Descubra un nuevo dia.

Toda madre merece disfrutar su vida y sus hijos. Usted puede encontrar ayuda y apoyo. Llame a su proveedor de salud o la línea de asistencia de las Madres Saludables, Bebés Saludables al 1-800-862-1889 (todas las llamadas son confidenciales). Tome el primer paso para sentirse mejor.

El Proyecto de Depresión Peri natal de Nebraska

1-800-862-1889 | www.aeep.ne.gov/MomsReachOut

Recursos Adicionales

www.Postpartum.net
www.WomensHealth.gov
www.MarchofDimes.com
www.PostpartumStress.com

Department of Health & Human Services
DHHS
NEBRASKA

EOE/ADA

Una Guía Para Entender la Depresión Relacionada al Embarazo

Puede sucederle a cualquiera.

El embarazo para muchas mujeres es un tiempo de gran alegría. Ser madre tiene sus propios retos, y cuando ocurre la depresión durante o después del embarazo, puede ser difícil para la mujer y su familia.

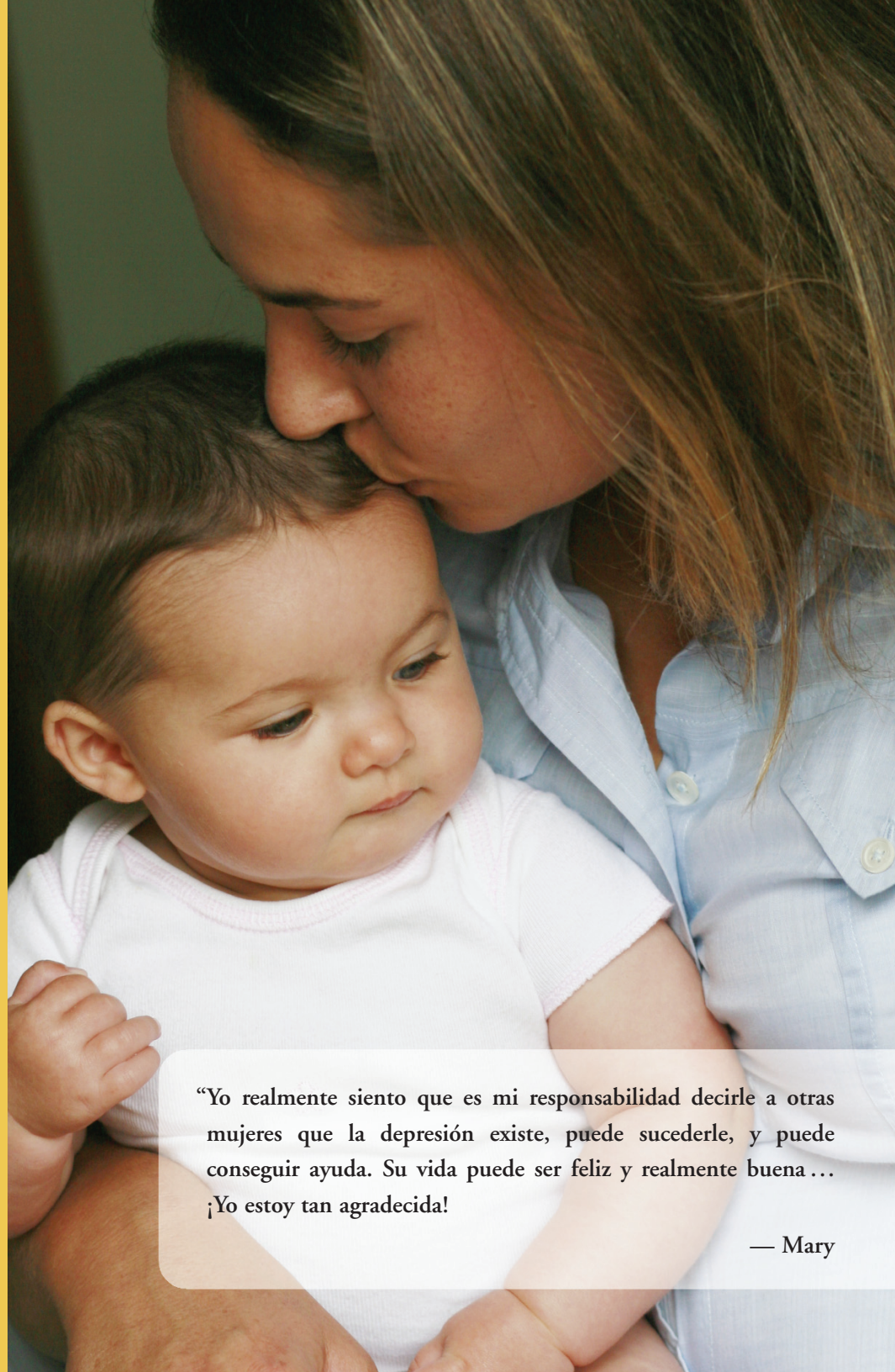
La depresión relacionada al embarazo no es culpa de nadie. Al buscar ayuda, usted puede vencer la depresión y gozar de su vida una vez más.

Usted puede sentirse mejor.

La mayoría de nosotras se siente triste, infeliz e a veces deprimida. Sin embargo, la depresión clínica, es una condición médica que ocurre cuando sentimientos de tristeza, pérdida, coraje o la frustración interfieren con la vida cotidiana.

Algunas personas lo describen como sentimientos de desesperación continua. Otras dicen que es como una nube oscura que las rodea y las separa de otros. Algunas mujeres dicen que sienten cansancio que hace que hasta la tarea más pequeña se sienta abrumadora e imposible.

