

## Introducción

El embarazo y el parto son cambios muy importantes en la vida de una mujer. Pero pueden ser también muy estresantes. Hay ayuda disponible en la comunidad para ajustarse a estos cambios. Casi medio millón de madres en los Estados Unidos experimentan lo que se llama depresión posparto cada año.

### *La mayoría de las mujeres experimentan “la melancolía de la maternidad” después de dar a luz*

Ocho de cada 10 mujeres se sienten con ganas de llorar y tienen cambios de ánimo después de dar a luz. Algunas veces se sienten felices y luego comienzan a llorar sin explicación alguna. Estos sentimientos son normales y pueden comenzar por el tercer o cuarto día después del parto, pero deben de desaparecer después de dos semanas. En algunas mujeres estos síntomas pueden ser mas graves y durar más tiempo. Esto se llama depresión posparto.



### *¿Que es la depresión posparto?*

Se puede desarrollar después de las primeras dos semanas del nacimiento de un bebé. Dos de cada 10 mujeres padecen esta enfermedad después de dar a luz. Puede durar meses o muchas veces años si no es tratada a tiempo.

### *¿Cuáles son los síntomas de la depresión posparto?*

Los síntomas duran más tiempo y son más graves que “la melancolía de la maternidad.” Si usted no se siente bien durante el embarazo y después del nacimiento de su bebé, y experimenta cualquiera de los siguientes síntomas, debe hablar con su médico o con una persona en quién confíe tan pronto como sea posible:

- Pérdida del apetito
- Pérdida del interés o el placer en la vida
- Problemas de dormir aún mientras el bebé duerme
- Dormir más de lo usual
- Ganas de llorar sin ninguna razón aparente
- Falta de energía y motivación para hacer las cosas
- Dificultad con la concentración o en tomar decisiones
- Sentirse con ansias, y enojada al punto de decir “ya no puedo más”
- Sentirse sin valor o desesperada
- Sentimientos de no ser una buena madre
- Sentimientos de no querer o proteger mucho al bebé
- Pensamientos de querer hacerse daño o hacerle daño al bebé

### *¿Qué causa la depresión posparto?*

Hay muchas causas o razones que pueden contribuir a la depresión posparto; pero no se saben las causas exactas.

### *¿Cuales son los factores de riesgo?*

- Cambios hormonales después del parto
- Historia de depresión posparto

- Pérdida de un embarazo
- Embarazo no deseado
- Ansiedad o depresión durante el embarazo
- Acontecimientos estresantes durante el embarazo o después del parto (violencia domestica, mudanza, problemas con su pareja, divorcio)
- Falta de apoyo de familiares o amigos
- Historia de depresión no relacionada con el embarazo o el parto
- Bebé difícil de calmar, muy chillón
- Madre primeriza o madre adolescente



### *¿Qué puede hacer para sentirse mejor?*

- Hable acerca de sus sentimientos durante el embarazo y después del parto con su médico, su pareja o una persona en la que usted confíe
- Asista a grupos de apoyo durante el embarazo y después del nacimiento de su bebé
- Pregunte a amigos o familiares que le ayuden con tareas de casa y el cuidado de niños
- Mantenga números de teléfono de agencias en la comunidad que ofrecen grupos de apoyo y consejería
- Practique actividades que la hagan sentir bien (caminar, dormir y comer bien, jugar o leer con sus otros niños)
- Si es posible, haga un poco de ejercicio todos los días
- Cuidar de un recién nacido requiere de mucho tiempo y energía, **pida ayuda** cuando sea necesario

## La familia y la depresión posparto

La depresión posparto puede tener consecuencias graves si no se trata a tiempo. Investigaciones han demostrado que los niños de madres deprimidas pueden tener problemas de lenguaje y desarrollo.

## Tratamientos disponibles

Si usted creé que sufre de depresión posparto, es importante que hable con su médico. Consejería individual o de grupo junto con las medicinas son el tratamiento más efectivo.



## ¿Qué es Psicosis Posparto?

Es la depresión más grave después del parto aunque es menos común (uno o dos casos por 1,000 nacimientos) y ocurre poco después del nacimiento del bebé, muchas veces durante las primeras 48 a 74 horas después del parto. La mujer puede experimentar cambios extremos de humor, alucinaciones, comportamiento desorganizado e irracional. La psicosis posparto es una **EMERGENCIA** que requiere atención médica inmediata de la madre para evitar el daño a ella misma ó a su bebé.



## DONDE ENCONTRAR AYUDA

Postpartum Health Alliance Los Angeles	(310) 915-7028
Center for Postpartum Health Depression after Delivery	(818) 887-1312 (800) 944-4773
Postpartum Support International	(805) 967-7636
National Institute of Mental Health	(800) 421-4211

### Orange County

#### OCHCA Behavioral Health Services

Aliso Viejo	(949) 643-6900
Anaheim	(714) 517-6300
Costa Mesa	(714) 850-8463
Fullerton	(714) 447-7000
Laguna Beach	(949) 499-1877
Santa Ana	(714) 480-6767
Westminster	(714) 896-7566
Emergency Treatment Services (ETS)	(714) 834-6900

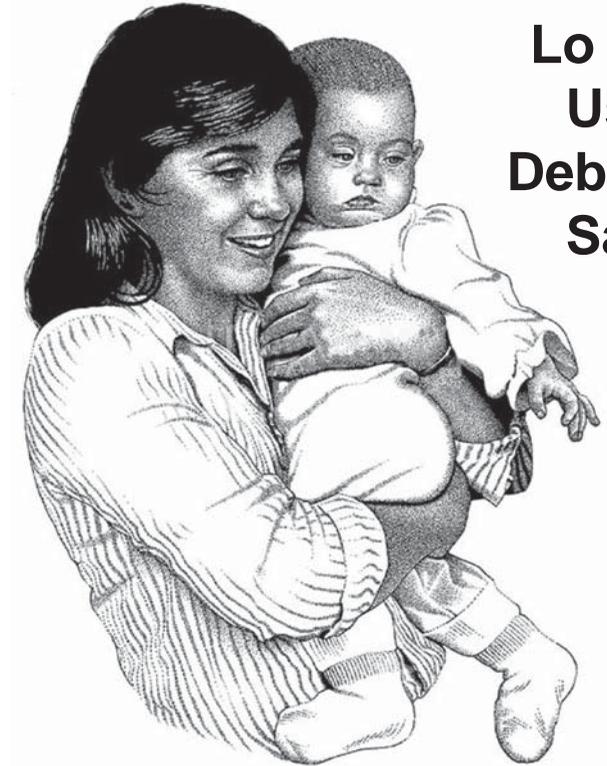
<b>Postpartum Adjustment Support Group</b>	(949) 365-2144
Mission Viejo, Tuesdays 10 AM-11 AM	

#### Otros Grupos de Apoyo y Consejería

MOMS Family Resource Center	(800) 787-5858
Turning Point	(714) 547-8111
Latino Psychological Services	(714) 834-0757
Human Options	(949) 737-5242
Catholic Charities	(714) 542-7347
Mariposa Women's Center	(714) 547-6494
Families Costa Mesa FRC	(949) 574-3970
FACES	(714) 547-7345
Alianza Para Comunidades Sanas	(949) 661-5221
Center of Hope	(714) 898-8155

La información en este folleto es proporcionada para educación solamente. No reemplaza el ver a un médico.

# Depresión POSPARTO



Lo Que  
Usted  
Debe de  
Saber

Un Folleto Educativo  
Para Mujeres Embarazadas  
y Después del Parto



Orange County Health Care Agency  
Public Health Field Nursing