Prueba tus conocimientos

Para cada pregunta, elija la respuesta que mejor respuesta describa su estado actual.

Auto evaluación	Si	No
¿Se siente emocionalmente agotada y es incapaz de ver el lado bueno de la vida?	☐	☐
¿Tiene desinterés, esta desanimada?	☐	☐
¿Se hecha la culpa sin razón?	☐	☐
¿Se siente preocupada o con ansiedad sin motivo?	☐	☐
¿Siente pánico o miedo frequentemente sin motivo?	☐	☐
¿Se siente agobiada por todo?	☐	☐
¿Tiene dificultad para dormir?	☐	☐
¿Se siente triste?	☐	☐
¿A menudo llora sin motivo o por pequeñeses?	☐	☐
¿Ha sentido deseos de hacerle daño a su hijo o a sí misma?	☐	☐

- Si contestó que SÍ a cuatro o más preguntas por favor, dígale a su médico o enfermera partera.
- Para asistencia inmediata las 24 horas llame al número de emergencia del Centro de Salud Mental de Jefferson 303-425-0300.
- Para una emergencia de vida o muerte, por favor llame al 911.

Servicios del Condado de Jefferson

- Jefferson Centro de Salud Mental
  (303) 425-0300
  www.jcmh.org

  Condado de Jefferson de Salud Pública
- **Planificación Familiar-**
  Salud Reproductiva
  (303) 239-7078
- **WIC - (Mujeres, Bebés y Niños)**
  (303) 239-7143
- **Otros Recursos de Salud Mental**
  (303) 239-7029

Recursos adicionales

COLORADO apoyo postparto

APOYO INTERNACIONAL POSPARTO
(805) 967-7636

PROGRAMA EXPECTATIVAS SALUDABLES HOSPITAL DE NIÑOS -
303-864-5252

Jefferson County Public Health

Lakewood
(303) 232-6301

jeffco.us/public-health

Enero 2014

Depresión posparto

¿Se siente cansada?

¿Sensación de aislamiento?

¿Preocupado por ser una buena madre?

Usted puede estar experimentando depresión posparto. . .

Pero usted no está sola.

Jefferson County Public Health
303-232-6301
jeffco.us/public-health

Public Health...Every day, Everywhere, Everyone

¿Qué son los “Baby Blues” o tristeza postparto

- Sentirse de mal humor, con preocupación, fatiga, irritabilidad y ansiedad después del parto.
- Los síntomas comienzan 7 días después del parto y suelen durar de 10 a 14 días.
- Hasta un 80% de las madres sufren de tristeza postparto.

¿Qué es la depresión posparto?

- La depresión posparto (PPD) es un problema de salud mental que afecta al 20% de las mujeres después del parto. El PPD puede incluir:
- "Baby Blues" que no mejoran.
- Dificultad para dormir, incluso cuando está cansada.
- La irritabilidad, mal humor y la sensación de falta de control.
- Fatiga: querer estar dormida y no levantarse.

La ansiedad y preocupación, incluso ataques de pánico y depresión.

- Los síntomas graves pueden incluir:
- Pensamientos suicidas y deseos de hacele daño a su bebé o a usted misma
- Cambios bruscos del estado de ánimo

Causas

La causa exacta del PPD no son claros, pero los cambios más importantes que la madre atraviesa en este momento parece ser el detonante.
Estos podrían incluir:

- Las fluctuaciones hormonales
- La falta de apoyo de amigos, o más importante aún, de la familia
- Problemas en las relaciones con el padre del niño
- Un parto difícil
- Un bebé muy exigente

Algunos datos sobre la depresión postparto

- 10%-20% de las mujeres embarazadas y que han dado a luz padecen de depresión posparto
- Las mujeres tienen más probabilidades de recibir tratamiento para los síntomas de salud mental durante los primeros dos años, durante y después del embarazo que en cualquier otro momento de sus vidas.
- La mayoría de los medicamentos antidepresivos son seguros y se pueden tomarse durante la lactancia.
- **La depresión posparto no es su culpa.**

Sentirse mejor . . . Mantenerse saludable

- Nutrición- Coma más frutas y verduras. Evite la cafeína, el alcohol, y alimentos no nutritivos.
- Preste atención a sus necesidades- Encuentre tiempo para usted y para hacer cosas que disfrute.
- Tome un descanso cuando el bebé descansa, aunque usted no está cansada.
- Trate de identificar que le causa estrés , y evítelo si es posible.
- No tenga miedo de pedir ayuda.
- Ejercite su cuerpo.

¿Cómo puede la familia y los amigos proveer ayuda?

- Cuidandose para estar disponibles en caso de que su ayuda sea necesaria.
- Tome en serio las preocupaciones de la madre.
- Fomente el descanso y las prácticas saludables.
- Provea consuelo y apoyo a la madre
- Acompáñela a sus citas médicas.
- Ayúdela a establecer límites.