¿CÓMO mi depresión afecta a mi bebé?

Las madres deprimidas pueden alimentarse mal, tomar, fumar o no seguir las indicaciones médicas, lo que luego puede causar partos prematuros, bajo peso al nacer y problemas en el desarrollo.

Los bebés que nacen de madres deprimidas:

- Son menos activos e interactúan menos
- Muestran menos atención y concentración
- Protestan y lloran más
- Pueden tener retraso en el habla y desarrollo
- Tienen problemas de apego

¿ QUÉ pudiera desencadenar la depresión durante el embarazo?

- Problemas con la pareja
- Antecedentes familiares o personales de depresión
- Pérdida de un embarazo anterior
- Acontecimientos estresantes de la vida
- Juventud
- Complicaciones en el embarazo
- Antecedentes de abuso o trauma

Apoyo Posparto Internacional
LÍNEA DE APOYO
1-800-944-4PPD (4773)
www.postpartum.net

HANDS puede poner en contacto a las madres que califican para recibir terapias gratis y en el hogar para tratar la depresión.

Para obtener más información, pregúntele a su visitador al hogar de HANDS o comuníquese con su departamento local de salud.

Kentucky's HANDS™
Every parent needs a second pair of **HANDS**

Gabinete para Servicios de Salud y de la Familia
275 East Main Street, HS2W-C
Frankfort, KY 40621
(502) 564-3756, option 2
www.chfs.ky.gov/dph/mch/ecd/hands

kyhealthnow
advancing our state of wellness

Kentucky Public Health
Prevent. Promote. Protect.

#KYHANDS

Extendiéndoles Ayuda a las madres con Depresión

Kentucky's HANDS™
Every parent needs a second pair of **HANDS**

Hands_bro Postpartum Sp.indd 1
7/2/15 11:52 AM

PREGÚNTESE A SÍ MISMA...

- Se siente triste o deprimida?
- ¿Se siente irritable o enojada con las personas a su alrededor?
- ¿Tiene dificultad para sentirse apegada a su bebé?
- ¿Se siente ansiosa o muy nerviosa?
- ¿Tiene dificultad para comer o dormir?
- ¿Tiene sentimientos inquietantes que no puede sacar de su mente?
- ¿Siente que está "fuera de control" o "volviéndose loca"?
- ¿Siente que nunca debió convertirse en madre
- ¿Le preocupa que pueda hacerle daño a su bebé o a usted misma?

Responder que sí a una o varias de estas preguntas puede ser una señal de que está sintiendo depresión posparto.

Usted no está sola.

El 15-20% de las madres primerizas sienten depresión posparto, pero es tratable.

¿CUÁNDO ocurre la depresión posparto?

"Posparto" se refiere al período que transcurre después del nacimiento del bebé, pero la depresión puede comenzar durante el embarazo o en cualquier momento hasta que el bebé cumple un año.

¿CUÁL es la diferencia entre la depresión posparto y el "baby blues"?

"Baby blues" es el término que se usa para describir cierta cantidad de emociones abrumadoras, ansiedad, llanto, insomnio y cambios emocionales que a menudo siguen el nacimiento de un bebé. Por lo general alcanza su punto máximo unos cuatro días después del parto y no dura más de dos semanas. La depresión posparto puede durar más de dos semanas y el efecto de la depresión a menudo impacta el funcionamiento diario.

¿CÓMO se trata?

La mejor manera de tratar la depresión es con consejería, medicamentos, o una combinación de ambos. Lo siguiente también es extremadamente importante en la recuperación de las mujeres:

- **Dormir lo suficiente:** al menos cinco horas de sueño ininterrumpido por noche
- **Alimentación:** al menos tres comidas al día, proteínas adecuadas y continuación del uso de las vitaminas prenatales.
- **Atenuar las tareas:** ayuda con el cuidado infantil y las tareas domésticas hasta que mejore el sueño y tenga más energías.
- **Reafirmación:** recordar que usted es una buena madre y que mejorará como madre.

¿SON seguros los medicamentos durante el embrazo y la lactancia?

Algunos medicamentos se pueden usar durante el embarazo y la lactancia. Hable con su proveedor de atención a la salud sobre el plan de tratamiento más eficaz para usted.

Si tiene preguntas o preocupaciones sobre sentimientos que está experimentando, comuníquese con un profesional en su área.

RECURSOS LOCALES DE SALUD MENTAL

Adanta (Línea directa: 1-800-633-5599): Adair, Casey, Clinton, Cumberland, Green, McCreary, Pulaski, Russell, Wayne

Bluegrass (Línea directa: 1-800-928-8000): Anderson, Bourbon, Boyle, Clark, Estill, Frankfort, Fayette, Garrard, Harrison, Jessamine, Lincoln, Madison, Mercer, Nicholas, Powell, Scott, Woodford

Comprehend (Línea directa: 1-877-852-1523 ó 606-564-4016 Llamada de cobro revertido): Bracken, Fleming, Lewis, Mason, Robertson

Communicare (Línea directa: 1-800-641-4673, Primera cita: 1-888-344-8066): Breckinridge, Grayson, Hardin, LaRue, Marion, Meade, Nelson, Washington

Cumberland River (Línea directa: 1-888-435-7761 ó 606-528-7010 Llamada de cobro revertido): Bell, Clay, Harlan, Jackson, Knox, Laurel, Rockcastle, Whitley

Four Rivers (Línea directa: 1-800-592-3980, Citas: 270-251-2928): Ballard, Calloway, Carlisle, Fulton, Graves, Hickman, Livingston, Marshall, McCracken

Kentucky River (Línea directa: 1-800-262-7491): Breathitt, Knott, Lee, Leslie, Letcher, Owsley, Perry, Wolfe

Lifeskills (Línea directa: 1-800-223-8913): Allen, Barren, Butler, Edmonson, Hart, Logan, Metcalf, Monroe, Simpson, Warren

Mountain (Línea directa: 1-800-422-1060): Floyd, Johnson, Magoffin, Martin, Pike

North Key (Línea directa: 1-877-331-3292): Boone, Campbell, Carroll, Gallatin, Grant, Kenton, Owen, Pendleton

Pathways (Línea directa: 1-800-562-8909): Bath, Boyd, Carter, Elliott, Greenup, Lawrence, Menifee, Montgomery, Morgan, Rowan

Pennyroyal (Línea directa: 1-877-473-7766): Caldwell, Christian, Crittenden, Hopkins, Lyon, Muhlenburg, Todd, Trigg

River Valley (Línea directa: 1-800-433-7291): Daviess, Hancock, Henderson, McLean, Ohio, Union, Webster

Seven Counties (Línea directa: 1-800-221-0446): Bullitt, Henry, Jefferson, Oldham, Trimble, Shelby, Spencer

Todas las agencias mencionadas anteriormente aceptan la mayoría de los seguros incluyendo Medicaid y también ofrecen servicios usando una escala basada en los ingresos para aquellos que no tienen seguro. .