



## La depresión postparto/adjunto

A pesar que la vida con un nuevo bebé puede ser emocionante y gratificante, por ratos también puede ser difícil y estresante. Hay muchos cambios físicos y emocionales que se desarrollan en una mujer cuando está embarazada y después del parto. Estos cambios pueden causar tristeza, ansiedad, miedo y confusión en las nuevas madres. Para muchas mujeres, estos sentimientos (a veces llamados la depre o "baby blues" en inglés) se desaparecen pronto. Pero cuando estos sentimientos no se desaparecen o se agudizan la mujer puede tener depresión postparto o ansiedad. Esta es una condición seria que debe ser tratada por un proveedor de cuidado médico o consejero/ terapeuta.

Si cree que usted tiene depresión postparto, no está sola. En las primeras semanas después del parto sentirá ganas de llorar, se sentirá exhausta o tensa. Generalmente se sentirá feliz, pero si la tristeza no desaparece y no tiene energía para cuidarse o cuidar de su bebé, o si siente tanta ansiedad que no puede relajarse o disfrutar a su bebé, puede tener depresión postparto (PPD por sus siglas en inglés).

La depresión postparto es una combinación de ajustes físicos y emocionales al embarazo y el parto. Estos no son culpa de la madre. Y cualquier mujer, sin importar su raza, ingreso, cultura, edad o educación puede desarrollar la depresión postparto.

### Algunos factores de riesgo:

- Depresiones previas
- Una historia de depresión en la familia
- Parto traumático
- Aislamiento
- Crónica privación de sueño

### Llame a:

PEP (Postpartum Education for Parents)  
– 805-564-3888  
CALM – 805-965-2376  
A Child's Path – 805-614-9535  
Public Health – 805-346-8436  
O haga clic a [www.welcomeverybaby.org](http://www.welcomeverybaby.org) o  
[www.bienvenidobebe.org](http://www.bienvenidobebe.org) para más información.

### ¿Qué puedo hacer para que se desaparezca?

Si padece una depresión postparto leve, le ayuda si:

- Duerme lo más que pueda.
- No teme pedir ayuda a sus amigos, familia o buscar ayuda pagada.
- Acepta que usted no puede hacer todo lo que hacia antes del parto.
- Acepta que la volatilidad de sus sentimientos es normal.
- Encuentra tiempo para cuidar de usted.
- Habla con una amiga(o) o grupo de ayuda acerca de su situación.
- Evita el aislamiento.
- Busca el aire fresco y el ejercicio.
- Come una dieta saludable a través de comidas pequeñas y frecuentes.

Para una depresión severa: Busque ayuda. Hable con su médico.

Una depresión que no está bajo tratamiento puede interferir con la habilidad de una madre para conectarse con su bebe y desarrollar una relación saludable con él.

El desarrollo saludable de su bebé depende de su habilidad en crear un vínculo afectivo con el o ella. El compartir tiempo cualidad con su bebé y responder apropiadamente a sus necesidades hace que el bebé se sienta seguro y saludable. A través de un vínculo saludable, usted asegurará que su bebé crezca emocionalmente e intelectualmente saludable.



Santa Barbara County (North): 805.922.5459 (South): 805.898.2229 [www.welcomeverybaby.org](http://www.welcomeverybaby.org)