente 14 días después del parto sin tratamiento.
- En su primera cita posparto, dígale a su doctor si siente tristeza.

- **Cuídese a sí misma**
 - **Descanse** - haga lo posible para que pueda descansar bastante y duerma cuando él bebe duerma. La falta de sueño puede hacer que las emociones se sientan más intensas.
 - **Coma bien** – Coma una dieta balanceada y haga sus comidas una prioridad.
 - **Reciba apoyo de los demás** - Acepte ayuda cuidando al bebe y a sus otros hijos.
- **Haga ejercicio** – Caminar por 15-30 minutos afuera puede mejorar su estado de animo porque el ejercicio causa que aumenten sus endorfinas, la hormona que la hace sentir bien.
- **Respire/Medite** - Visite la lección del estrés para aprender maneras de manejar el estrés y ejercicios de respiración.
- **Relájese** – Escuche música, lea un libro, o haga algo que disfrutaba hacer antes de tener al bebé.

BUSQUE AYUDA DE INMEDIATO SI SE SIENTE BASTANTE MAL Y SI NO PUEDE CUIDAR A SU BEBE.

RECURSOS:

LLAME AL 2-1-1 O VISITE

Dial: 2-1-1 or 211la.org

DEPARTAMENTO DE SALUD MENTAL DEL CONDADO DE LOS ANGELES

1-800-854-7771

PREVENCIÓN DE SUICIDIO (ABIERTO LAS 24 HORAS DEL DIA)

1-877-727-4747

ORGANIZACIÓN NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

1-800-273-8255

APOYO PARA MAMAS CON DEPRESIÓN POSPARTO

800.944.4PPD (4773)

postpartum.net/En-Espa%C3%B1ol.aspx

DIRECTORIO DE RECURSOS, LOS ANGELES COUNTY PERINATAL MENTAL HEALTH TASK FORCE

directory.maternalmentalhealthla.org/

NACERSANO® - CAMBIOS EMOCIONALES DESPUÉS DEL PARTO

nacersano.marchofdimes.org/padres/depresion-posparto.aspx

DEPRESIÓN DURANTE Y DESPUÉS DEL EMBARAZO

womenshealth.gov/espanol/publicaciones/nuestras-publicaciones/hojas-datos/depresion-embarazo.html

VIDEOS

COMO COMBATIR LA TRISTEZA POSTPARTO

enfemenino.com/videos-embarazo-maternidad-bebes/preguntas-sobre-embarazo-y-el-parto-n217707.html

¿QUE ES LA TRISTEZA POSTPARTO?

dailymotion.com/video/xhhm44_depresion-puerperal-o-depresion-postparto_tech

DEPRESIÓN POSPARTO

La depresión después del embarazo se llama depresión posparto y es una de las complicaciones más comunes que acompañan el embarazo. Aproximadamente 1 en 5 nuevas madres sienten los síntomas de la depresión posparto alguna vez en el primer año posparto. La depresión posparto puede afectar a cualquier mamá, sin importar su edad, raza, sueldo, educación, o estado civil. Se piensa que la depresión posparto es causada por los cambios en el cuerpo, el ambiente, y en las hormonas después del embarazo.

Algunos factores de riesgo incluyen una previa depresión, historia familiar de depresión o el trastorno bipolar, eventos recientes muy estresantes, enfermedad, y complicaciones con el embarazo, el parto, o dando pecho. La depresión posparto sin tratar puede interferir en los lazos emocionales entre mamá y bebé, amamantar (dar pecho), y un atraso en el desarrollo del niño, entonces procure recibir tratamiento lo más pronto posible.

Si usted siente que puede estar sufriendo de la depresión posparto, sepa que no es su culpa y la hace una mala mamá.

- El tratamiento puede incluir medicina o terapia. Su doctor le dirá que es la mejor opción para usted.
- Aunque sean muy fuertes los síntomas, recuerde que la depresión posparto es temporal y se puede mejorar con tratamiento.
- ¡Importante! Tenga cuidado de la psicosis posparto - es un trastorno que no es muy común, ocurre solo en 1 o 2 mujeres de cada 1000 que tienen un bebé. Usualmente ocurre en las primeras 3 semanas después del parto.

CONSEJOS

- Lo mejor que puede hacer es buscar ayuda.
- Depresión posparto es temporal y tratable.

SÍNTOMAS

Alguno de estos síntomas puede indicar que tiene la depresión posparto. Síntomas pueden ocurrir en cualquier tiempo durante el embarazo o dentro de los primeros 12 meses después de dar a luz.

