

Prueba su conocimientos

Escoja la respuesta que mejor describe cómo se ha sentido durante las últimas semanas.

Auto evaluación

Si No

¿Se siente emocionalmente agotada y es incapaz de ver el lado bueno de la vida?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿No tiene ganas de deseando nada?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Usted innecesariamente se culpa por las cosas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se siente preocupada o con ansiedad sin motivo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se siente con pánico o miedo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se siente más abrumado e incapaz de concentrarse?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tiene dificultad para dormir?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se siente triste y sin esperanza?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se encuentra a menudo llorando sin razón o por las "pequeñas cosas"?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si marca SÍ a cualquiera de las preguntas anteriores, o simplemente, por favor informe a su proveedor de cuidados de la salud or ir a un especialista en salud mental.

Por 24 horas asistencia inmediata llame al Centro de Jefferson por número de Emergencia de Salud Mental al 303-425-0300.

Si usted tiene pensamientos de hacerse daño a sí misma o/a cualquier otra persona, buscar ayuda inmediata llamando al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.

Recursos de Salud Mental

Jefferson Centro de Salud Mental
303-425-0300 www.jcmh.org
Servicios de Emergencia - 12055 W 2nd Place
Lakewood, CO 80228

Grupo de Apoyo a la Madre y Bebé
Jefferson Centro de Salud Mental
303-432-5607

Foothills Behavioral Health Partners
866-245-1959 www.fbhpartners.com

Postpartum Support International
800-944-4773 www.postpartum.net

Programas de Salud Pública del Condado de Jefferson

WIC - (Mujeres, Bebés y Niños)
ofrece educación y alimentos recetas nutricionales - 303-239-7143

Planificación Familiar y Salud Reproductiva - 303-239-7078

Enfermera programas de visitas domiciliarias para las mujeres embarazadas, las familias, los niños con educación especial necesidades- Proporcionar, consulta y apoyo
303-232-6301

Jefferson County Public Health

645 Parfet Street
Lakewood, CO 80215

Diciembre 2014

Depresión Relacionado con el Embarazo



¿Se siente cansada?

¿Sensación de aislamiento?

¿Preocupada por ser una buena madre?

Usted puede estar experimentando depresión relacionada con el embarazo. . .

Pero usted no está sola.

Jefferson County Public Health
303-232-6301

JEFFERSON COUNTY COLORADO | **Public Health**

Public Health...Every day, Everywhere, Everyone

¿Qué son los "Baby Blues" o tristeza postparto?

- Los sentimientos de mal humor, cansancio, irritabilidad preocupación y ansiedad después del parto.
- Comienzan dentro de 7 días de parto, y suelen durar hasta tres semanas.
- Hasta un 80% de las madres sufren de tristeza postparto.



¿Qué es la depresión posparto?

- Depresión Relacionados con el Embarazo (PRD, siglas inglés) es la complicación más frecuente del embarazo, que afecta a 20% de las mujeres durante o después del parto.

PRD puede incluir:

- **"Baby Blues"** que no mejoran.
- La irritabilidad y mal humor y sentirse fuera de control.
- **La irritabilidad, mal humor** y la sensación de falta de control.
- **Fatiga**, siempre con ganas de dormir y no dormir suficiente o tiene problemas para dormir.
- **La ansiedad y la preocupación**, incluso ataques de pánico y los pensamientos de miedo.

- **Dificultad unión** con su bebé

** Los síntomas pueden ocurrir en cualquier momento durante el embarazo hasta un año después del parto.*

Los síntomas graves pueden incluir:

- **Pensamientos suicidas** (*Busque ayuda, llame al 911*)
- **Los rápidos cambios de humor**

Causas

La causa exacta del PRD no está claro, pero los grandes cambios de la madre atraviesa durante este tiempo parece ser el gatillo. Estos podrían incluir:

- Las fluctuaciones hormonales
- La falta de apoyo de amigos, o más importante, la familia
- Un embarazo difícil o el parto difícil



Cualquier mujer puede tener en depresión durante el embarazo o después de tener un bebé.

- No tienen la culpa, no es tu culpa
- Va a recuperarse con la ayuda
- Tratamiento seguro y eficaz está disponible



Sentirse mejor . . . Mantenerse saludable

Nutrición-

- Coma más frutas y verduras.
- Beba más agua.
- Evite la cafeína, el alcohol y los alimentos no nutritivos.

Preste atención a sus necesidades-

- Encuentra tiempo para ti misma para hacer las cosas que le gustan.
- Descanse cada vez que el bebé descansa, incluso si usted no está cansada.
- Hable sobre cómo se siente.
- Pida ayuda.
- Ejercita su cuerpo.

¿Cómo puede la familia y los amigos proveer ayuda?

- Cuida de si mismo, en caso de que su ayuda es necesaria.
- Tome sus preocupaciones en serio.
- Anime descanso y prácticas saludables.
- Aseguré fiecuente a ella.
- Acompañarla durante las visitas médicas.
- Ayuda a establecer límites para ella.
- Ser paciente.