

Depresión perinatal

Quién

Participantes de WIC

Por qué

WIC

Tiempo

5-10 minutos

Preparación

Sillas en grupos de 2 ó 3. Pizarra blanca y plumas
(Clase más larga) DVD “Healthy Mom, Happy Family” (“Mamá saludable, familia feliz”)

Objetivos

Al final de esta sesión, las participantes:

Comprenderán el concepto de “Depresión Perinatal”

Describirán los tipos y síntomas de la depresión perinatal, los cuales son la depresión antes del parto, la melancolía posparto, la depresión posparto y la psicosis posparto.

Discutirán las causas de la depresión perinatal

Identificarán 2 recursos para la depresión perinatal

**Panorama
general de
la lección**

- 1. Introducción - ¿Qué es la depresión perinatal?**
 - 2. Tipos y síntomas de la depresión perinatal, la melancolía posparto, la depresión posparto y la psicosis.**
 - 3. Causas de la depresión perinatal**
 - 4. Recursos: En dónde buscar ayuda para la depresión perinatal.**
-

Introducción

Buenos días (o tardes). Bienvenidas a la clase de WIC. Mi nombre es _____.

Cuando las personas pasan por cambios importantes en sus vidas, como un embarazo y dar a luz, es común que se sientan abrumadas o tristes. A veces es muy difícil admitir que se siente abajo, cuando usted piensa usted debe sentirse feliz. Hoy hablaremos sobre los sentimientos que usted, sus amigas o sus familiares pudieran tener durante el embarazo o cuando usted ya sea mamá. Utilizaremos el término “**Perinatal**”. **¿Alguien sabe qué significa “perinatal”? Es un término para describir el tiempo del embarazo y hasta un año después del embarazo.**

Distribuya a la clase el panfleto y repásenlo juntos.

1. Síntomas de la Depresión Perinatal

¿Qué es la depresión perinatal?

La “**depresión perinatal**” es un término utilizado para describir un amplio rango de problemas del estado de ánimo y sentimentales que pudieran afectar a una mujer durante su **embarazo o después del parto**.

Es especialmente doloroso o difícil hablar sobre la depresión perinatal para algunas mujeres (u hombres) cuando siente que “debería” sentirse feliz.

2. Síntomas de Depresión Perinatal

¿Alguien sabe de una persona que haya sentido melancolía durante su embarazo o después de tener a su bebé? Hable con su compañera sobre su propia experiencia o la de alguien a quien conozca.

¿Cuáles fueron los síntomas?

Discutan y tomen apuntes

Resume, luego compare las respuestas en el cuadro.

Repase el cuadro:

Síntomas de la depresión perinatal:

Sentimientos como...

No sentirse como usted misma

Pesimista la mayor parte del tiempo, incapaz de reír o disfrutar las cosas

Distanciamiento de amigos y familiares (no regresa las llamadas, mensajes de texto o correos electrónicos)

Preocupado todo el tiempo

Repetición de conductas como el control de puertas, lavarse las manos constantemente

Confusión (no es capaz de pensar claramente o de tomar decisiones)

Abrumada e incapaz de lidiar con los problemas

Llanto

Cansancio

Sin deseos de vestirse o de cuidar de sí misma

Inquieta, enojada o irritable

Baja autoestima

Sentimiento de no valer nada o culpabilidad

Preocupada en exceso o ausencia de preocupación por el bebé

O tiene...

Poco interés en hacer cosas que disfruta

Problemas de sueño (dormir mucho, no poder dormir o no poder permanecer dormida)

Cambios repentinos en el estado de ánimo

Cambios en el apetito, ya sea para comer más o para no comer

Dolores de cabeza o del pecho, dificultad para respirar, aceleración del ritmo cardíaco, entumecimiento, pánico, pensamientos inusuales

Preocupaciones sobre algo en todo momento o actividades como contar, o como lavarse las manos una y otra vez.

Algunos síntomas raros (que necesitan ayuda inmediata) son

Pensamientos sobre lastimarse a sí misma o al bebé, visiones extrañas o escuchar voces.

La administración del dinero es una habilidad que se debe aprender. Algunas veces esto es abrumador. ¿Usted maneja su dinero o su dinero lo maneja a usted?

Hoy comenzaremos a hablar sobre cómo usted puede administrar su dinero para sentirse más estable en lo financiero. Esto es un proceso que requiere de tiempo y esfuerzo. Si puede comenzar a sentirse más seguro en lo financiero, también será más saludable.

Hay que liberarnos de todo ese estrés y de esa mala salud con un descanso que implique actividad física. (Estírese) y ejercítese.