- Llorar y tristeza
 - Sentimientos de vergüenza, culpa, o impotencia
 - Enojo o irritabilidad inexplicable
 - Falta de conexión o interés en él bebe
 - Dormir o comer irregularmente
 - Sentirse sin valor
 - Miedo de salir de casa o de estar sola
 - Alejamiento de amistades y familiares
 - Pensamientos de querer hacerle daño al bebé o a sí misma
 - Dificultad enfocándose o haciendo decisiones simples
 - ¿Qué es normal y que no es normal?
- Síntomas de psicosis posparto incluyen raras y falsas creencias como pensar que alguien la está vigilando o leyendo su mente, pensamientos de herir a su bebé o a sí misma, cambios de humor drásticos de sentirse muy contenta a sentirse deprimida, escuchando o viendo cosas que nadie más ve o escucha o que sepa que no existen (alucinaciones), inhabilidad de dormir o no tener la necesidad de dormir, aun cuando él bebé está durmiendo, confusión, desorientación, o sentirse apartada de su bebé.

¿QUÉ PUEDE HACER?

- Llame a su doctor o consiga ayuda si sus síntomas:
 - No desaparecen dentro de 14 días
 - Se empeoran
 - Tiene pensamientos de herir a su bebé o a sí misma
 - Se le hace muy difícil cuidar de su bebé o de seguir con su rutina cotidiana
- *Busque apoyo*
 - Dígale a su pareja, amigos, o familiares de sus sentimientos lo más pronto posible
 - Júntese a un grupo de apoyo con otras madres que están lidiando con la depresión
- *Cuide de sí misma*
 - **Descanse** - Haga lo que puede para descansar lo más que pueda. Acepte el apoyo de los demás y procure dormir cuando él bebe duerma. La falta de sueño puede causar que las más mínimas emociones se sientan más intensas de lo que son.
- **Coma saludable** – Coma saludable y haga sus comidas una prioridad.
- **Apóyese en los demás** - Acepte ayuda cuidando al bebe y a sus otros hijos si tiene.
- **Camine** - Caminando 15-30 minutos afuera pueden ayudar a mejorar su humor y nivel de energía. Cuando camina su cuerpo aumenta el nivel de endorfinas, que son hormonas que la hacen sentir bien.
- **Respire o Medite**- Para aprender cómo hacer ejercicios de respiración o cómo manejar el estrés, lea la lección de estrés.
- **Relájese**- Escuche música, lea un libro, o haga algo que le gustaba hacer antes de tener a su bebé.
- *Tratamiento profesional*
 - Encontrar un proveedor de salud, terapeuta, o consejero que entienda la depresión posparto.
 - Hable con su proveedor de salud de sus opciones de medicamento y terapia que le sean disponibles.

RECURSOS:

Si está pensando en hacerse daño a sí mismo o a su bebe, por favor busque ayuda de inmediato.

Llame a una línea de suicidio (gratis)

LOS ANGELES 211

Marque: 2-1-1 o visite 211la.org

CONDADO DE LOS ANGELES DEPARTAMENTO DE SALUD MENTAL LÍNEA DE AYUDA

800-854-7771

LÍNEA DE AYUDA PARA LA PREVENCIÓN DE SUICIDIO:

877-727-4747

LÍNEA NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DE SUICIDIO

800-273-8255

Aprenda y consigue ayuda:

LOS ANGELES 211

Marque 2-1-1 o visite 211la.org

APOYO POSPARTO

800.944.4PPD (4773)

DIRECTORY DE RECURSOS, LOS ANGELES COUNTY PERINATAL MENTAL HEALTH TASK FORCE

directory.maternalmentalhealthla.org/

DEPRESIÓN DURANTE Y DESPUÉS DEL EMBARAZO

womenshealth.gov/espanol/publicaciones/nuestras-publicaciones/hojas-datos/depresion-embarazo.html

APOYO PARA MADRES CON DEPRESIÓN POSPARTO

postpartum.net/En-Espa%C3%B1ol.aspx

CUIDADO DESPUÉS DEL PARTO

nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/postpartumcare.html

VIDEOS

¿EN QUE CONSISTE LA DEPRESIÓN POSTPARTO?

enfemenino.com/videos-embarazo-maternidad-bebes/que-es-la-depresion-postparto-n201074.html

COMO COMPARTIR LA DEPRESIÓN POSTPARTO

enfemenino.com/videos-embarazo-maternidad-bebes/combater-depresion-postparto-n218717.html

LA ANSIEDAD POSPARTO

La ansiedad después del embarazo se llama ansiedad posparto, y se describe como tener sentimientos constantes de preocupación y pánico. Aproximadamente 1 en 10 mujeres desarrollan la ansiedad posparto, y puede afectar a cualquier madre sin importar su edad, raza, sueldo, educación, o estado civil.

