

Que Ayuda?

Algunas mujeres con desordenes emocionales de post-parto se recuperan sin incidente. Muchas otras necesitan ayuda profesional. Una mujer que tiene cualquiera de los síntomas puede llamar nuestra **línea de apoyo 541-3367** para recibir información gratis y confidencial y referencias.

El tratamiento varía dependiendo de la severidad de los síntomas. Todos los síntomas desde los más leves a los más severos son temporales y hay tratamiento. El plan de tratamiento puede incluir la evaluación médica, consejería, medicamentos y participación en un grupo de apoyo. Es muy importante que la mujer no trate de pasar por todo esto sola.

Los problemas emocionales de post-parto son físicos y verdaderos. Una mujer no puede curarse de esta enfermedad ella sola, al igual que no podría curarse ella sola de un infarto.



El Concilio de Prevención para el Abuso Infantil del Condado de San Luis Obispo (SLOCAP) y ALPHA servicios de embarazo y de apoyo para los padres de familia que supervisan la línea de apoyo. Quiere agradecerle cordialmente por todo su apoyo a La Comisión de Familias y Niños de los Primeros 5 de San Luis Obispo, debido a ellos pudimos satisfacer las necesidades de madres y familias que están pasando por momentos de angustia debido al post-parto. Nuestra misión es trabajar en nuestra comunidad local para promover el bienestar físico y mental de las madres, niños y sus familias.

Para conocer más sobre ALPHA y Depresión post-parto por favor de comunicarse a la línea de apoyo:

(805) 541-3367

El capital principal proveer por:



Para ayuda contacte la línea de

(805) 541-3367

Patrocinar por:



**Usted no esta sola
Usted no es culpable
Usted mejorara
Si hay ayuda!**

***Embarazo y
Depresion de
Post-Parto***

La Tristeza del Tercer Día

“**La tristeza del tercer día**” es una condición leve y temporal que el 80% de las madres experimentan dentro de los primeros días después de que nacen sus bebés. Aun cuando todo se planea con mucho cuidado, el sentido de responsabilidad y la realidad de cuidar un bebé nuevo son sentidos por la mayoría de los padres hasta que el bebé esta en el hogar.

Las hormonas de la mujer bajan rápidamente y por esta razón la mujer se puede sentir con ganas de llorar, cansada, ansiosa, o tensa. Si estos sentimientos se presentan tan fuertes que no se puedan soportar, o continúan después de las primeras dos semanas, la persona debe buscar ayuda profesional.

¿Qué puede hacer para disminuir la tristeza del tercer día?

Dormir bien – tome tiempo para siestas

Comer – durante el día, tenga comidas pequeñas, saludables y fáciles de preparar.

Apoyo – hable con amigas ó familia que le permitan expresar sus sentimientos. Pida y acepte ayuda. Deje que otras personas hagan la comida ó la limpieza.

Haga tiempo – para Usted misma.



La Depresión Post-Parto

La depresión post-parto es diferente de “La tristeza del tercer día.” **Una de cada seis mujeres experimenta la depresión post-parto.** Hay muchos factores que pueden contribuir, incluyendo: cambios hormonales después del parto; un bebé inquieto, historia previa de depresión, historia de abuso emocional y/o físico, un reducido sistema de apoyo ó una relación difícil. Los síntomas pueden incluir:

Sentimiento de tristeza cada día

Falta de energía para cuidarse a sí misma ó al bebé

Sentimientos de desesperanza

Llorar sin tener razón evidente

Inquietud

Problemas al comer

Pensamientos de miedos y fantasías

El sentimiento que algo no está bien

Este tipo de depresión puede ocurrir durante el embarazo, inmediatamente después del parto o meses después. Si una depresión se tarda en ser diagnosticada ó en recibir tratamiento, afectará mucho más a la mujer y su familia.

La depresión post-parto frecuentemente hace a la mujer sentirse avergonzada, aislada y con sentimientos de culpa abrumadores.

Desordenes de Ansiedad

La ansiedad es un síntoma común en los desordenes post-parto. Desordenes de ansiedad específicos pueden desarrollarse ó empeorarse después del parto.

Aumento súbito de la ansiedad

Dolores de pecho y palpitaciones

Olas de frío ó calor

Dificultad para respirar

Vértigo ó temblores

Miedo de perder el control ó volverse loca

Los desordenes obsesivo – compulsivos del post-parto pueden incluir los siguientes síntomas:

Sensación física fuerte (ej. nerviosidad de estómago)

Pensamientos repetitivos, pecaminosos ó repulsivos

Pensamientos de dañar al bebé ó a sí misma

Rechazo al bebé

Comportamientos tal como:

lavarse las manos, verificar y re-verificar, contar ó tocar ó limpiar la casa, de manera compulsiva

Los medicamentos antidepresivos por lo general ayudan a los síntomas de la depresión post-parto y de los desordenes de ansiedad. Algunos pueden ser tomados durante la lactancia.

Psicosis Post-Parto

Uno ó dos de cada mil de mujeres experimentará un desorden más serio, conocido como psicosis post-parto. Los síntomas incluyen:

Cambios de humor rápidos ó severos

Agitación ó hiperactividad

Pensamientos irracionales

Expresiones incoherentes

Alucinaciones

Incapacidad de cuidarse a sí misma ó al bebé

Pensamientos de dañarse a sí misma ó al bebé

Pérdida de contacto con la realidad

Delirio ó manía

La condición de la madre puede cambiar rápidamente. Por un momento las cosas parecen normales, y al siguiente la madre ya no actúa como ella misma.

Una de cada seis mujeres experimentan una depresión post-parto clínica

80% de las madres experimentan “La tristeza del tercer día”

Para ayuda contacte la línea de **(805) 541-3367**