

# ENTENDIENDO Y SOBRELLEVANDO LA DEPRESIÓN POSTPARTO

*Desde la privación del sueño hasta aprender cómo ser padres, usted se enfrenta a muchos desafíos cuando tiene un recién nacido. A medida que se ajusta, es posible que tenga cambios leves en el estado de ánimo o presente sentimientos melancólicos. Esto es normal; estos sentimientos de melancolía muchas veces desaparecerán después de algunas semanas. Sin embargo, algunos padres de infantes tienen síntomas más serios. A esto le llamamos depresión postparto.*

Si usted, su niño/a, o alguien que conoce está pensando en suicidarse o lastimarse:

- **Llame o mande texto al 988** al National Suicide & Crisis Lifeline.
- O vaya al departamento de emergencia del hospital más cercano.

El propósito de este documento es proporcionarle información general. No es un servicio médico, de salud mental u otro tipo de atención médica. Tampoco, es una alternativa a un tratamiento médico. Este contenido quizás no aplique directamente a su salud. Esta información es proporcionada por UK HealthCare y a pesar de que tratamos de mantener la información correcta y al día, no podemos darle representaciones o garantías de ningún tipo, ya sean expresas o implícitas con respecto a la exactitud, la fiabilidad, la idoneidad, y la integridad del contenido.



## CREANDO UN KENTUCKY MÁS SALUDABLE

En UK HealthCare, estamos liderando el camino para que todos los ciudadanos Kentuckianos tengan la mejor vida saludable que puedan vivir.

*Los estudios han demostrado que 1 de 5 mamás y 1 de 10 parejas, tienen depresión postparto.*

### ¿Qué es la depresión postparto?

La depresión postparto puede comenzar durante el embarazo o durante el primer año después del nacimiento del bebé.

La depresión postparto no sólo afecta a los papás primerizos, le puede pasar incluso, si no lo tuvo con sus otros bebés.

### Los síntomas pueden incluir los siguientes:

- Sentimientos de enojo o irritabilidad.
- Falta de interés en el bebé.
- Cambios en el apetito o el sueño.
- Llantos y tristeza.
- Sentimientos de culpa, vergüenza o desesperanza.
- Pérdida de interés, de placer o felicidad en actividades que usualmente ha disfrutado.
- Posibilidad de tener pensamientos de lastimar al bebé o a sí mismo.

### Diagnóstico y tratamiento:

Solamente un proveedor de atención médica puede diagnosticar la depresión postparto. Pero si piensa que tiene síntomas de la misma, haga una cita en ese momento. Existen tratamientos que puedan ayudar:

- **Medicamento.** Su proveedor de atención médica puede recetar medicamentos para ayudar a tratar sus síntomas. Si está amamantando, asegúrese de avisarle a su proveedor para escoger medicamentos que son seguros durante la lactancia.
- **Terapia.** Hablar con un psicólogo o un terapeuta puede ayudar. Puede aprender maneras para reconocer cuando tiene pensamientos negativos. Esto podría ayudarle a lidiar mejor con ellos.

### National Maternal Mental Health Hotline

Llame o mande texto al:

1-833-943-5746 (1-833-9-HELP4MOMS) 24/7, línea gratuita y confidencial para mujeres embarazadas o mamás primerizas en español o inglés.

[postpartum.net](http://postpartum.net)