La depresión relacionada al embarazo puede ocurrir durante el embarazo o dentro de un año después de dar a luz. La buena noticia es que la depresión puede ser tratada—usted puede ser feliz de nuevo.



"Yo realmente siento que es mi responsabilidad decirle a otras mujeres que la depresión existe, puede sucederle, y puede conseguir ayuda. Su vida puede ser feliz y realmente buena… ¡Yo estoy tan agradecida!

— Mary

Esté pendiente a estas señales.

Los síntomas de depresión relacionada al embarazo pueden incluir:

- ☐ Sentirse inquieta e irritada
- ☐ Sentirse triste, desesperanzada, o abrumada
- ☐ Llorar mucho
- ☐ Sentirse sin energía o motivación
- ☐ Comiendo muy poco o demasiado
- ☐ Durmiendo muy poco o demasiado
- ☐ Dificultad enfocándose, recordándose, y tomando decisiones
- ☐ Sintiéndose sin valor o culpable
- ☐ Disminución del interés o en el placer en las actividades
- ☐ Alejamiento de sus amistades y familiares.
- ☐ Pérdida en el interés de bañarse, peinarse, y vestirse
- ☐ Tener dolor de cabeza, de pecho, o latidos cardiacos rápidos

Después del embarazo, las señales de depresión pueden incluir tener miedo de hacerle daño al bebé o a usted misma, o no tener interés en su bebé.

Busque ayuda de su proveedor de salud si cualquiera de estas señales dura más de dos semanas.

Hable con alguien.

Si usted tiene algunos síntomas, no se alarme. Recuerde que la depresión es tratable y puede sucederle a cualquiera. ¡No significa que usted es una mala madre!

Algunas mujeres no le cuentan a nadie de sus síntomas porque se desconciertan, avergüenzan, o se sienten culpables. Se preocupan que la vean como una madre incapaz. Pero para mejorar, usted debe buscar ayuda.

Hable con su proveedor de salud y déjele saber cómo se siente. Lo más probable es que, uno de estos tratamientos sea recomendado:

- ***Terapia de Conversación.***
  Esto requiere que hable con una terapeuta, sicóloga, o trabajadora social para aprender a cambiar como la depresión le hace pensar, sentir y actuar.
- ***Medicamento***
  Su proveedor de salud le puede dar medicina anti depresiva. Hay muchos medicamentos disponibles y algunos funcionan muy rápidamente. Tomar medicamentos para la depresión es igual que tomar medicamentos para cualquier otra enfermedad. No se sienta avergonzada si necesita tomarla.

  Algunas mujeres embarazadas se preocupan que tomar medicamento puede hacerle daño al bebé. La depresión de la madre también puede afectar el desarrollo del bebé, así que recibir tratamiento es importante para ambos la mamá y el bebé. Los riesgos de tomar medicamento tienen que ser medidos contra los riesgos de la depresión. Por lo tanto es importante que usted tome una decisión junto con su proveedor de salud.

¿Sabía Usted?

Una de cada 10 mujeres sufre de la depresión durante el embarazo.

Una de cada 8 mujeres sufre de la depresión después del nacimiento del bebé.

Trate estrategias que hayan ayudado a otras.

Usted no está sola. A continuación hay estrategias comprobadas para tratar los retos de la maternidad:

Duerma cuando pueda.
Resista la tentación de limpiar la casa cuando su bebé está dormido. Desarrolle la costumbre de dormir cuando su bebé duerme. ¡Lo más probable es que se sienta lista para hacerlo!

Consiga toda la ayuda que necesite.
Si alguien le ofrece cocinar o cuidar del bebé, diga sí! A veces es difícil pedir ayuda por que siente que debe poder hacer todo sola. Pero está bien pedir asistencia con los quehaceres del hogar y cuidar de su bebé.

Hable sobre sus sentimientos.
Hable con su esposo, su familia y sus amistades. Esto le ayudará a ellos entender lo que está padeciendo y le ayudará a usted saber que hay muchas personas de su lado.

Haga planes todos los días.
Vístase. Dúchese y péinese el cabello. Coma una merienda saludable. Camine una corta distancia. Visite a una amiga. Haga una diligencia. Juegue con su bebé. Descanse entre quehaceres, si lo necesita, pero no se siente en la casa sola.

Pase tiempo con su esposo o pareja.
Busque una niñera y salgan juntos. O haga planes para estar solos juntos. Usted necesitó este tiempo antes del bebé y lo necesita ahora también.

Hable con otras madres.
No se iguala la experiencia de otras madres para enseñarle a reducir sus propias expectativas. Ellas saben que su hogar no será perfecto. Ellas saben que estás luchando. Ellas saben la energía que se necesita durante el embarazo, parto y tener un recién nacido. Ellas saben maneras fáciles para hacer los quehaceres del hogar y dónde puede comprar los pañales más baratos. Usted puede aprender de sus experiencias.

Vincúlese a un grupo de apoyo.
Pídale recomendaciones a su proveedor de salud o a sus amistades. Llame a la línea de asistencia de las Madres Saludables, Bebés Saludables al 1-800-862-1889 o busque en la guía telefónica por un grupo de madres. Las iglesias y organizaciones civiles también son buenos recursos. Tener otras personas en su vida quienes entienden lo que está sintiendo le animará.

"Yo sé que estaba en negación. Aunque yo sabía que la depresión podía ocurrir, no pensé que me pasaría a mí. Estoy tan contenta que mi familia lo vio y me ayudaron."

— Nicole