Nos sentiremos mejor al hacer un plan y adquirir algunas habilidades para administrar nuestro dinero.

¿Qué tan Común es la Depresión Perinatal?

Viendo el panfleto, ¿qué tan común es la “melancolía por tener un bebé”?

La melancolía posparto por tener un bebé es muy común y es normal. Cerca del 80% de las mujeres tienen algunos de estos síntomas después del parto. La melancolía por tener un bebé comienza unos pocos días después del parto y desaparece en un plazo de 2 semanas. Si los sentimientos no desaparecen o empeoran, esto es **depresión** perinatal (posparto), **no melancolía**.

¿Qué tan común es la depresión y la ansiedad en las mujeres durante el embarazo y posparto?

Tipos de la Depresión Perinatal

Entre el 15 y el 20% de todas las mujeres embarazadas. ¡Esto es una de cada cinco mujeres! Algunas mujeres dejan de tomar medicamentos para la depresión u otros medicamentos durante el embarazo y luego comienzan a sentirse enfermas de nuevo. Esto puede afectar la capacidad de una mujer para cuidar bien de sí misma y de su bebé.

¿Qué tan común es en los hombres? Alrededor del 10% de los padres primerizos muestran signos de depresión después del nacimiento de su bebé.

Efectos de la Depresión Perinatal

La psicosis posparto es una condición rara que afecta a 1-2 de cada 1000 mujeres. Esto es muy grave y requiere de una hospitalización INMEDIATA. La mujer que sufre de esta condición puede ser peligrosa para ella misma y para sus hijos. Ellas escuchan voces o ven cosas que no existen. Las mujeres con un historial de bipolaridad tienen más riesgo.

¿Cómo cree usted que la depresión y la ansiedad perinatal (posparto) afectarían a la familia? ¿Al bebé? ¿A la mamá primeriza? La depresión perinatal, si no es tratada, puede afectar de forma negativa no sólo a la mamá primeriza, además al bebé y a toda la familia. Los bebés pudieran tener más problemas para sentirse seguros (lloran más) y tener problemas (de conducta) en la escuela cuando sus mamás están deprimidas.

Causas de la Depresión Perinatal

¿Qué provoca la depresión perinatal?

NO ES TU CULPA. Pueden ser cambios hormonales, falta de sueño, puede ser por una situación difícil o puede ser sólo un ajuste a un cambio importante en la vida. Puede ser que usted tenga expectativas de lo que es tener un bebé y esto no resulte lo que usted planeó. La violencia doméstica, uso de drogas o el alcohol, la genética y/o antecedentes de enfermedad mental pueden ser factores de riesgo.

Clase más Grande

Ver el DVD “Healthy Mom, Happy Family” (“Mamá saludable, familia feliz”)

Recursos: Obtener Ayuda

La depresión puede Perinatal afectan a las familias. Los hijos de madres deprimidas lloran más, y tienen más problemas en la escuela.

Si se siente triste, hay una esperanza. Llame a uno de los números en la lista de recursos. Usted no tiene por qué seguir sufriendo. Puede sentirse mejor. Si sabe de una amiga que está sufriendo, apóyela. Cuando tienes un bebé, es una buena idea de ser parte de una comunidad.

¿Cuáles son algunas formas de evitar la depresión o ayudar durante una? Pregunte al grupo.

Evitar o Ayudar en la Depresión

¿Qué puede usted hacer para ayudarse a sí misma o a otras a evitar o ayudar en la recuperación de una depresión? Encontrar personas que la comprenderán y serán de ayuda.

Hablar con su médico.

Asistir a un grupo en la iglesia o a otro grupo comunitario.

Ingerir alimentos saludables, evitar la comida chatarra

Evitar el alcohol y las drogas

Hacer actividades físicas todos los días.

Hablar con amigos y familiares todos los días.

Asistir a un grupo de apoyo para mamás (moms and me)

Pasar algo de tiempo “para mí” – tomar un baño, etc.

Pedir ayuda con el bebé, el trabajo doméstico.

Obtener ayuda/dejar de usar cualquier droga o alcohol o tabaco.

Cierre

Si usted tiene síntomas de la depresión perinatal, solicite un folleto. Tenemos referencias para ayudarlo a sentirse mejor. Por favor, verme después de clase. Hay esperanza. Con el tratamiento puede sentirse mejor.

Gracias por venir. Por favor comparta esta información con un(a) amigo(a) o familiar, si necesita ayuda. Asegúrese de obtener ayuda si usted la necesita.