

Los Sentimientos de una Nueva Mamá

El tener un bebé puede ser algo maravilloso. También puede causar mucha ansiedad. Un nuevo bebé es un gran cambio para los padres y sus familias. Los sentimientos de una mamá pueden variar de un día a otro, o inclusive de una hora a la otra. Sus sentimientos pueden variar de alegría, a duda, a tristeza. Es normal que los estados de ánimo cambien. Si Usted siente que le agobian sus sentimientos, es importante que hable con alguien.

Los trastornos de ánimo posparto son una de las complicaciones más comunes del embarazo. Existen diferentes tipos de trastornos de ánimo posparto que presentan diferentes síntomas. El trastorno llamado “Melancolía Posparto” (Baby Blues) es el más común y el menos severo. Los otros trastornos de ánimo posparto son más serios y deben tratarse. La siguiente información es sólo una guía. Si Usted o alguien que Usted conoce está sufriendo cualquiera de estos síntomas, obtenga ayuda lo antes posible.



<p style="text-align: center;"><u>Hechos</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>Síntomas</u> Pueden incluir algunos o todos los siguientes</p>
<p><u>Melancolía Posparto (Baby Blues)</u></p> <p>Afecta hasta el 70% de las nuevas mamás.*</p> <p>Ocurre dentro de los primeros 3 a 5 días después de dar a luz.</p> <p>Generalmente desaparece después de 1 a 2 semanas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Llorar • Sentirse triste • Sentirse irritable • Sentir frustración • Sentirse cansada • Dificultad para dormir
<p><u>Depresión Posparto</u></p> <p>Afecta del 10% al 15% de las nuevas mamás.*</p> <p>Puede comenzar repentina o lentamente.</p> <p>Puede ocurrir dentro de las primeras 3 semanas después del parto, hasta un año después de que nace su bebé.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Síntomas más intensos y duraderos que la “melancolía” • Sentirse abrumada o con ansiedad • Cambios en el apetito • No sentir nada hacia el bebé • Sentir que puede lastimarse a sí misma o al bebé • Sentirse “fuera de control”
<p><u>Ansiedad Posparto</u></p> <p>El inicio puede ser igual que la Depresión Posparto y puede comenzar durante el embarazo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ataques de pánico • Dificultad para dormir • Irritabilidad • Sentirse distraída
<p><u>Neurosis Posparto</u></p> <p>Inicia igual que la Depresión Posparto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Constantes Pensamientos indeseables, impulsos o imágenes (ej.: preocuparse por microbios o “ver” al bebé ahogarse o caerse)
<p><u>Psicosis Posparto</u></p> <p>Ocurren de 1 a 2 en 1000 nacimientos.*</p> <p>El trastorno de ánimo menos común pero el más severo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alucinaciones (escuchar o ver cosas) • Paranoia • Dificultad para dormir • Conducta extraña

¿Qué puede Usted hacer?

¡Obtenga Ayuda! Hable con alguien acerca de cómo se siente. Entre más demore en recibir tratamiento, más tardará la recuperación.

Cuídese. Duerma cuando el bebé duerme, aliméntese bien y haga ejercicio.

Acepte sus sentimientos. Es normal sentirse mal a veces. Usted se está adaptando a su bebé.

Tome descansos. Tómese tiempo para ser usted misma. Tome un baño, lea una revista, salga a caminar.

Pida apoyo. Está bien tener ayuda para cuidar del bebé y de Usted. Elija a alguien con quien pueda hablar; alguien que sea paciente y a quien le importe.

Obtenga consejería. Existen muchos profesionales que la pueden ayudar a hablar de sus sentimientos.

Tenga en cuenta los medicamentos. Los antidepresivos no causan adicción. Hable con su médico acerca de qué es lo mejor para Usted. Puede continuar dando pecho a su bebé al mismo tiempo que toma ciertos medicamentos.

Tenga paciencia. La recuperación se lleva tiempo. Recuerde que sí hay esperanza.

Retrase decisiones importantes. Espere hasta sentirse mejor para poder concentrarse y pensar bien en los problemas.



Obtenga Ayuda

Cuando los síntomas duran más de 2 semanas o si siente que puede lastimarse a sí misma o a su bebé, pida ayuda a:

Familiares o Amigos

Médico de Familia

Windsor-Essex County Health Unit

Windsor: 519-258-2146 x 1350
Toll Free: 1-800-265-5822
www.wehealthunit.org

Catholic Family Services: 254-5164

Children First: 250-1850

Community Crisis Centre of Windsor-Essex County

24 hr crisis line: 973-4435
Amherstburg: 736-0255
Belle River: 728-4017
Essex: 776-5757
Leamington: 326-3528

Distress Centre of Windsor: 256-5000

Family Services Windsor: 256-1831

Teen Health Centre: 253-8481

Sandwich Community Health Centre
(current clients only): 258-6002

Pacific Postpartum Support Society www.postpartum.org

Our Sisters' Place
www.oursistersplace.ca

References:

*Ross, L. E., Dennis, C-L., Blackmore, E. R., & Stewart, D. E. (2005). Postpartum depression: A guide for front-line health and social service providers. Toronto, Canada: Centre for Addiction and Mental Health.

