

¿Es Más Que Solo “Melancolía Postparto?”

Trastornos de ánimo y ansiedad durante el embarazo y postparto pueden afectar a toda la familia. A continuación hay algunos consejos que pueden ayudarla. Recuerde que usted puede superar esto con ayuda y apoyo. No hay una cura mágica y a veces la recuperación puede parecer lenta, pero las cosas irán mejorando si sigue un plan de cuidado, apoyo y comunicación.



SÍNTOMAS COMUNES DE DEPRESION Y ANSIEDAD PERINATAL:

- Sentirse abrumada, exhausta e insegura
- Episodios de llanto, tristeza, desesperanza
- Enojo, irritabilidad, frustración
- Miedos repetitivos y preocupaciones

TRATANDO SU ESTRÉS Y EMOCIONES:

- Pida ayuda, información y apoyo. Llame al **APOYO POSTPARTO INTERNACIONAL** al **1-800-944-4773** o visite **www.postpartum.net** para contactar a un voluntario que la asista a encontrar ayuda cerca de usted.
- Desarrolle un grupo de apoyo para su familia. Pida ayuda. Y diga SI cuando la ofrezcan.
- Tome tiempo para usted misma.
- Hable con otras familias que han pasado por lo mismo.
- Pase tiempo con su bebé para desarrollar confianza en sí misma.

This information was created and reviewed through a partnership with the UAMS Patient and Family Advisory Councils and the UAMS Center for Health Literacy.

COMO AYUDAR A MAMÁ:

- Tranquilícela: esto no es su culpa; ella no está sola; se va a recuperar.
- Anímela a hablar de sus sentimientos y escúchela sin juzgar.
- Ayude con los quehaceres del hogar antes de que se lo pida.
- Anímela a tomar tiempo para ella misma. Los descansos son necesarios; la fatiga es uno de los principales factores contribuyentes para que los síntomas empeoren.
- No espere que sea una gran ama de casa solo porque está en casa todo el día.
- Sea realista en cuanto a qué hora llegará a casa y llegue a tiempo.
- Ayúdela a pedir apoyo y tratamiento de otros.
- Programe salidas con ella y trabajen juntos para encontrar una niñera.
- Ofrezca afección simple y consuelo físico pero sea paciente si no quiere tener relaciones sexuales. Es normal que ella tenga un impulso sexual bajo con la depresión y el descanso y recuperarse ayudará a que regrese.

LIDIANDO CON SU ENOJO E IRRITABILIDAD:

- Haga lo posible por asegurarse que coma regularmente durante el día ya que el azúcar baja puede resultar en un bajo estado de ánimo y frustración. Tenga refrigerios sanos y fáciles a la mano.
- Haga lo mejor por escuchar la verdadera razón detrás de su frustración. Reduzca el conflicto diciéndole, “*Sé que podemos resolver esto. Estoy escuchando.*”
- Mantenga las líneas de comunicación abiertas. Expresé sus sentimientos en vez de distanciarse de ella. Si ambos están de mal humor es mejor tomar un descanso pero después regresen a comunicarse.
- Si ella expresa enojo de tal manera que usted no puede seguir apoyándola, tal vez quiera decir algo como, “*Quiero escucharte. Sé que esto es importante, pero me está costando trabajo ya estás muy enojada conmigo. ¿Podemos tomar un descanso y hablar de esto más tarde?*”
- Pregúntele como la puede ayudar ahora. Si no sabe, haga algunas sugerencias.

**¡LOS PAPAS/PAREJAS TAMBIEN PUEDEN
DESARROLLAR DEPRESION Y MELANCOLÍA POSPARTO!**

La información en esta página de hechos fue desarrollada por:
APOYO POSTPARTO INTERNACIONAL – www.postpartum.net

This information was created and reviewed through a partnership with the UAMS Patient and Family Advisory Councils and the UAMS Center for Health Literacy.

UNIVERSITY OF ARKANSAS FOR MEDICAL SCIENCES
4301 West Markham Street - Little Rock, Arkansas 72205

Is It More Than Baby Blues?

Pregnancy and postpartum mood and anxiety disorders affect the whole family. Here are some tips that might help you along the way. Remember that you will get through this with help and support. There is no magic cure, and sometimes recovery seems slow, but things will keep improving if you stick to a plan of healthcare, support, and communication.



COMMON SYMPTOMS OF PERINATAL DEPRESSION AND ANXIETY:

- Feeling overwhelmed, exhausted and insecure
- Crying spells, sadness, hopelessness
- Anger, irritability, frustration
- Repetitive fears and worries

TAKING CARE OF YOUR STRESS AND EMOTIONS:

- Ask for help, information, and support for yourself. Call **POSTPARTUM SUPPORT INTERNATIONAL** at **1-800-944-4773** or visit www.postpartum.net to connect with a volunteer to aid you in getting help near you.
- Develop a support team for your family. Ask for help. Say YES when they offer.
- Take time for yourself.
- Talk to other families who have come through this.
- Spend time with your baby to develop your own confidence.

This information was created and reviewed through a partnership with the UAMS Patient and Family Advisory Councils and the UAMS Center for Health Literacy.

HOW TO HELP MOM:

- Reassure her: this is not her fault; she is not alone; she will get better.
- Encourage her to talk about her feelings and listen without judgment.
- Help with housework before she asks you.
- Encourage her to take time for herself. Breaks are a necessity; fatigue is a major contributing factor to worsening symptoms.
- Don't expect her to be super-housewife just because she's home all day.
- Be realistic about what time you'll be home, and come home on time.
- Help her reach out to others for support and treatment.
- Schedule some dates with her and work together to find a babysitter.
- Offer simple affection and physical comfort, but be patient if she is not up for sex. It's normal for her to have a low sex drive with depression, and rest and recovery will help to bring it back.

DEALING WITH HER ANGER AND IRRITABILITY:

- Do what you can to make sure she eats regularly throughout the day, because low blood sugar results in a low mood and frustration. Have healthy and easy snacks on hand.
- Do your best to listen for the real request at the heart of her frustration. Reduce conflict by telling her, *"I know we can work this out. I am listening."*
- Keep the lines of communication open. Verbalize your feelings instead of distancing from her. It is helpful to take a break if your tempers are hot, but do get back to communicating.
- If she is expressing anger in such a way that you can't stay supportive, you might say something like, *"I want to listen to you. I know this is important, but I'm having a hard time because you're so mad at me. Can we take a break and talk about it later?"*
- Ask her how you can help right now. If she doesn't know, make some suggestions.

DADS/PARTNERS CAN GET POSTPARTUM DEPRESSION AND BABY BLUES TOO!

The information in this fact sheet was developed by:
POSTPARTUM SUPPORT INTERNATIONAL – www.postpartum.net

This information was created and reviewed through a partnership with the UAMS Patient and Family Advisory Councils and the UAMS Center for Health Literacy.

UNIVERSITY OF ARKANSAS FOR MEDICAL SCIENCES
4301 West Markham Street - Little Rock, Arkansas 72205
