



Depresión y ansiedad durante el embarazo y después del parto (posparto)

Para informarse acerca de servicios en su zona, comuníquese con:
Oregon SafeNet 1-800-SAFENET 1-800-723-3638 503-988-5858
Conección 'Baby Blues' (Baby Blues Connection): 503-797-2843.
Le devolverán la llamada. www.babybluesconnection.org

¿Es normal sentirse triste y nerviosa después de dar a luz?

- Al principio muchas mamás experimentan gran sensibilidad y ansias. Es algo normal y se le conoce como el "Baby Blues". Dichos sentimientos desaparecen con descanso, alimentación, apoyo y tiempo.
- El 20% de todas las mujeres embarazadas y que recién han dado a luz padecen de depresión o ansiedad durante un tiempo prolongado.
- La depresión o la ansiedad no son solamente un estado de ánimo. Si sus síntomas son inquietantes, intervienen con sus actividades diarias o duran más de dos semanas, llame a su médico o a los números arriba indicados.

¿Cuáles son algunos de los síntomas de la depresión?

- Tristeza, rabia, agotamiento, sensación de estar fuera de control o abrumada
- Dificultad para dormir o comer
- Temores o pensamientos que dan miedo que no se disipan
- Sentimiento de ansiedad e inseguridad, sentirse nerviosa de estar sola

¿Qué debo hacer si creo padecer de depresión o ansiedad durante el embarazo o después del parto?

- Llame a su médico y a los números arriba indicados.
- Pida ayuda a familiares o amigos para que usted pueda tomarse descansos.
- Cuénteles a alguien cómo se siente y busque a personas de confianza para platicar.


¿Qué ayuda?

- Apoyo e información sobre cómo superar la depresión
- Una buena nutrición: evite el azúcar, la cafeína y el alcohol
- Descanso: Que otras personas cuiden a su bebé de vez en cuando
- Medicamentos proporcionados por su doctor o proveedor de atención médica
- Aire fresco y ejercicios cuando pueda
- Platicar con otras mujeres que se han recuperado de lo mismo

Para más información sobre pérdida, aflicción o depresión posparto vea la página 57.

Marque las afirmaciones que sean ciertas en su caso:

- Me es difícil pedir ayuda. Por lo general, me las arreglo yo sola.
- He tenido problemas hormonales y de estado de ánimo, sobre todo antes de mi período.
- Padecí de depresión y ansiedad después de tener a mi último bebé o durante el embarazo.
- He padecido de depresión o ansiedad anteriormente.
- Mi madre, hermana o tía padeció de depresión después de tener a su bebé.
- A veces no tengo que dormir, tengo muchas ideas y me cuesta relajarme.
- Mi familia se encuentra lejos; no tengo muchos amigos cerca.
- No cuento con el dinero, los alimentos o la vivienda que necesito.



Si marcó más de una de las afirmaciones arriba indicadas, corre el riesgo de padecer de depresión o ansiedad. Es algo temporal y puede tratarse. Usted lo superará con la ayuda debida y un plan de cuidado propio. Llame a su médico, SafeNet o Baby Blues Connection para obtener apoyo o servicios.