



HABLA CUANDO ESTES DEPRIMIDA

6 COSAS

Cada Nueva Mamá Y Futura Mamá Deben Saber Acerca De La Depresión Materna

1 | LA DEPRESIÓN MATERNA Y LA ANSIEDAD SON COMUNES.

Es la complicación número uno del embarazo. En los EE.UU., entre el 15% y el 20% de las nuevas mamás, o aproximadamente 1 millón de mujeres, experimentan cada año trastornos perinatales del estado de ánimo y ansiedad. Algunos estudios sugieren que el número puede ser aún mayor.

NO ESTÁS SOLA.

La depresión materna puede afectar a cualquier mujer, independientemente de su edad, ingresos, cultura o educación.

2 | PODRÍAS EXPERIMENTAR ALGUNOS DE ESTOS SÍNTOMAS.

- Sentimientos de tristeza o enojo.
- Cambios de humor: altibajos, sentirte abrumada.
- Dificultad para concentrarte.
- Falta de interés en las cosas que solías disfrutar.
- Cambios en los hábitos de sueño y alimentación.
- Ataques de pánico, nerviosismo y ansiedad.
- Excesiva preocupación por tu bebé.
- Pensamientos de hacerte daño a ti misma o a tu bebé.
- Temor de que no puedas cuidar a tu bebé.
- Sentimientos de culpa e insuficiencia.
- Dificultad para aceptar la maternidad.
- Pensamiento irracional; ver o escuchar cosas que no están allí.

Algunas de las formas en que las mujeres describen sus sentimientos incluyen:

Quiero llorar todo el tiempo.

Siento que estoy en una montaña rusa emocional.

Nunca me sentiré como yo misma otra vez.

No creo que le guste a mi bebé.

Todo se siente como un gran esfuerzo.



Adaptado de Postpartum Progress, www.postpartumprogress.com, donde puedes obtener más información sobre las enfermedades mentales relacionadas con el parto. Este folleto también está disponible en inglés, chino y vietnamita.

www.maternalmentalhealthnow.org

3 | LOS SÍNTOMAS PUEDEN APARECER EN CUALQUIER MOMENTO DURANTE EL EMBARAZO, Y HASTA EL PRIMER AÑO DEL NIÑO.

La tristeza del bebé, un período de ajuste normal después del nacimiento, generalmente dura de 2 a 3 semanas. Si tienes alguno de los síntomas enumerados que se mantuvo igual o empeoró y duró más de 5 semanas, puedes estar experimentando depresión o ansiedad materna.

4 | NO HICISTE NADA PARA QUE ESTO PASARA.

No eres una persona débil o mala. Tienes una enfermedad común y tratable. La investigación muestra que hay una variedad de factores de riesgo que pueden afectar cómo te sientes, incluido tu historial médico, cómo tu cuerpo procesa ciertas hormonas, el nivel de estrés que estás experimentando y cuánta ayuda tienes con tu bebé. Lo que sí sabemos es que **NO ES CULPA TUYA.**

5 | CUANTO ANTES RECIBAS AYUDA, MEJOR.

Mereces estar sana y tu bebé necesita una madre sana para prosperar. No esperes para buscar ayuda. Habla con alguien de confianza. **LA AYUDA** está disponible.

Si estás pensando en hacerte daño a ti misma o al bebé, llama al 911 de inmediato.

6 | EXISTE AYUDA PARA TI.

Postpartum Support International
1.800.944.4773
www.postpartum.net

