

## 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**