

Salud Mental Para la Maternidad: Lo Que Toda Nueva y Futura Mamá Debe Saber

Muchas mujeres experimentan depresión y ansiedad durante el embarazo y después de tener a su bebé.

Síntomas

Los sentimientos de depresión después del embarazo, también conocidos como “baby blues”, son comunes, duran unas dos semanas y se consideran normales. Los síntomas también pueden ocurrir durante el embarazo o en cualquier momento durante el primer año de su bebé.

Pero si los síntomas duran más de dos semanas, son severos o empeoran, por favor hable con alguien en quien confíe y vea a su proveedor de atención médica.

- Ansiedad y/o nerviosismo
- Tristeza
- Llanto excesivo
- Cambios de humor
- Dificultad para concentrarse
- Falta de interés en las cosas que típicamente disfruta
- Cambios en los hábitos alimenticios o de dormir
- La preocupación excesiva sobre su bebé
- Sentimientos de culpabilidad o sentido de inferioridad
- Dificultad para aceptar la maternidad

Consulte a su médico de inmediato si tiene:

- Pensamientos de lastimarse a usted misma o a su bebé
- Ataques de pánico
- Teme que no pueda cuidar a su bebé
- “Baby blues” que duran más de dos semanas
- Pensamientos irracionales, como ver u oír cosas que no existen

No está sola

Una de cada cinco mujeres de California tiene síntomas de depresión durante o después del embarazo. Mujeres Afroamericanas y Latinas se ven afectadas más, así como mujeres que no tienen el apoyo de familiares y amigos. Es importante saber que esto le puede suceder a cualquier mujer sin importar la edad, los ingresos, la cultura o la educación.

El tratamiento es bueno para la mamá, el bebé y toda la familia

La depresión durante el embarazo puede causar problemas, como el parto prematuro. La depresión después del nacimiento del bebé puede dar lugar a problemas de lactancia materna y a la capacidad de las madres de vincularse con sus bebés. La depresión en cualquier momento durante el embarazo o el primer año del bebé puede causar problemas matrimoniales y también puede afectar el vínculo entre la madre y el bebé-familia, lo que puede aumentar el riesgo de problemas mentales y emocionales a largo plazo en los niños.

La mayoría de las mujeres que reciben tratamiento se recuperan completamente
Más y más proveedores de atención médica están realizando evaluaciones para detectar la depresión como parte de la atención prenatal y posparto. Sin embargo, no espere a que se le realice la evaluación si muestra síntomas más allá de los “baby blues” normales. Cuanto antes reciba tratamiento, mejor.

La ayuda está disponible

Pedir ayuda es una señal de fuerza. Si tiene algún síntoma, ahora es el momento de ir con un profesional de confianza que pueda guiarle a través del tratamiento. Hable con su familia y amigos para obtener apoyo. Recuerde, usted no hizo nada para causar esto y pedir ayuda no es motivo para avergonzarse. Pida ayuda por su bienestar y la salud de su bebé. Para obtener más información y recursos de salud mental materna, visite: www.cdph.ca.gov/MaternalMentalHealth

¿Necesita ayuda ahora mismo?

Llame a **Posparto Apoyo Internacional al 1-800-944-4773 o mande un texto al 503-894-9453** para encontrar recursos locales.