

¿Sabias tu?

Depresión es la complicación más común del parto.

Uno de cada cinco mujeres tendrán depresión después del nacimiento de su bebe.



- ▶ Tu no estas sola.
- ▶ No es tu culpa.
- ▶ Te vas a mejorar.
- ▶ Lo que sientes es real y hay ayuda.

¿Dónde podré encontrar ayuda?

Maternal and Child Health Hotline

1-800-311-2229 (English)

1-800-504-7081 (Spanish)

Una línea de 24-horas, 7 días a la semana de ayuda para mujeres embarazadas o con recién nacidos identificando servicios en su comunidad gratis o de bajo costo para ellas o sus infantes.

* * *

Postpartum Support International

1-800-944-4773

www.postpartum.net

PSI's es una Línea de Ayuda libre de costo que sirve a sobre 1,000 llamadas al mes y están equipados con voluntarios adiestrados quienes rápidamente refieren a la persona a los recursos apropiados en su localidad incluyendo servicios de emergencias.

* * *

National Suicide Prevention Line

1-800-273-8255

TTY: 1-800-799-4TTY

Una línea de 24-horas libre de costo, servicio de prevención de suicidio para personas que tienen pensamientos de herirse a sí mismos o a su hijo(a).

©2008 Jennifer Runquist, PhD, RN

Diseño de folleto es financiado por el Centro para el Programa de Desarrollo de Científico de Centro de la Salud Demográfica Urbana a través del Fondo de Sociedad de Wisconsin para un Futuro Sano.

Para permiso de uso y copias de este folleto, contacte a Jennifer Runquist a la Universidad de Wisconsin-Colegio de Enfermería de Milwaukee (414-229-5712 o runquist@uwm.edu).

¿Eres una madre con un hijo(a) con necesidades especiales?



Te sientes como...

- ¿No puedes dejar de preocuparte sobre tu hijo(a)?
- ¿Qué no tienes control sobre tu vida?
- ¿La vida es vacía, sólo haces las actividades del día automáticamente?
- ¿Qué te enojas y irritas demasiado?
- ¿Qué estas desconectada de tu hijo(a)?
- ¿Qué te toma una eternidad conciliar el sueño o cuando despiertas no puedes volver a dormir?

TU NO ESTAS SOLA



Colegio de Enfermería

▶▶▶ Si contestaste sí, a alguna de estas preguntas, usted puede tener depresión. Hay veces las madres piensan que estos sentimientos son normales, así que sufren en silencio. Uno no puede saber mirando a una mujer si ella tiene depresión, así que la familia, amigos y médicos quizás no vean la depresión.

Es normal sentirse triste y temerosa después del nacimiento de un bebé que esta enfermo o es prematuro. También es normal sentirse así cuando se le comunica que su hijo(a) tiene necesidades especiales. Es el momento de pedir ayuda cuando estos sentimientos duran más de dos semanas y empiezan a afectar tus relaciones y tu vida.



¿Porque es importante mi salud mental?

Porque la depresión puede afectar tu salud y la salud de tu hijo(a).

Un hijo(a) de una madre con depresión:

- Puede tener más dificultad en su alimentación, dormir y aumento de peso.
- Pueden tener más retrasos en su desarrollo.



La Madre:

- Tiene dificultad en cumplir con las necesidades de su hijo(a).
- No tiene la energía de hablar, cantar y jugar con su hijo(a).

Es muy importante saber las señales de depresión y buscar la ayuda cuanto antes. **Hable con su proveedor de salud** si usted piensa que tiene estos síntomas.

Siente que usted quiere hacerse daño a sí misma o escaparse es común en mujeres con depresión. Llame su médico o los números en este folleto **inmediatamente** si usted se siente así.



¿Se puede tratar la Depresión?

La depresión es tratable como cualquier otra enfermedad. Terapia conversacional o medicamentos pueden ser usados. Con un buen tratamiento, muchas mujeres se sanan completamente. Entre más pronto la mujer recibe tratamiento, más pronto empezará a sentirse mejor.

¿Que puedo hacer para ayudar mi Depresión?

Primero pida ayuda de su proveedor de salud. Aquí hay algunas otras ideas que le serán de ayuda:

- Ninguna madre deber "hacerlo todo" sola. Pida ayuda con su bebé para que usted pueda tener por lo menos una o dos buenas noches de descanso cada semana.
- Coma comidas regulares con granos enteros, frutas y verduras cuando usted puede.
- Limite la cafeína (soda, café) después de las 3pm.
- Hable sobre sus sentimientos con alguien que usted confía como una amiga, miembro de la familia o clérigo.