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 ques no podría curarse ella sola de un infarto.

El Center for Family Strenthening y Pregnancy & Parenting Support of San Luis Obispo (PPSSLO) 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 PPSSLO y Depresión post-parto por favor de comunicarse a la línea de apoyo:

(805) 541-3367

Patrocinar por:

Center for Family Strengthening

Helping families thrive.

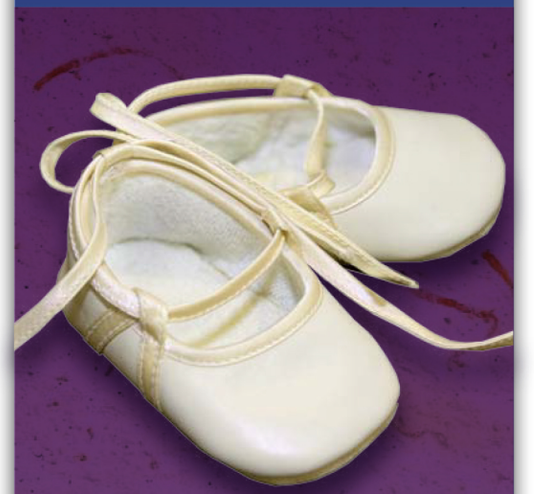
Pregnancy & Parenting Support of San Luis Obispo County

El capital principal proveer por:

FIRST 5 SAN LUIS OBISPO COUNTY

Para ayuda contacte la línea de

(805) 541-3367



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 mayoria de los padres hasta que el bebé esta en el hogar.

Las hormonas de la mujer bajan rapidamente 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 continuan después de las primeras dos semanas, la persona debe buscar ayuda profesional.

¿Qué puede hacer para disminuir la tristeza del tercer dia?

- ***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/ó físico, un reducido sistema de apoyo ó una relación difícil. Los sintomas pueden incluir:

- *Sentimiento de tristeza cada día*
- *Falta de energia para cuidarse a si 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 nó esta bien*

Este tipo de depresión puede ocurrir durante el embarazo, inmediatamente después del parto o meses después. Si una depresión se tarda en ser diagnósticada ó en recibir tratamiento, afectará mucho más a la mujer y su familia.

La depresion 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 respírar*
- *Vértigo ó temblores*
- *Miedo de perder el control ó volverse loca*

Los desordenes obsesivo – compulsivos del post-parto pueden incluir los siguientes sintomas:

- *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 reverificar, contar ó tocar ó limpiar la casa, de manera compulsiva*

Los medicamentos antidepresivos por lo general ayudan a los sintomas 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 psícosis 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 cambia rápidamente. Por un momento las cosas parecen normales, y al siguiente la madre ya no actúa como ella misma.

Para ayuda contacte la línea de **(805) 541-3367**