

- Descanse todo lo necesario.
- Coma una dieta sana.

¡No se desanime! A veces hay que hacer más de un intento para encontrar la ayuda necesaria.

## Lo que usted debe saber

Es muy común que las mamás sufran melancolía posparto luego de tener al bebé. La melancolía comienza unos pocos días después de tener al bebé, aunque por lo general la tristeza e irritabilidad no impiden los cuidados del bebé y de la mamá.

Si los síntomas interfieren con su vida o duran más de dos o tres semanas es posible que esté sufriendo una depresión posparto. Esto afecta hasta dos mamás de cada diez y puede ocurrir en cualquier momento del primer año de vida de su bebé.

Las mujeres que han tenido depresiones anteriores tienen más posibilidades de volver a deprimirse durante el embarazo o posparto. La depresión puede ser causada por el estrés, los cambios hormonales, trauma, falta de apoyo u otros factores.

Si está deprimida necesitará ayuda para recuperarse. La depresión no mejorará por sí sola.

## El mejor tratamiento

El tratamiento más efectivo para la depresión incluye:

- Terapia de grupo o individual
- Medicamentos (recetados por su médico) que pueden usarse sin riesgo durante la lactancia
- El apoyo de su familia, amistades y comunidad

## Dónde pedir ayuda en español

**National Suicide Prevention Lifeline (Línea vital nacional de prevención del suicidio):** 800-273-TALK (800-273-8255)

**United Way For Call for Help (“Primer número a llamar por ayuda”):** 2-1-1

**Asociación de Salud Mental de Minnesota:** [www.mentalhealthmn.org](http://www.mentalhealthmn.org). Haga click en *Referrals & Resources* en el margen izquierdo y luego en *Culturally Sensitive Services*.

## Dónde pedir ayuda en inglés

**Crisis Connection (Atención telefónica de crisis):** 866-379-6363; TTY (Dificultades de audición) 612-379-6377

**Postpartum Support International (Apoyo internacional posparto):** [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)

**Depression after Delivery, Inc.:** [www.depressionafterdelivery.com](http://www.depressionafterdelivery.com)

**PPD Hope Information Center:** [www.ppdhope.com](http://www.ppdhope.com)

Este panfleto cumple con los requisitos del reglamento 145.906 de Minnesota. Para más información llame al Departamento de Salud de Minnesota al número 651-201-3760 o visite nuestro sitio de Internet [www.health.state.mn.us/divs/ffh/mchl/](http://www.health.state.mn.us/divs/ffh/mchl/).

To order more printed copies of this brochure, call 612-672-4458 and ask for item #520408bsp. Copyright © 2006 Minnesota Department of Health. Reprinted with permission. SMARTworks 520408bsp – 10/06.

# Depresión posparto

*Cuando tener un bebé no es como usted lo imaginaba*



## Testimonios de otras mamás

“Este fue mi tercer bebé, pero no fue la experiencia feliz y gozosa que había imaginado. Me sentí ansiosa e irritable, y por las mañanas no tenía deseos de levantarme, no me sentía conectada con mi bebé.”

– Sharon

“Estábamos contentísimos de traer a casa a nuestro primer bebé sano, pero en las primeras semanas me sentía cansada y lloraba casi sin razón. Pensé que se trataba de mis hormonas y de acostumbrarme al recién nacido. Seis meses más tarde, cuando pequeños inconvenientes me seguían haciendo estallar, mi esposo me convenció de ir a hablar con mi médico.”

– Tina

“Amo a los niños y no veía la hora de tener mis propios hijos. Pero cuando mi marido regresó a trabajar comencé con ideas de hacerle daño al bebé. Hiciera lo que hiciera esas ideas regresaban. Vivía llena de miedo pero lo mantenía en secreto.”

– Isabel

“Han pasado dos meses desde que vi a mi doctor, y me siento como nueva. La medicina me ha ayudado y mi familia me ha apoyado mucho. Nuevamente tengo energía y disfruto de ser mamá.”

– Malia

## No está sola

Aunque la depresión posparto es común, es un problema serio y puede ser tratado. Si usted cree tener depresión, llame a su doctor u otro miembro de su equipo de atención médica. Con ayuda usted podrá sentirse bien nuevamente.

## La melancolía posparto

Cuando se tiene un bebé hay cambios importantes en la vida de una mujer. Estos cambios pueden ser abrumadores. Mientras que la mayoría de las mamás se recuperan de la melancolía en las primeras dos semanas, otras la padecen por más tiempo.

Si su melancolía posparto dura más de dos semanas es posible que esté sufriendo una depresión posparto.

## Depresión postparto

Es fácil confundir los síntomas de la depresión postparto con los cambios hormonales normales. Para decidir qué tan serio es su problema ponga atención a estos síntomas:

- Sentirse triste, ansiosa o “vacía”
- Sentirse sin energía, muy cansada
- Falta de interés por actividades normales
- Cambios en su apetito o sueño
- Sentirse desesperada, desamparada, culpable o poca cosa

- Sentirse malhumorada o irritable
- Problemas para concentrarse o para tomar decisiones simples
- Pensar en hacerle daño al bebé, aún cuando sepa que no lo va a hacer
- Ideas de muerte o suicidio

## Cosas que usted puede hacer

Para ser una buena mamá usted necesita cuidarse a sí misma. Cuidándose, usted podrá atender mejor a su bebé y a su familia.

- Pida ayuda. Hable con su médico, llame a una línea de emergencia o pídale a un ser querido ayuda para encontrar la atención médica que necesita.
- Pregunte a su médico sobre medicamentos que pueden usarse sin riesgo durante la depresión posparto.
- Hable con un terapeuta, individualmente o en terapia de grupo.
- Pregunte en su iglesia o en organizaciones de su comunidad sobre otras fuentes de ayuda disponibles.
- Aprenda todo lo posible sobre la depresión posparto.
- Pida a su familia y amistades que la apoyen. Siempre que lo necesite pida ayuda.
- Manténgase activa caminando, estirándose, nadando, etc.