

## ALGUNOS SINTOMAS COMUNES DE LA DEPRESION POSTPARTO Y LA ANSIEDAD

Estos síntomas pueden aparecer en cualquier momento durante el primer año después de dar a luz, o pueden desarrollarse durante el período prenatal. Ellos pueden incluir pero no se limitan a los siguientes:

Sentirse triste con frecuencia y llorar sin razón

Cambios en el apetito

Entumecimiento, fatiga intensa

Desesperanza y sentimientos de impotencia

Insomnio o dormir demasiado

Irritabilidad, dificultad para manejar el enojo

Sentirse inútil, culpable o avergonzada

Dificultad para concentrarse o para tomar decisiones

Pensamientos o miedos que no tienen sentido para Usted

Pensamientos que se repiten o aparecen de repente

Ansiedad y o pánico

Falta de interés en el sexo

Estar extremadamente preocupada por el bebé

No sentir interés en el bebé

*Sentir cambios emocionales drásticos que van desde la tristeza hasta pensamientos de suicidio.*

# Baby Blues Connection

Español



Información, línea de mensajes las  
24 horas

**Déjanos un mensaje y alguien te  
llamará dentro de 24 horas,  
anímate**

**866-616-3752**

*es una llamada gratis*

PO Box 1122  
Portland, OR 97207-1122  
[www.babybluesconnection.org](http://www.babybluesconnection.org)  
[info@babybluesconnection.org](mailto:info@babybluesconnection.org)

## QUE OFRECEMOS

Baby Blues Connection es un organización sin fines de lucro que provee varios servicios a mujeres después del parto, sus familias, y a como aquellos que les proveen de servicio.

- ◆ **Línea de apoyo** Deje un mensaje en un nuestra línea telefónica de 24 horas. Un voluntaria capacitada le llamará dentro de 24 horas para guiarla.
- ◆ **Grupo de Apoyo de mamá a mamá**, los grupos son facilitados por voluntarias capacitadas. No está sola, sus sentimientos son importantes y serán escuchados por mujeres que están allí para escucharla.
- ◆ **Paquetes Informativos** con las últimos datos acerca de estrategias para sobrellevar los retos de las maternidad, libros recomendados, lista de servicios médicos, consejería y otros servicios.
- ◆ Charlas, conferencias, seminarios, clases, eventos de familia, reuniones de personal.

**Por favor contáctenos si piensa que usted o alguien que conoce puede beneficiarse de nuestros servicios.**

## LO QUE PROMULGAMOS

Como madres que hemos experimentado la depresión postparto y ansiedad, estamos conscientes de la falta de información y apoyo disponible.

Baby Blues Connection Promulga lo siguiente: Las madres se sentirán escuchadas, reconocidas y apoyadas. Tendremos personas y recursos a quienes acudir para que las dificultades después del alumbramiento disminuyan o desaparezcan y las mujeres nos se sientan solas o temerosas...



### Agradecimiento Especial

Providence St. Vincent Hospital

Zenanas Spa and Wellness Center

Southwest Washington Medical Center

Nuture PDX

Mozak Designs

## PORQUE ESTAMOS AQUI

Una madre puede sentirse que no esta preparada, sentirse confundida, asustada, perturbada por las emociones que puede experimentar durante su embarazo o durante el primer año después del alumbramiento.

Otras madres se sienten inútiles y culpables pero tienen dificultad de admitir sus sentimientos, especialmente porque viven en una época en que se espera que las mujeres sean super mamás

En algunos casos el estar lejos de tu familia o tu cultura en un momento tan importante en su vida puede hacerte sentir aún más sola y asilada.

**No pedir ayuda sólo te lleva a sentirte más aislada, y desesperanzada profundizando los síntomas del postparto.**

Aproximadamente la mitad de las mujeres experimentan algun grado de depresión y o ansiedad después de dar a luz. El resto, un 20% experimenta dificultades por meses. Estos síntomas son temporales pero significativos. Les sucede a las madres primerizas y a mujeres que no tuvieron depresión con sus partos anteriores.

Puede suceder que los médicos no reconozcan que sus pacientes están sufriendo de depresión post parto. Los familiares y esposos tienen dificultad encontrando recursos para entender como ayudar al las madres.

**Queremos que sepas que no estas sola, existe ayuda.**