Factores que la ponen en riesgo:

- Historia familiar de ansiedad
- Una previa depresión o ansiedad asociada con el embarazo o el periodo después del parto
- Desequilibrio en la tiroides

Síntomas pueden ocurrir cualquier tiempo durante el embarazo o entre los 12 meses después de dar a luz.

- Preocupación constante que algo está mal con él bebe
- Atención excesiva para mantener al bebe seguro
- Sentir que algo malo le va pasar a su familia, a su bebe, o a usted
- Problemas con lograr dormirse o no sentir que descansó bien cuando durmió
- Inhabilidad de sentarse tranquila y con calma
- Dificultad para concentrarse o haciendo decisiones
- Sudar, mareos, temblar, sofocos, náusea, falta de aire, o dificultad con la respiración.

CONSEJOS

- Descanse, camine, y respire profundamente para ayudar a aliviar la ansiedad.
- Ansiedad posparto puede ocurrir hasta 12 meses después del parto.
- Ansiedad posparto mejora con el tratamiento de su proveedor médico.

Si siente que puede tener ansiedad posparto, tenga por seguro que no es su culpa y no significa que es una mala madre. Algunas nuevas mamás sienten los síntomas de ansiedad sola o junta con los síntomas de la depresión posparto. La ansiedad posparto puede mejorar con tratamiento. Hable con su proveedor de salud de sus opciones para un tratamiento. Aparte de la ansiedad general, existen otros trastornos afectivos.

Trastorno del pánico posparto:

- Sentirse muy ansiosa y tener ataques constantes de pánico
- Puede sentir dolor de pecho, claustrofobia, mareos, latidos del corazón irregulares, entumecimiento y hormigueo en los brazos y piernas durante un ataque de pánico.

Trastorno obsesivo compulsivo en posparto:

- Tener pensamientos o imágenes mentales (obsesiones) perturbadores o que no le gustan de su bebé y la necesidad de hacer algo repetitivamente como limpiar constantemente o lavarse las manos muy seguidamente.
- Tal vez también sentirá miedo de estar sola con su bebé o ser demasiado sobreprotectora.



QUE PUEDE HACER

- Buscar apoyo - Dígame a su pareja, amigos, y familiares de sus sentimientos
- Júntese a un grupo de apoyo de madres para conocer a otras mamás como usted.
- Hable con su proveedor médico y cuénteles como se siente

CUIDADO PROPIO

- **Descanse** - haga lo posible para descansar y recibir ayuda de los demás y duerma cuando él bebé duerma
- **Coma saludable y tome agua**- Use los recursos para recetas saludables. Evite

tomar alcohol, fumar, o el café, que puede empeorar la ansiedad.

- **Camine**- Haga una caminata de 15 minutos para aliviar un poco de estrés.
- **Respire profundamente o medite**- Respirar profundo puede ayudar que si cuerpo y mente se calme. Use una aplicación para su teléfono que le sirve de guía para ejercicios de la respiración.
- **Rompa el ciclo**- Cuando empiece a sentirse ansiosa, empiece a ocupar su mente con algo que la distraiga de lo que la preocupa.

RECURSOS:

LLAME AL 2-1-1 O VISITE

Dial: 2-1-1 or 211la.org

DEPARTAMENTO DE SALUD MENTAL DEL CONDADO DE LOS ANGELES

1-800-854-7771

PREVENCIÓN DE SUICIDIO (ABIERTO LAS 24 HORAS DEL DÍA)

1-877-727-4747

ORGANIZACIÓN NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

1-800-273-8255

PRESIÓN POSPARTO

1-800-773-6667

DIRECTORIO DE RECURSOS, LOS ANGELES COUNTY PERINATAL MENTAL HEALTH TASK FORCE

directory.maternalmentalhealthla.org/

APOYO PARA MAMAS CON DEPRESIÓN POSPARTO

800.944.4PPD (4773)

postpartum.net/En-Espa%C3%B1ol.aspx

NACERSANO® - CAMBIOS EMOCIONALES DESPUÉS DEL PARTO

nacersano.marchofdimes.org/padres/depresion-posparto.aspx

VIDEOS

ANSIEDAD DURANTE Y DESPUÉS DEL EMBARAZO

dailymotion.com/video/xit54e_psicologia-embarazo-puedo-tener-ansiedad-durante-el-embarazo_lifestyle

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA ESTADOS DE ANSIEDAD Y ESTRÉS

youtube.com/watch?v=e_y1Bb1KOI4
17