



Este no es como pensaba que me sentiría

Una auto evaluación de “baby blues” y depresión posparto/ansiedad

¿Qué son los “baby blues”?

Es normal sentirse a veces cansada, triste, inquieta, y enojada después de nacer un bebé. Se llama los “baby blues.” Si sus sentimientos no mejoran con descanso, ayuda de su familia, y tiempo (en general entre 1 y 3 semanas), quizás usted tenga depresión posparto o ansiedad.

¿Tengo depresión posparto y/o ansiedad?

Depresión posparto y/o ansiedad puede empezar al tiempo de nacimiento o hasta un año o algunos veces más después de nacimiento de su bebé. Aproximadamente “una en ocho mujeres” sufre de depresión posparto.

Hágase las preguntas siguientes. Marque las cajas que describen sus sentimientos. **Debe obtener ayuda si usted marque más que una caja, o si tiene pensamientos de hacerse daño a usted misma, a su bebé, o a otros.**

Durante las dos semanas pasadas:

- No pude reír ni ver situaciones en una perspectiva positiva.
- No disfruté de cosas de que disfruto normalmente.
- Sentí culpable innecesariamente cuando van mal situaciones.
- Estuve ansiosa o preocupada innecesariamente.
- Sentí asustada o nerviosa innecesariamente.
- He sentido abrumada.
- No he dormido bien.
- Me he sentido triste.
- He llorado mucho
- He tenido pensamientos de hacer daño a mi misma, a mi bebé, o a otros.

(Adapted from the Edinburgh Postnatal Depression Scale. Cox, J.L., Holden, J.M and Sagovsky, R. (1987))

Vea al dorso de esta tarjeta para encontrar soluciones

This project was supported by funds received from the California Department of Public Health, Maternal, Child and Adolescent Health Program

¿Que puedo hacer?

Hable con su compañero, familia, y amigos y déles ideas para ayudarle a usted. Pídales si necesita ayuda para hacer que primera llamada telefónica.

Hable con su doctor sobre sus sentimientos.

Pida su departamento de salud pública por una enfermera a visitar su casa: 707-268-2105.

Encuentre soporte con otras nuevas madres. Únase a un grupo de nuevas madres. Llame “First 5 Humboldt” (707-268-2105) por información de los sitios de los grupos y centros de recursos.

Hable con un consejero o terapeuta.

Descanse, haga ejercicio, y come comidas saludables.

Recursos

Su doctor o el doctor de su bebé (pida una referido para ayuda.)

Su compañía de seguro de salud (para encontrar servicios de consejo)

Humboldt County Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt):

Public Health Branch (Agencia de Salud Público, Enfermera visitante):
707-268-2105 or 1-866-597-1574 (llamada gratis)

Maternal Child and Adolescent Health (Salud de Madres, Niños y Adolescentes, información/soporte):
707-445-6210 or 1-800-698-0843 (llamada gratis)

Mental Health Branch (Agencia de Salud Mental, consejos): 707 445-7715 (línea de crisis)
1-888-849-5728 (llamada gratis)

Northcoast Children’s Services (cuidado de niños, información/soporte): 707-822-7206 o
1-800-808-7206 (llamada gratis)

Humboldt Doulas: www.humboltdoulas.com

Su Centro de Recursos local o grupo de juego: Llame First 5 Humboldt para información: 707-445-7389 o visite al sitio en la red: www.humkids.org

Consultores/educadores de lactancia materna: www.humkids.org (bajos los recurso de lactancia materna)

Asociación de Profesionales de la Salud Mental de la Costa Norte: www.ncamhp.org

Humboldt Community Switchboard (theswitchboard.org): 707-441-1001 o 1-877-460-6000 (llamada gratis)

Postpartum Support International (Apoyo por Posparto Internacional, www.postpartum.net): 1-805-967-7636 o 1-800-944-4773 (llamada gratis)

<http://www.mededppd.org>

PARA HISPANOABLANTES:

Paso a Paso: 707-441-4477, 707-441-4476 o 707-599-2474

www.mededppd.org/sp

www.postpartum.net

5/09