

Si conoces a alguien que está embarazada o haya dado a luz

TE HAS PREGUNTADO ¿CÓMO ESTÁ MAMÁ?

DEPRESIÓN

Aprender y hablar sobre la depresión durante el embarazo y después del parto puede ayudar a mejorar nuestro apoyo a las familias y la respuesta comunitaria.



¿Qué es la depresión perinatal?

El período perinatal es el tiempo desde el embarazo y hasta un año después del parto. La depresión perinatal es una de las complicaciones médicas más comunes del embarazo y el periodo posparto. Se ve y se siente como tiempos oscuros, bajos y desafiantes.

¿Qué es la Melancolía Posparto?

La melancolía posparto son sentimientos de tristeza que experimentan muchos padres primerizos. Estos sentimientos suelen ser temporales y les pueden ocurrir a muchas personas en las semanas posteriores al parto. Cuando ocurre la melancolía posparto, las personas pueden sentirse tristes y llorar con más frecuencia de lo habitual, sentirse irritables o nerviosas, experimentar ansiedad, tener problemas para dormir y tener cambios notables en el apetito, como comer menos o más de lo habitual.



La melancolía posparto afecta a más de la mitad de las personas durante las primeras semanas después del parto.

¿Qué es la depresión posparto?

La depresión posparto, comúnmente conocida como PPD, es un tipo de depresión que ocurre después de que alguien tiene un bebé. Después del parto, las personas pasan por muchos cambios, como hormonales, físicos, emocionales, financieros y sociales. Estos cambios pueden provocar depresión posparto. Afecta aproximadamente a 1 de cada 7 nuevos padres. Las personas que experimentan PPD pueden sentirse muy emocionales, llorar con frecuencia, sentirse agotadas, abrumadas, culpables o ansiosas, y pueden tener dificultades para cuidar a su bebé. La buena noticia es que se puede tratar con terapia y/o medicamentos.

Los padres también experimentan depresión.

1 de cada 25 (4%) padres y/o parejas experimentan depresión en el primer año después del parto.



Fuentes de apoyo

- Servicios de visitas domiciliarias
- Servicios de atención médica
- Terapia o asesoramiento
- Familiares, amigos, vecinos
- Grupos de apoyo
- Centros comunitarios de recuperación
- Servicios de Doula
- Citas prenatales y posparto.
- Servicios de apoyo entre colegas
- Técnicas de relajación
- Comunidad religiosa

¿Qué es la Psicosis Posparto?

La psicosis posparto (PPP) ocurre con síntomas como alucinaciones, paranoia, delirios y cambios de humor severos. Las personas que experimentan PPP pueden tener pensamientos que podrían llevarlos a hacerse daño a sí mismos o a su bebé, lo que lo convierte en una emergencia de salud mental. Es fundamental obtener atención médica de inmediato.



Si la depresión está afectando a usted o a un ser querido, llame a un médico y busque ayuda.

Si siente que no es suficiente apoyo, considere la posibilidad de cambiar de proveedor u otro tipo de apoyo.

¡HABLA DE ELLO! ¡NO ESTÁS SOLA!



Mucha gente lucha con Depresión. ¡Nadie tiene la culpa! Hay maneras de obtener ayuda y apoyo.

Encuentre iniciativas comunitarias:

www.browardhsc.org

@browardhealthstartcoalition

@browardhsc

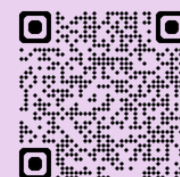
@browardhsc

@broward_hsc

Número de teléfono:

(954) 567-7174

Obtenga ayuda!
Acceda a Postpartum
Support International
para averiguar cómo!



**Línea directa nacional de prevención
del suicidio
Llame 988**
**Línea directa nacional de salud mental
materna de HRSA
1-800-TLC-MAMA**

ACOG Committee Opinion No. 757: Screening for Perinatal Depression. (2018). Obstetrics and gynecology, 132(5), e208–e212. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000002927>

Balaram K, Marwaha R. Postpartum Blues. [Updated 2023 Mar 6]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554546/>

Suryawanshi, O., 4th, & Pajai, S. (2022). A Comprehensive Review on Postpartum Depression. Cureus, 14(12), e32745. <https://doi.org/10.7759/cureus.32745>