Algo no está bien:

Sus sentimientos durante y después del embarazo

INDIANA PERINATAL NETWORK

Lead/Convene/Collaborate FOR MOTHERS & BABIES

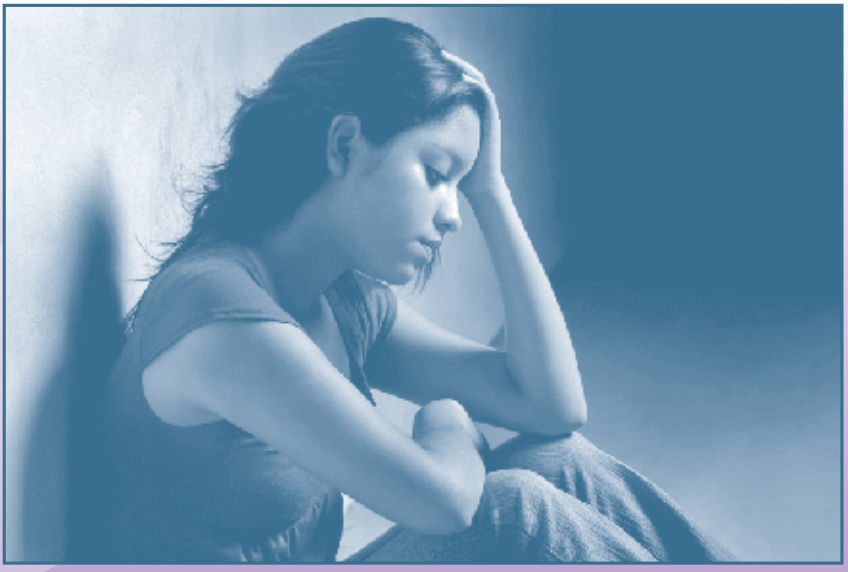
www.indianaperinatal.org

La "melancolía de la maternidad" (baby blues, en inglés)

La "melancolía de la maternidad" (baby blues, en inglés) es muy común y puede comenzar inmediatamente después del nacimiento.

Entre el 50 y 80% de las mamás que recién han tenido un bebé sufrirán sentimientos de tristeza, enojo y nerviosismo. Algunas mujeres tienen muchos cambios de humor, como una montaña rusa.

La melancolía de la maternidad, generalmente, desaparece por sí sola en menos de dos o tres semanas. Cuídese bien. Solicite la ayuda de otra gente y acéptela. Los síntomas deberían mejorar a medida que pasa el tiempo. Infórmele a su suministrador del cuidado de la salud si la melancolía de la maternidad dura más de dos semanas o si está empeorando.



Depresión y ansiedad

La depresión y ansiedad son peores que la melacolía de la maternidad y duran más tiempo. Pueden tratarse con apoyo y atención, medicamentos y hablando con un consejero. Aproximadamente una de cada siete mujeres sufrirá de depresión y ansiedad que pueden comenzar durante el embarazo, inmediatamente después de él o en cualquier momento del año después del nacimiento del bebé.

Nadie sabe con certeza las causas de la depresión y ansiedad pero hay algunos factores que aumentan su riesgo. Estos son, entre otros:

- Un historial depresivo
- Ansiedad o cualquier otro tema relacionado con la salud mental
- Un embarazo no planificado ni deseado
- La falta de apoyo de los seres queridos

Infórmele a su suministrador del cuidado de la salud si tiene síntomas de depresión o ansiedad. Él o ella, junto a usted, le podrán ayudar a obtener el tratamiento más adecuado para que se sienta mejor.

Se espera que las madres se ajusten fácilmente al nacimiento de su nuevo bebé. Pero muchas madres no están listas para las emociones o los sentimientos que podrían tener antes y después de dar a luz.

La depresión y ansiedad durante y después del nacimiento pueden incluir una amplia gama de sentimientos. Son la complicación principal del embarazo.

Síntomas de la depresión y ansiedad

- Sentimientos de culpabilidad
- Contar, limpiar o revisar cosas
- Ansiedad o preocupación
- Sentimientos de irritabilidad o enojo por cualquier razón
- Pérdida o cambio del apetito
- Sentimientos de apresuramiento
- Cambios repentinos de humor
- Sentimiento de estar abrumada
- Pensamientos de lastimarse o lastimar al bebé
- Llanto
- Dolores de cabeza
- Tristeza
- Soledad
- Pensamientos inusuales
- Desesperanza
- Problemas para dormir
- Falta de energía
- Sentimientos atemorizantes

Usted no está sola

La depresión y ansiedad durante y después del embarazo (a veces llamadas "depresión postparto") pueden tratarse. Infórmele a su suministrador del cuidado de la salud si tiene los síntomas mencionados. Él o ella, junto a usted, le podrán ayudar a obtener el tratamiento más adecuado para que se sienta mejor.

Los consejos de este folleto podrían ayudarle a manejar sus sentimientos. Su médico también podría sugerir medicamentos para ayudarle a sentirse mejor. Infórmele a su médico si piensa amamantar a su bebé de manera que pueda sugerirle los medicamentos adecuados para esa situación.

