

¿Sabía que ?

- 1 de cada 6 mujeres en Wisconsin recibe un diagnóstico de depresión durante el embarazo.
- 1 de cada 8 mujeres en Wisconsin tiene síntomas de depresión después del embarazo.

Con cierta ayuda, los síntomas pueden mejorar o, incluso, desaparecer por completo.

La ansiedad y la depresión posparto no deben durar para siempre.

No hay un único tratamiento que funcione para todas las personas. La ayuda adecuada puede incluir:

- Un terapeuta o consejero con quien hablar.
- Medicamentos que puedan usarse durante el embarazo y la lactancia.
- Apoyo social de familiares, amigos, colegas, la comunidad religiosa, grupos de crianza y los vecinos.
- Grupos de apoyo en línea o presenciales.
- Moverse y hacer ejercicio; incluso una caminata tranquila al aire libre puede ser de ayuda.

Visite la página de salud mental para madres del Wisconsin Department of Health Services para obtener más recursos sobre la salud mental materna y programas relacionados con la salud maternoinfantil.

Hay recursos para las personas y sus familias, así como para profesionales médicos y de salud pública.



dhs.wi.gov/mch



Las estadísticas y testimonios de las madres de Wisconsin que se mencionan aquí se mencionan aquí se obtuvieron de Pregnancy Risk Assessment Monitoring System (PRAMS), una encuesta sobre las actitudes y experiencias de las madres antes, durante y poco después del embarazo.

Si recibió una encuesta después del parto, respóndala para que podamos seguir descubriendo cómo mejorar el estado de salud de las mamás y los bebés en Wisconsin.

Salud mental durante y después del embarazo

Descubra las señales de la ansiedad y la depresión posparto y cuándo pedir ayuda.



Durante el embarazo o el primer año después del parto, pueden surgir sentimientos angustiantes que pueden dificultar el cuidado de su bebé y su propio cuidado.



No está sola.



Hay ayuda disponible.



“Me gustaría que se hablara más sobre los síntomas de la depresión posparto.

*No siempre aparece con llanto y pocas ganas de hacer cosas.
Existen más síntomas.”*

- Mamá de Wisconsin



**WISCONSIN DEPARTMENT
of HEALTH SERVICES**

Es posible que tenga cambios en el estado de ánimo comunes en las embarazadas y mamás de recién nacidos si:

- Tiene problemas para controlar sus emociones.
- No se reconoce a sí misma.
- Se siente abrumada, pero es capaz de cuidarse a sí misma y a su bebé.

 Estos sentimientos suelen desaparecer en un par de semanas.

Cuídense. Pídale a un familiar o a un amigo que le ayude con el bebé o las tareas del hogar. Hable con otra mamá para turnarse con el cuidado de los niños. Coma alimentos saludables, salga a caminar e intente dormir bien.

Siga observando las señales. Si estos sentimientos no desaparecen en dos semanas o siente que empeoran, pida ayuda. Si tiene dudas, hable con un proveedor de atención médica.


“Responder el cuestionario sobre ansiedad y depresión durante mi cita a las seis semanas después del parto fue de muchísima ayuda.”

Si no lo hubiera hecho, no habría recibido la ayuda que necesitaba para abordar la ansiedad y la depresión posparto”.

- Mamá de Wisconsin



Es posible que tenga ansiedad o depresión posparto si:

- Siente preocupación o tristeza intensas.
- Siente que quiere alejarse de sus seres queridos y aislarse.
- Tiene pensamientos preocupantes y aterradores que no desaparecen.
- No tiene interés en cosas que solía disfrutar.
- Siente una especie de “niebla mental” y le cuesta completar las tareas.
- Se siente culpable o arrepentida de ser mamá.

 Es probable que estos sentimientos no desaparezcan sol.

Pida ayuda. Comuníquese con su proveedor de atención médica o realice una consulta en un centro médico.

Hable con su pareja, su familia y sus amigos sobre estos sentimientos para que puedan **ayudarla.**

La línea directa nacional de asistencia de salud mental materna es gratuita, confidencial y está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana en más de 60 idiomas. Si se siente abrumada, ansiosa o solo necesita alguien con quien hablar, comuníquese con sus consejeros capacitados.

Llame o envíe un mensaje de texto al 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262).
mchb.hrsa.gov/national-maternal-mental-health-hotline



Postpartum Support International ofrece una variedad de grupos de apoyo en línea gratuitos para mujeres embarazadas o en etapa de posparto.

Llame al 1-800-944-4PPD (4773)



postpartum.net/get-help-psi-online-support-meetings

Pida ayuda de inmediato si:

- Siente que podría hacerse daño o hacerle daño a su bebé.
- Se siente desesperanzada y completamente abatida.
- Se siente desconectada de la realidad.

 Si usted o alguien que conoce se encuentra en crisis, pida ayuda.

Llame al 911 para obtener ayuda de inmediato o visite la sala de emergencias del hospital más cercano.

Llame o envíe un mensaje de texto al 988 para comunicarse con la línea de ayuda para crisis y prevención del suicidio o al 1-800-TALK (8255).

988 | LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS
LLAME, TEXTEE O CHATEE A CUALQUIER HORA, TODOS LOS DIAS

Well Badger puede ser de ayuda cuando tiene preguntas sobre los servicios sociales y de salud. Puede ser difícil saber dónde acudir cuando necesita ayuda.

Consulte la base de datos en línea para obtener apoyo local o comuníquese con un especialista que escuchará su situación y le sugerirá programas y servicios que se adapten a sus necesidades.

Llame al 1-800-642-7837.

Envíe un mensaje de texto al 608-360-9328.


WELL BADGER
RESOURCE CENTER



wellbadger.org