

¿Que es Depresión de Posparto?

Es muy común que las mamás tengan la experiencia de la “melancolía de bebé” – por dos semanas muchas mamás nuevas tienen la experiencia de que les cambie el carácter, agotamiento, llorar, y problemas para dormir. Si las “melancolías de bebé” se empeoran o las tienes más de dos semanas después de nacimiento tú puedes tener depresión de posparto.

Posparto depresión (PPD) es una enfermedad seria, y una preocupación significativa para tu salud. Creen que esta relacionada con ciertas hormonas que tenemos en el cerebro y cambian después del nacimiento del bebé.

Los estudios indican que depresión de posparto es un alto riesgo en los niños entre su desarrollo emocional, aprendiendo a leer en la escuela y en su vida social. También los síntomas depresivos los llevan a una relación difícil con la mamá y el bebé o con el papá y el bebé.

Aproximadamente 10-15% de las mamás nuevas desarrollan síntoma de depresión en el periodo del posparto. Mitad de estas mamás van a continuar con síntomas que les duran más que un año.

De 1 en 8 mamás nuevas o que esperan bebés van a sufrir de depresión de posparto.



**OH BABY,
ESTO NO ES LO QUE
YO ESPERABA.**

**CUANDO LA MATERNIDAD NO SE
SIENTE COMO TÚ QUISIERAS, TÚ PUEDES
ESTAR SUFRIENDO DE DEPRESIÓN
POSTPARTO. TÚ DEBES SABER QUE NO ES
TÚ CULPA, Y TÚ TE PUEDES SENTIR MEJOR.
AQUÍ ESTAMOS PARA AYUDAR.**

PREGUNTA POR AYUDA. NO LO HAGAS SOLA.

THE KEMPE CENTER 

13123 E. 16th Ave., B390 • Aurora, CO 80045
303.864.5252 • www.Kempe.org

THE KEMPE CENTER 

¿Porque me siento de esta manera?

Debería de estar contenta pero me siento tan triste y cansada. ¿Que me sucede? No puedo cuidar a mí bebé. Si estos pensamientos le suenan familiar usted no esta sola. Y hay ayuda para usted.

Hay una posibilidad que usted este experimentando la depresión de posparto (PPD). PPD es una enfermedad seria y una preocupación para su salud. Creen que esta relacionada con ciertas químicas en el cerebro que causan el cambio de hormonas después del parto, y es mas fuerte cuando hay estrés en el cambio de vida.

¿Debo de buscar ayuda?

Si, tu debes buscar ayuda. Ayuda esta disponible. No es común que tú depresión se te quite rápido. Mitad de las madres que les da depresión de posparto continúan con los síntomas hasta que su bebé cumple un año.

¿En donde puedo obtener ayuda? Hay mucha gente que te puede ayudar. Habla con tú ginecólogo, el pediatra de tu bebé, el doctor de tú familia, y las enfermeras de la oficina del doctor. Informales como te has sentido y has una cita para ver a tú doctor.

¿Que va hacer mi doctor? Tú doctor te va a preguntar de los cambios que has tenido en tú manera de ser y puede que te haga algunas pruebas de sangre para saber tú condición médica. El doctor te puede recomendar ir a alguna terapia, darte medicamento ò combinación de los dos.

Cosas adicionales que tú puedes hacer:

- Pregúntale al papá del bebé ò miembros de la familia por ayuda con el bebé ò con cosas de la casa como, cocinar, limpiar, ò hacer algunas diligencias. Has algo por ti como ir a caminar, hacer ejercicios, darte un baño en la tina con agua caliente, ir a pasear con una amiga ò oír tú música favorita.
- Cuídate. Come bien, has ejercicio, y duerme bien. El nacimiento del bebé es muy agotador para la mamá y para el papá. Busca ayuda si esta deprimida ò otro cambio emocional.

¿Porque las mujeres les da depresión de posparto?

La razón exacta no se sabe. El nivel de hormonas cambia durante el embarazo y después del nacimiento del bebé. Esas hormonas que cambian pueden cambiar tú estado de animo en el cerebro y por eso causa depresión.

Sentirte deprimida no quiere decir que hiciste algo malo ò que eres una persona mala ò que te lo buscaste tú sola.

¿Cuanto tiempo dura la depresión posparto?

Es difícil saber. Algunas mujeres se sienten bien entre unas semanas, pero otras se sienten deprimidas ò “no son ellas mismas” por muchos meses. Mujeres que tienen los síntomas más severos de la depresión ò que tuvieron depresión en el pasado se toman más tiempo para recuperarse. Acuérdate que siempre hay ayuda y tu puedes recuperarte de la depresión.

Señales de la Depresión de Posparto

- Llorar frecuentemente
- Sentimientos de ansiedad, tristeza, bajo estima
- Irritabilidad
- Sin energía
- Dificultad para dormir, aunque el bebé este dormido
- Estrés que interfiere cuidar a tú bebé, tú familia, ò a ti
- Perder el apetito por la comida
- Dificultad concentrándote y acordándote de cosas
- Dificultad para hacer decisiones
- Perder interés en cosas que antes eran placenteras para ti
- Ansiedad excesiva sobre el bebé
- Sin interés en el bebé, sentimiento de no interesar se por el bebé
- Miedo de lastimar al bebé
- Pensamientos de lastimarte ò matarte
- Pensamientos de lastimar al bebé

**PREGUNTA POR AYUDA.
NO LO HAGAS SOLA.**

Llama **303.864.5252**

para más información
sobre Kempe's programas
ò visita

www.Kempe.org/ppd