Recuerde esto:

Usted no está sola.

La depresión y ansiedad pueden tratarse.

Cuidarse a sí misma le ayudará a cuidar a su bebé

DORMIR

- Trate de dormir bien durante la noche.
- Duerma cuando duerme el bebé. Limite la cafeína después de las 12 del mediodía.
- Si fuma, deje de fumar entre dos y tres horas antes de ir a dormir.

COMER

- Coma alimentos sanos, como cereales, frutas, verduras, proteínas y lácteos.
- Coma pequeñas cantidades cada vez que lo haga, varias veces al día, si tiene poco apetito.
- Asegúrese de beber un litro (one quart, en inglés) de agua al día.

Algunas mujeres piensan . . .

" Mi bebé no me quiere; debería darlo en adopción."
"No soy una buena madre."
"¡Simplemente deseo escaparme!"
"Tengo el temor de poder lastimarme o lastimar a mi bebé."

Estos pensamientos podrían ser un síntoma de la depresión o ansiedad.

TÓMESE TIEMPO LIBRE

- Trate de tomarse tiempo libre sólo para usted todos los días.
- Solicite la ayuda de otros y acéptela. Si puede, permítale a otros que le cuiden al bebé durante un tiempo. Tómese un tiempo para usted alejándose del bebé todos los días.
- Ríase y vea las cosas cómicas de la vida.
- Haga ejercicios, aunque sea, simplemente, caminar alrededor de la cuadra o manzana de su casa.

OBTENGA APOYO

- Hable sobre sus pensamientos y sentimientos con alguien que se preocupa por usted. Llorar está bien.
- Usted podría encontrar apoyo en línea, en un grupo de apoyo, en la iglesia o con familia y amigos.
- Usted prodría preparar un diario para ayudarse a expresar sus sentimientos.

Recuerde esto:

Cada mamá es distinta pero cada mamá necesita apoyo. Si usted o alguien que conoce sufre de depresión o ansiedad durante el embarazo o después de él podrá obtener ayuda.

¿Cómo le afecta mi humor a mi bebé?

Si usted está deprimida o ansiosa podría:

- Tener problemas para ocuparse de las necesidades básicas de su bebé.
- Tener problemas vinculándose o queriendo a su bebé.
- No tener la energía para hablar, cantar o jugar con su bebé.

Un mensaje para el papá, la familia y los amigos

- Ayude a mamá para que tenga tiempo para sí misma. Cuide al bebé y a los otros hijos y prepare las comidas.
- Solicite ayuda de familiares y amigos.
- Deje que mamá hable sobre sus sentimientos.
- Aliéntela a obtener ayuda o hágalo por ella si observa que no mejora ¡no espere más tiempo!

La obtención de ayuda

Obtenga la ayuda profesional de un suministrador de servicios de la salud que sepa cómo tratar la depresión durante y después del embarazo.

Para obtener más información, llame al

Indiana Family Helpline

800.433.0746

Recursos

Para la obtención de recursos, por favor comuníquese con su hospital local.

SITIOS ÚTILES EN LA WEB

- **Postpartum Support International (PSI):** www.postpartum.net, 800.944.4PPD (773)
- **Indiana Perinatal Network:** www.indianaperinatal.org

LECTURAS RECOMENDADAS

- *Beyond the Blues: A Guide to Understanding & Treating Prenatal & Postpartum Depression*–S. Bennett and P. Indman, 2006
- *The Mother-to-Mother Postpartum Depression Support Book*–S. Poulin, 2006
- *The Postpartum Husband*–K. Kleiman, 2001
- *Pregnancy Blues: What Every Woman Needs to Know about Depression During Pregnancy*–S. Misri, 2006
- *This Isn't What I Expected: Overcoming Postpartum Depression*–Kleiman, K. & V. Raskin, 1994

Notas

Usted no está sola y puede recibir ayuda . . .

La misión de Indiana Perinatal Network (IPN, siglas en inglés) es ser líderes en Indiana para mejorar la salud de todas las madres y bebés.

Generamos un cambio:

- *Ofreciendo educación profesional y al consumidor*
- *Desarrollando y repitiendo programas modelo y*
- *Promoviendo políticas públicas sólidas*

Los elementos que nos caracterizan son nuestra capacidad comprobada para unir sistemas de salud competitivos, disciplinas diversas y organizaciones públicas y privadas con el propósito de llegar a un consenso sobre cómo tratar temas complejos que afectan la salud de la mujer, los bebés y niños en nuestro estado.

Para más información visite indianaperintal.org/MothersandFamilies

INDIANA PERINATAL NETWORK
Lead/Convene/Collaborate FOR MOTHERS & BABIES
www.indianaperinatal.org

Indiana State Department of Health | Division of Maternal and Child Health

Derechos de autor© 2010 de Indiana Perinatal Network. Todos los derechos están reservados.