

# SPEAK UP WHEN YOU'RE DOWN

## 6 THINGS

EVERY NEW MOM & MOM-TO-BE  
SHOULD KNOW ABOUT  
PERINATAL DEPRESSION



For caring support and resources contact  
**Postpartum Support International**  
1.800.944.4773 | [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)  
or contact your healthcare provider

1

*Perinatal depression is common.*

It is, in fact, the number one complication of pregnancy. In the US, 15% to 20% of new moms, or about 1 million women each year experience perinatal mood and anxiety disorders, and some studies suggest that number may be even higher.

**YOU ARE NOT ALONE.**

*Perinatal depression can affect any woman regardless of age, income, culture, or education.*

2

*You may experience some of these symptoms*

- Feelings of sadness.
- Mood swings: highs and lows, feeling overwhelmed.
- Difficulty concentrating.
- Lack of interest in things you used to enjoy.
- Changes in sleeping and eating habits.
- Panic attacks, nervousness, and anxiety.
- Excessive worry about your baby.
- Thoughts of harming yourself or your baby.
- Fearing that you can't take care of your baby.
- Feelings of guilt and inadequacy.
- Difficulty accepting motherhood.
- Irrational thinking; seeing or hearing things that are not there.

Some of the ways women describe their feelings include:

*I want to cry all the time.*

*I feel like I'm on an emotional roller coaster.*

*I will never feel like myself again.*

*I don't think my baby likes me.*

*Everything feels like an effort.*

3

*Symptoms can appear any time during pregnancy, and up to the child's first year.*

Baby blues, a normal adjustment period after birth, usually lasts from 2 to 3 weeks. If you have any of the listed symptoms, they have stayed the same or gotten

worse, and you're 5 to 6 weeks postpartum, then you are no longer experiencing baby blues, and may have a perinatal mood or anxiety disorder.

4

*You did nothing to cause this.*

You are not a weak or bad person. You have a common, treatable illness. Research shows there are a variety of risk factors that may impact how you are feeling, including your medical history, how your body processes certain hormones, the level of stress you are experiencing, and how much help you have with your baby. What we do know is, **THIS IS NOT YOUR FAULT.**

5

*The sooner you get treatment, the better.*

Recent studies show that your baby's well-being and development are directly tied to your physical and emotional health. You deserve to be healthy, and your baby needs a healthy mom in order to thrive. Don't wait to reach out for **HELP**. It is available.

6

*There is help for you.*

There comes a time in every woman's life when she needs help. **NOW** is the time to reach out to a caring professional, who is knowledgeable about perinatal depression, and who can help you through this time of crisis. He or she can understand the pain you are experiencing and guide you on the road to recovery. Contact Postpartum Support International, **1.800.944.4773** or [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net), for referrals and support near you.



# CUANDO SE SIENTA DEPRIMIDA DIGALO

## 6 COSAS

CADA NUEVA MAMÁ DEBE SABER SOBRE LA DEPRESIÓN PERINATAL Y POSTPARTO



Para obtener un apoyo compasivo y otros recursos comuníquese con

**Postpartum Support International**

1.800.944.4773 | [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)

O habla con su proveedor de salud

[LACountyPerinatalMentalHealth.org](http://LACountyPerinatalMentalHealth.org)

LOS ANGELES COUNTY PERINATAL MENTAL HEALTH TASK FORCE

1

*La depresión perinatal es muy común.*

De hecho, esta es la complicación más frecuente del embarazo. En los Estados Unidos, entre el 15% y el 20% de las nuevas madres—casi 1 millón de mujeres cada año—experimenta una depresión postparto, y según algunos estudios, esta cifra podría ser aún más elevada.

**USTED NO ESTÁ SOLA.**

*La depresión durante el embarazo y postparto afecta a mujeres de cualquier edad, nivel económico y raíces raciales o étnicas.*

2

*Usted podría experimentar algunos de estos síntomas*

- Sentirse deprimida, triste o llorar mucho.
- Sufrir altibajos en el estado de ánimo, sentirse abrumada.
- Experimentar problemas para concentrarse.
- Sentir falta de interés o placer por las actividades que antes disfrutaba.
- Experimentar cambios en las rutinas para dormir o comer.
- Sufrir un ataque de pánico, nervios o ansiedad.
- Estar extremadamente preocupada por el bebé.
- Tener miedo de lastimar al bebé o a usted misma.
- Dudar de su capacidad de ser buena madre.
- Sentirse inútil y culpable.
- Tener dificultad para aceptar la maternidad.
- Tener pensamientos irracionales o alucinaciones.

Algunas mujeres describen sus sentimientos así:

*Me dan ganas de llorar todo el tiempo.*

*Me siento como si estuviera en un subibaja emocional.*

*Nunca me sentiré como yo misma otra vez.*

*No creo que mi bebé me quiera.*

*Todo me parece difícil.*

3

*Los señales pueden aparecer en cualquier momento del embarazo o el primer año después de dar a luz.*

La melancolía postparto (*baby blues* en inglés) es un sentimiento normal después del nacimiento del bebé, y puede durar entre 2 y 3 semanas. Si usted

[LACountyPerinatalMentalHealth.org](http://LACountyPerinatalMentalHealth.org)

LOS ANGELES COUNTY PERINATAL MENTAL HEALTH TASK FORCE

ha experimentando algunos de los síntomas de la lista anterior y si se siente igual o peor 5 o 6 semanas después del nacimiento, ya no se trata de los *baby blues*. Es posible que sea la depresión postparto.

4

*Usted no hizo nada para causar esta situación.*

Esto no significa que usted sea débil o mala. Al contrario, la depresión perinatal es una enfermedad común y tratable. Diversas investigaciones identifican varios factores de riesgo tales como su historial médico, la forma en que su cuerpo procesa ciertas hormonas, el grado de estrés que está experimentando, y el apoyo con el que cuenta para cuidar a su bebé. Lo que sí sabemos es que **NO ES SU CULPA.**

5

*Es mejor que reciba tratamiento cuanto antes.*

Estudios recientes han demostrado que la salud de su bebé está directamente relacionada con el estado físico y emocional de usted—su mamá. Usted merece gozar de buena salud y su bebé necesita una madre saludable para prosperar. Hay **AYUDA** disponible. ¡Búsquela!

6

*Hay ayuda disponible.*

Toda mujer necesita ayuda en algún momento de su vida. **AHORA** es el momento de buscar a un profesional de salud compasivo y bien informado acerca de la depresión perinatal que le pueda ayudar a superar este momento de crisis. Él comprenderá el dolor que está experimentando y le guiará hacia la recuperación. Comuníquese con Postpartum Support International al **1.800.944.4773** o [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net) para referencias y apoyo en su área.



Adaptado de *Postpartum Progress*, [www.postpartumprogress.com](http://www.postpartumprogress.com) donde puede encontrar más información sobre las enfermedades mentales relacionadas con el parto.

*La impresión se hizo con el apoyo del First 5 LA Community Opportunities Fund*