

Emociones y preocupaciones de salud mental después del nacimiento

Muchos padres se sienten tristes, preocupados o abrumados durante el embarazo o después de tener un bebé. No es su culpa si tiene alguno de estos sentimientos. Hay muchas razones por las que podría sentirse triste o preocupado, entre ellas:

- Cambios hormonales, los cuales pueden causar depresión en algunas personas
- Estar cansada de estar despierta con su bebé por la noche
- Estrés por cuidar de su nuevo bebé
- Los trastornos perinatales del estado de ánimo y la ansiedad (PMAD, por sus siglas en inglés) son problemas de salud mental que comienzan o empeoran durante el embarazo hasta un año después del parto. Son comunes entre los padres, pero pueden dificultar el cuidado de sí mismo, de su hogar o de su bebé.

Si tiene alguno de los sentimientos o síntomas que se mencionan a continuación, hable con su proveedor de atención médica. Con la ayuda y el apoyo adecuados, usted puede empezar a sentirse mejor.

¿Es solo "tristeza posparto" o depresión posparto?

Tristeza posparto

El **baby blues** es muy común y ocurre debido a cambios en sus hormonas después del nacimiento. Hasta el 80 % de las personas tienen tristeza posparto después de dar a luz.

El baby blues incluye cambios leves en los sentimientos. Durante este tiempo, usted puede:

- Siéntase más emocional
- Llorar más fácilmente
- Esto es muy normal. La mayoría de las veces se sentirá mejor dos semanas después del nacimiento de su bebé. Mientras tanto, puede probar estos consejos de autoayuda.

Depresión posparto

- La depresión posparto puede tener muchos síntomas. Los sentimientos duran dos semanas o más. Es posible que sienta o note:

- Sentirse muy triste o decaído la mayoría de los días
- No disfrutar de las cosas que antes solía disfrutar
- Culparse a sí mismo o sentirse sin valor
- Dormir demasiado o no dormir incluso cuando estás cansado
- No querer comer u olvidarse de comer
- Preocuparse tanto que resulta difícil concentrarse o realizar las tareas
- No querer levantarse de la cama ni cuidarse
- ¿Le resulta difícil cuidar de su bebé?
- Pensamientos de hacerse daño a usted misma o a su bebé
- En raras ocasiones: ver u oír cosas que otros no (voces, susurros, mensajes)

La depresión posparto puede comenzar en cualquier momento del primer año después de tener un bebé, pero es más común en los primeros uno a seis meses después de que su bebé nace.

Obtenga ayuda ahora

El Centro Comunitario de Salud Conductual (CBHC) está destinado a la atención urgente de salud mental sin cita previa. No se necesita una cita. CBHC está abierto:

- De lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m.
- Sábado y domingo de 9 a. m. a 5 p. m.
- Llama al 617.414.5470 si tiene preguntas.

988 Línea de prevención del suicidio y crisis

Llame o envíe un mensaje de texto al 988

Línea directa nacional de salud mental materna:

Llame o envíe un mensaje de texto al 833.TLC.MAMÁ (833.852.6262)

Línea de estrés para padres de Parents Helping Parents:

Llame al 800.632.8188

Postpartum Support International (PSI) en inglés y español

- Llame al 1.800.944.4773 (4PPD) #1, o
- Mensaje de texto: 971.203.7773

BOSTON
MEDICAL
CENTER



Bump & Beyond