

## Lo que debes saber

Es muy común sentir muchas emociones durante el embarazo o después. Algunas mujeres pueden sentir alegría, otras, felicidad por momentos y estrés y ganas de llorar en otros momentos. Estas emociones son leves y pasajeras la mayoría de las veces.

Para algunas mujeres, los sentimientos de tristeza, preocupación o estrés pueden ser tan fuertes que les es difícil cuidarse a sí mismas y al bebé. Cuando esto se da por más de 2 semanas, puedes sufrir depresión o ansiedad. Le sucede a 2 de cada 10 mamás y a 1 de cada 10 papás. Puede suceder durante el embarazo o en cualquier momento durante su primer año de vida

Los padres de cualquier edad, nivel de ingresos, cultura y raza pueden sufrir depresión o ansiedad. Aunque es muy común, es importante tomarlo seriamente. Hay ayuda disponible. Con tratamiento y apoyo te sentirás mejor.

## El mejor tratamiento

El tratamiento más efectivo para la depresión y la ansiedad puede incluir:

- Terapia individual o de grupal;
- Medicamentos seguros para consumir durante el embarazo o el amamantamiento (prescritos por un profesional de la salud);
- Apoyo de su familia, amigos y comunidad;

## A quién contactar por ayuda:

Para ayuda inmediata: Llama al 911 o Conexión de Crisis al 866-379-6363; TTY 612-379-6377 o el texto “LIFE” al 61222 disponibles en muchas áreas rurales o

Línea Nacional de Prevención de Suicidio  
1-800-273-TALK

United Way First Call for Help (Información sobre servicios humanos y salud en EEUU)

2-1-1 o [www.211unitedway.org](http://www.211unitedway.org)

Mother-Baby HopeLine en Hennepin County Medical Center:

(612) 873-HOPE o (612) 873-4673

Apoyo y recursos para salud mental. HopeLine **no** es una línea de crisis. Devolverán su llamada dentro de los 2 días.

Lista de recursos de apoyo para el embarazo y el postparto: [www.ppsupportmn.org](http://www.ppsupportmn.org)

Línea de ayuda PPSM llame o envíe un texto al (612) 787-PPSM o [PPSMhelpline@gmail.com](mailto:PPSMhelpline@gmail.com)

Apoyo e información provista por voluntarios los 7 días de la semana

**MDH** Minnesota  
Department of Health

Este folleto cumple los requisitos del Estatuto de Minnesota 145.906. Para más información, llame al Departamento de Salud de Minnesota al 651-201-3760. O visite nuestro sitio web:

<http://www.health.state.mn.us/divs/cfh/program/mch/> 10/2016 – Spanish

## Durante y Después del Embarazo

*Cuando estar embarazada o tener otro bebé no es lo que esperabas*



## Tú y tu bebé.

Los bebés necesitan sentirse seguros con sus padres para crecer saludablemente. La depresión y la ansiedad pueden dificultarlo. Podrías no disfrutar tu tiempo con tu bebé o tener dificultades para cargarlo, hacerlo sentir cómodo o jugar con tu bebé.

Puede resultarle difícil estar presente para el bebé y comprender qué es lo que necesita cuando no está molesto. Podrías, también, sentir miedo de quedarte sola con tu bebé.

La buena noticia es que la depresión y la ansiedad son fácilmente tratables. Conseguir ayuda puede ayudarlos a ti y al bebé, con tratamiento y apoyo, ambos pueden volver a formar una conexión segura y saludable.

## Síntomas.

La depresión y la ansiedad pueden afectar a mamás y a papás. Para muchos, los síntomas comienzan en el embarazo. Para otros, luego de tener al bebé.

Atención a estos síntomas:

- Sentirse tristes o “vacíos”
- Sentirse preocupados o ansiosos
- Falta de energía, cansancio
- Falta de interés en actividades normales
- Dormir demasiado o muy poco
- Comer demasiado o muy poco
- Sentirse desesperados, indefensos, culpables o inservible
- Mal humor, irritabilidad
- Problemas para concentrarse o para tomar decisiones simples
- Sentirse mal padre/madre o que tu bebé estaría mejor sin ti
- Pensamientos de lastimar a tu bebé, incluso si no puedes imaginarte cometiéndolos
- Pensamientos sobre muerte o suicidio

Si estos síntomas duran más de dos semanas, ambos padres o uno de ellos, podrían estar sufriendo de depresión o ansiedad: preparto (antes del nacimiento) o postparto (después del alumbramiento).

## ¿Cuándo se convierte en emergencia?

Si sientes deseos de lastimarte o si tu pareja habla de lastimarse a sí mismo, por favor, contacta alguno de los recursos de los mencionados

En casos muy raros, las mujeres pueden mostrar síntomas serios de psicosis luego de tener un bebé, incluso comportamiento impredecible de confusión y miedo incontrolable. **Esto es una emergencia médica** y debe ser llevada de inmediato a un centro asistencial y no debe ser dejada a solas con su bebé.

## ¿Qué causa la depresión y la ansiedad?

No existe una causa conocida. Las mujeres con historial de depresión o ansiedad tienen más tendencia a la depresión y ansiedad durante el embarazo o luego del parto.

Estrés, cambios hormonales, trauma, falta de apoyo y otras experiencias estresantes como la infertilidad o un bebé con cólicos, puede aumentar también el riesgo de experimentar depresión y ansiedad.

Si se encuentra con depresión o ansiedad, necesita recibir ayuda. Con tratamiento y apoyo, se sentirá mejor más rápidamente y podrá darle a su bebé el amor y la atención que necesita para crecer saludablemente.

## Cosas que puede hacer

Ser un buen padre/madre significa cuidar de su bebé Y de usted mismo. Si se cuida usted mismo, puede cuidar de mejor manera a su bebé y a su familia.

Cosas que puede hacer:

- Hable con su doctor o partera, o pídale ayuda a su pareja para recibir el cuidado que necesita
- Aprenda todo lo posible sobre depresión postparto
- Hable con un terapeuta: individual o grupal
- Pregunte a un profesional de la salud sobre los medicamentos seguros para consumir durante el embarazo y la lactancia
- Pregunte a los líderes de su comunidad o de su religión sobre otras fuentes de apoyo
- Pida ayuda a amigos y familiares para el cuidado del bebé y para las tareas del hogar
- Siga con sus actividades como, caminatas, estiramientos, natación, etc.
- Descanse cuando tenga la oportunidad.
- Mantenga una dieta saludable.

¡No se rinda!

## Historias de otras madres

“Amo a los niños y no podía esperar a tener los míos. Luego, mi marido volvió a su trabajo. Comencé a tener pensamientos sobre lastimar a mi bebé, sin importar lo que hiciera, no los podía detener. Vivía con miedo, pero lo mantuve en secreto” – Isabel

“Han pasado dos meses desde que fui al doctor y siento que soy una persona diferente. Los medicamentos han ayudado y mi familia me ha apoyado mucho. Tengo energías nuevamente. Amo ser una madre” – Malia