

¿Quién está en riesgo?

Toda mujer está en riesgo por depresión antes, durante y después del embarazo. El 70% de las mujeres tienen algún síntoma de depresión durante el embarazo. Solamente algunas necesitan tratamiento.

El uso de tabaco, alcohol, y otras drogas pueden contribuir a la depresión.

Hay enfermedades físicas que pueden causar sensación de depresión.

La mujer con historia de depresión, especialmente depresión de posparto, y mujeres con dificultad o un parto traumático deben de fijarse por las señales de depresión y asegurarse de notificar a su doctor o enfermera sobre su historia.

Llame inmediatamente si usted siente que podría hacerse daño o hacerle daño a su bebé

A Quién Llamar

Su doctor: Departamento de Salud de Chesterfield 804-751-4350

Línea de Ayuda Crisis Nacional
1-800-784-2433

Servicios Humanos de Virginia
Información y Recursos

1-800-230-6977, 804-543-7853
Ayuda de Posparto Internacional
805-967-7636,

www.postpartum.net

Madres de PPD

1-800-PPD-MOMS,

www.ppdmoms.org

Departamento de Salud Mental de
Chesterfield

804-748-1227

Crisis de 24hr 804-748-6356

Usted también puede contactar a su junta directiva de servicios locales de la comunidad para más recursos.

Developed by the Central Commonwealth Perinatal Council: 804-828-5949. 12/03 Translated 04/04rm
<http://www.vcu.edu/ccpc>

Region VI, Perinatal Coordinating Council is funded by Virginia Department of Health, Maternal and Child Health Services Block Grant, Title V.

Depresión Durante el Embarazo y Después

¿Se está sintiendo:

Inquieta? Irritable?
Triste todo el tiempo?
Inútil? Desesperada?
Culpable?
Aletargada o Perezosa?
Cansada?
No tiene interés en nada?
Incluso sexo?
Preocupada que puede hacerle daño a su bebé?
Sobre preocupada de su bebé o...
No tiene interés en su bebé?

Llame inmediatamente si usted siente que podría hacerse daño o hacerle daño a su bebé

Sentimientos de tristeza materna

La tristeza materna es parte de la nueva etapa de ser madre empezando 2-3 días después de dar a luz y dura aproximadamente dos semanas.

La tristeza desaparece. Estas cosas pueden ayudarla:

Hable con sus amigos o familia.

Descanse suficiente.

Hacer ejercicios, salir a caminar.

Tome parte en grupos de nuevas madres.

Si la tristeza materna no se va, hable con su doctor o enfermera.

No espere.

No pierda tiempo y pregunte.

Llame inmediatamente si usted siente que podría hacerse daño o hacerle daño a su bebé

Depresión

La Depresión puede suceder en cualquier momento, sin embargo es distinta a la tristeza materna por que puede estar presente 2-3 semanas después de que el bebé nace y hasta un año más tarde.

La depresión...

La detiene de hacer las cosas que normalmente hace.

Le puede hacer perder de peso por que no tiene hambre o su estomago le duele mucho.

Le puede hacer subir de peso por que come todo el tiempo.

Hace que todo sea aburrido.

Hace que se sienta como, “No puedo hacerle frente”.

Hace que se sienta culpable sobre cosas que no son su culpa.

Hace que se sienta sobre preocupada sobre su bebé o no tiene absolutamente interés en su bebé

En el peor de los casos usted piense en hacerse daño a si misma o a su bebé.

Tratamiento para la depresión

Su enfermera o doctor puede ayudarla También...

Aceptando ayuda de sus amigos o familia.

Pedir ayuda si la necesita.

Hablar con alguien; un profesional, amigos, o familia sobre como se siente.

Hacer ejercicios.

Comer saludable.

Tener a alguien que le ayude a cuidar a su bebé para que usted descanse.

La medicina le puede ayudar.

Su doctor le puede recetar medicina aunque este amamantando.

Llame inmediatamente si usted siente que podría hacerse daño o hacerle daño a su bebé