

## ¿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](http://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.



**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](http://www.chfs.ky.gov/dph/mch/ecd/hands)



**Kentucky Public Health**  
Prevent. Promote. Protect.

El costo de la impresión fue saldado con fondos estatales a través del Departamento de Salud Pública, HANDS, de conformidad con lo dispuesto en KRS 57.375.

## Extendiéndoles Ayuda a las madres con Depresión



#KYHANDS



## 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 embarazo 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. .*