



Los Amigos y Familiares Pueden Ayudar

La depresión posparto es una verdadera enfermedad y no una señal de que la madre es débil o que no se está esforzando para mejorarse. Los padres, familiares y amigos pueden prestar su ayuda.

- Dele palabras de aliento y apoyo
- Dígale que sabe cómo se siente y que esto se va a mejorar
- Anímela a que busque terapia y atención médica
- Asegúrele que aunque se sienta mal, todavía puede ser una buena madre
- Pregúntele qué puede hacer usted para ayudarla
- Llámela durante el día solamente para ver cómo está
- Anímela a descansar lo más que pueda y asegúrese de que ella duerma sin interrupciones
- Sea paciente

Recursos

<http://www.cdc.gov>
<http://www.helpguide.org>
<http://www.womenshealth.gov>
<http://www.health.mo.gov>

1-800-TEL-LINK (835-5465)



Departamento de Salud y Servicios para la Tercera Edad de Missouri
 Oficina de Genética e Infancia Saludable
 P.O. Box 570
 Jefferson City, MO 65102-0570
 800-877-6246

Un empleador con IO/AA: Se ofrecen los servicios sin ninguna discriminación. Los ciudadanos con algún problema auditivo o del habla pueden marcar 711 o 1-800-735-2966.

Depresión Posparto ?

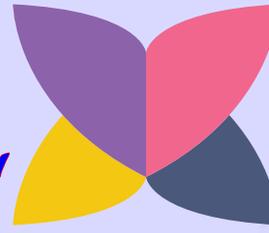


*Es más que una
"etapa melancólica"*

Departamento de Servicios
de Salud y Adulto Mayor de
Missouri

Este proyecto cuenta con el respaldo de la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (HHS). Los servicios de salud materno infantil por aproximadamente \$130,873 están provistos bajo la subvención B04MC33849 y 0% financiado con fuentes no gubernamentales. Esta información o contenido y conclusiones son las del autor y no deben interpretarse como la posición oficial o política. Los endosos tampoco deben ser inferidos por HRSA, HHS o el gobierno de los EE. UU.

Es más que una "etapa melancólica."



Existe una gran diferencia entre lo que se conoce como "la etapa melancólica," que usualmente desaparece después de una semana o dos, y la depresión posparto. La depresión posparto es más seria y podría requerir tratamiento.

Para muchas mamás primerizas, el cambio en las hormonas, el estrés del trabajo de parto, el parto y el cambio de horario cuando llega un bebé nuevo, puede que las haga sentir cansadas y un poco desanimadas—lo que se conoce como "etapa melancólica." El consentirla más, la interacción social, una dieta saludable y el descanso pueden marcar la diferencia.

La Depresión Posparto

La depresión posparto es una condición médica que puede ocurrir después de haber tenido un bebé. Esta depresión puede desaparecer como también puede empeorar, lo que hace más difícil cuidar a su bebé.

Señales y Síntomas

De acuerdo al Centro de Control y Prevención de Enfermedades, los síntomas de la depresión posparto incluyen:

- Problemas para dormir cuando su bebé está durmiendo (es más que la pérdida común de sueño que las nuevas mamás sufren usualmente.)
- No sentir nada por su bebé, o sentirse desconectada de su bebé.

- Tener pensamientos de miedo o negativos acerca de su bebé; como pensar que alguien se lo va a llevar o va a herir al bebé.
- Preocupación de que usted va a herir a su bebé.
- Sentirse culpable de no ser una buena mamá, o sentirse avergonzada porque no puede cuidar a su bebé.

Tratamiento

Algunas mujeres son más propensas a la depresión posparto; algunas por tener historial familiar de depresión, por ejemplo. Sin embargo, la depresión posparto puede afectar a mujeres sin factor de riesgo alguno.

A pesar de que se desconoce qué provoca la depresión posparto, sabemos que es tratable.

Algunos tratamientos efectivos incluyen:

- Uso de técnicas de autoayuda
- Apoyo en las redes sociales para madres primerizas
- Consejería profesional
- Consejería médica



Entre el 8 y 19% de las mujeres sufren de síntomas de depresión posparto

La mejor manera para recuperarse de la depresión es visitando a un doctor o a un consejero. Busque ayuda inmediatamente si está pensando en lastimarse o en lastimar a su bebé. Llame al 911 o al número de emergencia local. También puede llamar a TEL-LINK, la línea telefónica gratuita de información y referencias.

800-TEL-LINK

(835-5465)