

Su salud emocional

Cuando se tiene un nuevo bebé, es normal experimentar altibajos emocionales. Pero es importante que usted y sus seres queridos sean capaces de reconocer cuando pueden necesitar un poco de apoyo adicional.



IDEA CLAVE

Pedir ayuda cuando la necesita es un signo de fortaleza, no de debilidad. Después de todo, cuidar de sí misma es bueno tanto para usted como para su bebé.



EMERGENCIA MÉDICA

Si tiene pensamientos sobre hacerse daño a usted misma o a su bebé, busque ayuda inmediatamente. Hable con su profesional de la salud o llame a HealthLink BC al 8-1-1 (24 horas al día, 7 días a la semana) para hablar confidencialmente con una enfermera certificada.



¿SABÍA USTED?

Alrededor del 23% de las madres experimentan depresión o ansiedad durante el embarazo o después del parto.

La tristeza posparto

¿Qué es la “tristeza posparto”?

Los típicos cambios de humor que ocurren en las dos semanas después de dar a luz; afectan hasta el 80% de las nuevas madres.

No sorprende que la mayoría de las mujeres experimente cambios de humor en los días posteriores al parto. Sus hormonas están cambiando, se está recuperando del parto, y está cansada –muy cansada– de cuidar a un recién nacido. La “tristeza posparto” puede hacer que se sienta triste, inquieta, irritable o indefensa. Minutos después, puede que esté feliz y llena de energía. Afortunadamente, la tristeza posparto suele desaparecer por sí sola en dos semanas.



INTÉNTELO

Cuídese Duerma mientras su hijo duerme la siesta, recuerde comer y dé un paseo diario con su bebé.



APOYO

Qué puede hacer

- Anime a su pareja a hablar de sus sentimientos. Escuche y tómelas en serio.
- Hágle saber que es amada y valorada.
- No la presione para tener sexo.
- Asuma las tareas domésticas y el cuidado de los niños.
- Ofrezca a ir con ella a ver al doctor.
- Cuídese usted también. Recuerde que también puede ser sufrir cambios emocionales.



Depresión perinatal

¿Qué es la depresión perinatal?

Un tipo de depresión más grave y duradero que puede ocurrir durante el embarazo o después del parto.

Algunas mujeres experimentan una angustia más grave y duradera. Puede que sienta que no puede afrontar la situación o que puede hacerse daño a sí misma o a su bebé.

Signos y síntomas de la depresión perinatal

Usted:

- ¿Llora de modo incontrolable?
- ¿Se siente culpable, inútil o incapaz de cuidar de su hijo?
- ¿Piensa en hacerse daño o al bebé?
- ¿Tiene ataques de pánico o graves cambios de humor?
- ¿Se siente incapaz de disfrutar de su hijo o de sus actividades habituales?
- ¿Tiene fatiga extrema o problemas para dormir?

Las personas que han tenido depresión o ansiedad anteriormente son más propensas a tener depresión perinatal. Quienes tienen estrés adicional en sus vidas –problemas de salud o de dinero, relaciones inestables o falta de apoyo o un bebé enfermo, por ejemplo– también corren un mayor riesgo.



¿SABÍA USTED?

La depresión perinatal puede afectar a mujeres y hombres, y puede ocurrir durante el embarazo o en cualquier momento del año después de dar a luz, adoptar, tener un aborto espontáneo o un mortinato.

Ansiedad perinatal

¿Qué es la ansiedad perinatal?

Es una preocupación intensa y recurrente o un miedo incapacitante que puede ocurrir durante el embarazo o después del parto.

Algunos padres se preocupan más que de costumbre de que algo malo va a pasar, o tienen pensamientos incontrolables de hacerle daño a su bebé, ya sea accidentalmente o a propósito. Los trastornos de ansiedad también pueden hacer que se sienta físicamente mal.

Signos y síntomas de ansiedad

Usted:

- ¿Se siente mareada, sudorosa o temblorosa?
- ¿Tiene gases, estreñimiento o diarrea?
- ¿Se siente sin aliento, con pánico o como si el corazón se le acelerara?
- ¿Se asusta fácilmente?
- ¿Se siente inquieta o de mal humor?
- ¿Evita a la familia, los amigos y las actividades?
- ¿Tiene dificultad para dormir?

La ansiedad puede hacer que usted vigile a su bebé todo el tiempo o que evite hacer cosas cotidianas, como conducir, con él.

Si ha tenido ansiedad o depresión o ha pasado por un trauma en el pasado, o si hay alguien en su familia que ha tenido problemas de salud mental, es posible que usted corra un mayor riesgo. La falta de sueño y la falta de apoyo pueden empeorar la ansiedad.

Obtener ayuda

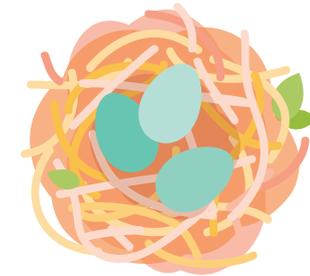
La depresión y la ansiedad perinatales son comunes y tratables. No está sola, y hay muchas maneras de encontrar apoyo. Obtener ayuda a tiempo puede significar sentirse mejor antes.

Proveedores de atención de la salud

Hable con su médico o enfermera de salud pública. O llame a HealthLink BC al 8-1-1 a cualquier hora, de día o de noche, para hablar confidencialmente con una enfermera certificada.

Amigos, familia y comunidad

Dígale a sus allegados cómo se siente y escuche sus preocupaciones. A veces son nuestros amigos y familiares los primeros en ver que necesitamos ayuda.



El enfoque “NESTS” para el autocuidado

- Coma alimentos **N**utritivos.
- Haga un poco de **E**jercicio **todos los días**.
- Dedique tiempo suficiente para el **S**ueño.
- Encuentre un poco de **T**iempo para usted misma. Contrate a una niñera o pídale a la familia que le ayude con el cuidado de los niños.
- Busque **S**oporte o **a**poyo. Dígale a su pareja, amigos y familia lo que necesite. Hable con su profesional de la salud o llame a HealthLink BC al 8-1-1. Contacte a la Sociedad de Apoyo Postparto del Pacífico (Pacific Post Partum Support Society) en el sitio postpartum.org o únase a un grupo de apoyo posparto.