

Lo que debe saber

Es muy común que durante el embarazo y después del parto usted sienta diferentes emociones. Puede que algunas mujeres se sientan alegres, mientras que otras algunas veces se sienten felices y otras veces estresadas o afligidas. Por lo general, estos sentimientos son moderados, van y vienen.

En algunas mujeres, las sensaciones de tristeza, preocupación o estrés son tan fuertes que les resulta difícil cuidar de sí mismas o del bebé. Cuando estos síntomas duran más de dos semanas, usted puede llegar a sufrir depresión o ansiedad. Esto le sucede a 2 de cada 10 mujeres y a 1 de cada 10 hombres, y puede ocurrir durante el embarazo o en el transcurso del primer año de su bebé.

Padres de cualquier cultura, edad, poder adquisitivo, educación y etnia pueden experimentar depresión y ansiedad. A pesar de que es común que esto ocurra, es muy importante tomarlo con seriedad. Usted puede recibir ayuda y, con el debido tratamiento y apoyo, se sentirá mejor.

El mejor tratamiento

El tratamiento más efectivo para la depresión y la ansiedad puede incluir:

- apoyo de la familia, amigos y comunidad;
- terapia individual o grupal;
- medicamentos que se pueden tomar de forma segura durante el embarazo o la lactancia (recetados por su proveedor de atención médica).

Recursos locales y estatales que pueden ser de ayuda

Mother-Baby HopeLine en el Centro médico Hennepin County:

(612) 873-HOPE o (612) 873-4673

Asistencia para la salud mental y recursos para mujeres embarazadas, madres de recién nacidos y padres de niños pequeños. Deje su mensaje y un profesional capacitado en salud mental le devolverá la llamada dentro de los dos días hábiles, de lunes a viernes. HopeLine no es una línea telefónica para personas en crisis.

Lista de recursos de Minnesota para la asistencia durante el embarazo y

posparto: www.ppsupportmn.org

PPSM HelpLine (612) 787-PPSM o

PPSMhelpline@gmail.com

Para preguntas, recursos, y asistencia telefónica comuníquese con PPSM Helpline o visite www.ppsupportmn.org. Un profesional capacitado en salud mental atiende todos los llamados. Información y apoyo los 7 días de la semana, brindados por voluntarios que estuvieron en su misma situación. PPSM HopeLine no es una línea telefónica para personas en crisis.

Para obtener ayuda inmediata:

Comuníquese con Crisis Connection al **866-379-6363**; TTY **612-379-6377** o llame al 911.



Este folleto reúne los requerimientos del Estatuto de Minnesota 145.906. Para más información comuníquese con el Departamento de salud de Minnesota al 651-201-3760 o visite nuestro sitio Web: www.health.state.mn.us/divs/fh/mch

12/2014 - Spanish

CANSANCIO EMOCIONAL DURANTE Y DESPUÉS DEL EMBARAZO

Quando el embarazo o la llegada de otro bebé no es lo que esperaba



Usted y su bebé

Los bebés necesitan sentirse seguros y protegidos por sus padres para crecer y estar sanos. La depresión y la ansiedad pueden constituir obstáculos para que su bebé se sienta seguro y protegido. Es posible que usted no disfrute del tiempo que pasa con el bebé o que no sienta deseos de cargarlo, calmarlo o jugar con él. Aun más difícil le puede resultar estar presente para su bebé y comprender lo que necesita cuando está molesto. También es posible que usted sienta miedo de estar a solas con su bebé.

La buena noticia es que la depresión y la ansiedad se pueden tratar fácilmente. Buscar ayuda colaborará tanto en su propio bienestar como en el de su bebé. De esta manera, con el debido tratamiento y apoyo, usted y su bebé podrán retomar el camino hacia una relación sana y segura.

Los síntomas del estrés emocional durante el embarazo o después del parto

Tanto las mamás como los papás pueden sufrir depresión y ansiedad. Para muchos padres, los síntomas comienzan durante el embarazo mientras que, para otros, los síntomas empiezan luego del parto. Entre estos síntomas se incluyen, según el caso, algunos o todos a continuación:

- Sentirse triste o “vacío”
- Estar preocupado o ansioso
- Falta de energía, mucho cansancio
- Falta de interés en las actividades habituales
- Dormir demasiado tiempo o muy poco
- Comer demasiado o muy poco
- Sentirse desesperado, impotente, culpable o inútil
- Estar de mal humor o demasiado susceptible
- Problemas para concentrarse o tomar decisiones sencillas

- Sentir que es un mal padre o que su bebé estaría mejor sin usted
- Pensamientos aterradores como, por ejemplo, lastimar al bebé, incluso cuando no llegue a imaginarse haciéndolo
- Pensamientos acerca de la muerte o el suicidio

Si estos síntomas duran más de dos semanas, puede que usted sufra depresión o ansiedad preparto (durante el embarazo) o posparto (después del nacimiento del bebé).

¿Cuándo se trata de una emergencia?

Si usted siente que quiere lastimarse a sí mismo, o si un ser querido dice querer hacerse daño, comuníquese con alguno de los recursos a continuación.

Rara vez, las mujeres pueden experimentar síntomas de psicosis luego del nacimiento del bebé. Entre ellos se incluyen: comportamiento impredecible, delirio, alucinaciones, paranoia y confusión. Esta es una emergencia médica. Dichas mujeres deben ser trasladadas de inmediato al servicio de urgencias del hospital más cercano. No hay que dejarlas a solas con el bebé.

¿Cuáles son las causas de depresión y ansiedad?

No existe una sola causa. Las mujeres con antecedentes de depresión o ansiedad son más propensas a padecer dichos estados durante el embarazo o después del parto.

El estrés, los cambios hormonales, un trauma, la falta de apoyo y demás experiencias estresantes como la infertilidad o un bebé que padece cólicos también pueden aumentar el riesgo de experimentar depresión y ansiedad.

Si usted se siente depresivo o ansioso, necesita buscar ayuda. Con el debido apoyo y tratamiento, logrará sentirse mejor más pronto y así podrá brindar a su bebé el amor y la atención que todos los bebés necesitan para un crecimiento sano.

Lo que puede hacer

Ser un buen padre significa cuidar de su bebé y *también* de usted mismo. Si cuida de usted mismo, puede cuidar mejor a su bebé y a su familia.

La depresión y la ansiedad pueden convertirse en obstáculos a la hora de reunir las fuerzas para buscar ayuda.

Algunos recursos y propuestas:

- Hable con su médico o partera, o pídale a un ser querido que lo ayude a buscar el tipo de cuidado que necesita.
- Visite www.ppsupportmn.org o www.postpartum.net para mayor información sobre la depresión y ansiedad durante y después del embarazo.
- Hable con un terapeuta, en terapia individual o grupal.
- Consulte con su médico o partera cuáles son los medicamentos que podría tomar de forma segura durante el embarazo o lactancia.
- Consulte con sus referentes comunitarios o espirituales acerca de otros recursos de apoyo.
- Solicite la colaboración de amigos y familiares para los cuidados del niño, quehaceres y encargos.
- Manténgase en actividad, no deje de caminar, hacer ejercicios de estiramiento, nadar, etc.
- Descanse cuando pueda.
- Siga una dieta saludable.

¡No se rinda! Es posible que le tome más de un intento conseguir la ayuda que necesita.