

Cuando ocurre un gran cambio en tu vida, como quedar embarazada o tener un hijo, tal vez te sientas angustiada, triste o preocupada...

Entonces, busca apoyo

Disfruta tu vida

Guía para entender la depresión y la ansiedad después del parto



*“Me siento rara,
¿cómo puedo saber si necesito ayuda?”*

Si tienes sentimientos de tristeza, estrés o preocupación durante el embarazo o después de haber dado a luz, tal vez estés sufriendo de **depresión o ansiedad posparto**. Se trata de un estado que se presenta durante el embarazo y que puede persistir hasta que el niño cumple el primer año de vida.

¿Te sientes...?

- Triste o desalentada o con la sensación de que no puedes manejar las cosas
- No te interesa mucho hacer cosas ni disfrutas de ello
- Angustiada, estresada, o nerviosa
- Inútil o culpable
- Preocupada o inquieta
- Irritable o enojada
- Con ganas de llorar

¿Tienes...?

- Problemas de concentración, de memoria o para tomar decisiones
- Poca o ninguna energía
- Problemas para dormir o duermes demasiado
- Pensamientos que te asustan o te molestan
- Pensamientos o planes para hacerte daño a ti misma o hacerle daño a tu bebé****

¿Sientes que...?

- Te estás apartando de la familia y los amigos
- Tienes miedo de quedarte sola con tu bebé
- Estás perdiendo el interés por bañarte, arreglarte el pelo o vestirme
- Estás comiendo demasiado o muy poco
- No estás muy conectada con tu bebé o no estás pendiente de él o ella
- Ves u oyes cosas que los demás no ven****

A veces la familia y los amigos notan síntomas de depresión antes que tú. El amor y el apoyo pueden ayudar, pero tal vez no sean suficientes.

Si los síntomas no desaparecen en el plazo de 2 semanas, deberías consultar a un médico o a un terapeuta para seguir un tratamiento. **Cuando obtenga el tratamiento adecuado, te sentirás mejor.**

****Si tienes los síntomas que están marcados en rojo, podrías tener psicosis, que es una condición bastante grave. Se trata de una emergencia, de modo que consulta a un médico inmediatamente.**



"Me siento culpable y avergonzada por sentirme tan mal. Debería sentirme feliz. ¿Cuándo se me irán estos sentimientos de tristeza?"

Melancolía de la maternidad

Esta sensación es normal y desaparece en unas pocas semanas después del parto. Pero si los sentimientos no desaparecen después dos semanas o son muy agudos, puede tratarse de **depresión o ansiedad después del parto**.

Depresión durante y después del embarazo

La depresión después del parto puede presentarse durante el embarazo o en cualquier momento durante el primer año del parto. Es posible que no desaparezca sin tratamiento, el cual puede incluir medicación o terapia, pero si obtienes ayuda, te sentirás mejor.

Ansiedad durante y después del embarazo

Es normal que te preocupes por tu bebé. Pero si no puedes relajarte o si tu preocupación te impide disfrutar de tu bebé o relacionarte con él o ella o con otras personas, algo no está bien. Algunas mujeres que sufren ansiedad después del parto tienen pensamientos acelerados o que las asusta y que son difíciles de dominar.

Psicosis después del parto

Si ves u oyes cosas que los demás no ven, es posible que tengas psicosis. Las mujeres que padecen psicosis a menudo se sienten confundidas y no pueden pensar con claridad. Se trata de una emergencia, y es necesario que las mujeres que sufran de esta condición consulten a un médico o acudan a la sala de emergencias de inmediato para obtener un diagnóstico y el debido tratamiento.

Depresión en los padres

Los padres también pueden sentir la misma ansiedad imposible que las madres y pueden necesitar apoyo y tratamiento para sentirse mejor.

¿Lo sabías?

50 al 80% de las mujeres experimentan la melancolía de la maternidad tras tener un hijo.

De cada 5 mujeres una sufre de depresión o ansiedad durante o después del embarazo.

De cada 1,000 mujeres una puede tener una condición grave llamada psicosis después del parto.

De cada 10 padres uno sufre de depresión antes o después del nacimiento de su hijo(a).



No te angusties. Tú no tienes la culpa.

¿Qué puede causar la depresión o ansiedad después del parto?

Cualquiera puede sufrir depresión o ansiedad posparto. Algunas de las causas pueden ser:

- ❖ Antecedentes personales o familiares de depresión, trastorno bipolar o ansiedad;
- ❖ El estrés frecuente, la falta de apoyo y el aislamiento;
- ❖ Sucesos traumáticos (abuso o violencia, parto traumático);
- ❖ Cambios hormonales y la química cerebral.



*“Quiero ser una buena madre;
¿qué efecto tiene en mi hijo
la depresión después del parto?”*

Estar deprimida o tener ansiedad durante el embarazo o durante las primeras etapas de la maternidad pueden afectar al bebé y a la familia.

A veces, la depresión o la ansiedad obstaculiza la relación con el bebé, con la consecuencia de que llora más y, en una etapa posterior, puede tener problemas de aprendizaje y de conducta. Busca la ayuda que necesitas para tener una familia saludable y feliz.

¿Qué puedes hacer para sentirte mejor?

Habla con alguien que te apoye y que entienda cómo te sientes. Habla también con tu médico, quien podrá decirte si sería recomendable recibir medicación y referirte a un terapeuta si fuera necesario.

¿Qué otra cosa ayuda?

- ❖ Dormir siempre que tengas la oportunidad
- ❖ Hablar con amigos, familiares y personas comprensivas
- ❖ Pedir que te ayuden con las tareas de la casa
- ❖ Hacer ejercicio físico todos los días
- ❖ Alimentarte bien, evitando la comida que no es saludable
- ❖ Unirte a un grupo de madres que estén en tu misma situación, asistir a actividades comunitarias o religiosas
- ❖ Tomar descansos, hacer las cosas que te gustaban antes de tener el bebé, como bailar, escuchar música o hablar con amigos.

“Pensé que tener un hijo sería más fácil. Pero con la ayuda y el apoyo que recibí empecé a sentirme mejor.”



Con la ayuda adecuada no tendrás problemas.

Busca apoyo. Tú puedes disfrutar de la vida.

Asistencia telefónica:

Asistencia telefónica para la depresión después del parto

Línea de ayuda las 24 horas del día, los siete días de la semana, disponible para cualquier persona que sufra depresión durante o después del embarazo, así como para cualquiera a quien le preocupe una mujer que recientemente haya sido madre.

800-773-6667 (800-PPD-MOMS). Inglés, Español y otros idiomas

Asistencia Posparto Internacional

Asistencia telefónica. Se responde la llamada dentro de 24 horas.
(Presione 1 para ser atendido en español)

800-944-4PPD ó 800-944-4773

Información y asistencia. www.postpartum.net

Línea Nacional de Prevención de Suicidios 1-800-273-talk (8255)

www.suicidepreventionlifeline.org

Sitios Web:

www.mededppd.org

Información en Inglés y Español para mujeres, familias y proveedores.

www.postpartumdads.org

Asistencia para hombres con parejas que tienen depresión posparto.

Libros:

Beyond The Blues (Más allá de la melancolía) Guía para entender y tratar la depresión prenatal y después del parto de S. Bennett y P. Indman. Disponible en español: www.beyondtheblues.com

