

¿Te has sentido triste o deprimida?

¿Tienes problemas durmiendo o comiendo?

¿Te sientes ansiosa o con pánico?

¿Ha sido difícil relacionarte con tu bebé?

¿Alguna vez te sientes como si no tienes control?

¿Has pensado en hacerte daño a ti misma o a tu bebé?

Si tu respuesta es sí a cualquiera de estas preguntas, puede significar que estás experimentando un tipo de estado de ánimo o trastorno de ansiedad relacionado con tu embarazo. Esto no es tu culpa.

Muchas mujeres experimentan algunos cambios de humor durante y después del embarazo, pero otras pueden tener síntomas más significativos.

Busca Ayuda

Hay ayuda para encontrar tratamiento, grupos de apoyo y otros recursos.

2-1-1 24/7 Línea de ayuda confidencial:
2-1-1

Educación postparto para los padres (PEP, por sus siglas en inglés) Línea abierta las 24 horas:
(805) 564-3888

Departamento de Behavioral Wellness Línea de Acceso para servicios de crisis:
(888) 868-1649

Child Abuse Listening Mediation (CALM)

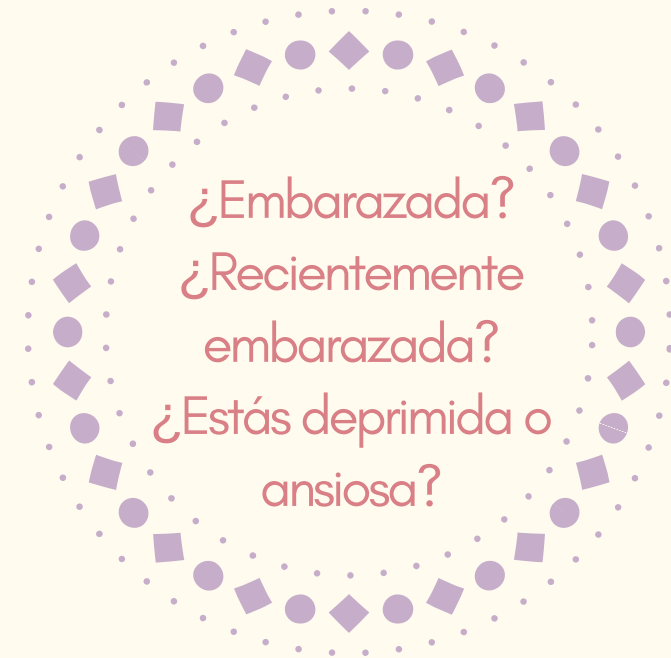
Santa Barbara: (805) 965-2376

Santa Maria: (805) 614-9160

Lompoc: (805) 741-7460

Departamento de Salud Pública Programa de Salud Materna, Infantil y del Adolescente:
(800) 288-8145

Financiado por el Departamento de Salud Pública del Estado de California, División de Salud Materna, Niños y Adolescentes.



No estás sola.

Te vas a mejorar.

Hay ayuda.

Aprende más sobre los problemas comunes de salud mental y conozca cuando necesitas ayuda médica

Adaptado de Postpartum Support International.
<http://www.postpartum.net>



¿Qué experimentan las mujeres con PMAD?

Las mujeres suelen reportar sentir uno o muchos de los siguientes síntomas:

- Agotamiento o incluso insomnio
- Irritabilidad
- Ansiedad o pánico
- Cambios rápidos de humor
- Pensamientos de autolesiones y / o lastimar tu bebé

¿Qué pueden hacer las mujeres con PMAD para sentirse mejor?

- Descansa cuando duerma tu bebé
- Come comidas balanceadas durante todo el día
- Toma el tiempo para hacer ejercicio-toma un paseo corto
- Busca apoyo con familiares, amigos, y recursos locales
- Obten la ayuda que necesitas-habla con tu médico

Las mujeres de todas las culturas, edades, razas y niveles de ingresos pueden experimentar trastornos de ánimo y ansiedad durante y después del embarazo.

La depresión posparto

Hasta el 80% de las nuevas madres sienten cambios de humor y llanto durante las primeras 2-3 semanas después del parto.

Esto se conoce como la depresión posparto y los sentimientos desaparecen sin atención médica.

Para algunas mujeres, estos sentimientos pueden empeorar y / o no desaparecer. A menudo se llama el trastorno perinatal del estado de ánimo y ansiedad o por sus siglas en ingles, PMAD.

¿Cuándo es hora de obtener ayuda de un médico?

Comunícate con tu médico si experimenta síntomas abrumadores de PMAD o síntomas que duran varias semanas.

La ayuda está disponible y el tratamiento puede funcionar para ti.



¿SABÍA USTED QUE?

Los trastornos de salud mental relacionados con el embarazo pueden aparecer hasta 12 meses después del parto.