Lista de Síntomas

Por favor marque todas las que apliquen:

- ☐ Pensamientos o temores de perjudicarte a tí misma o tu bebé.
- ☐ Sentimientos que tu bebé estaría mejor sin tí.
- ☐ Preocupación extrema o pánico.
- ☐ Confusión o inhabilidad para llevar a cabo las funciones diarias.
- ☐ Miedo de estar sola con tu bebé.
- ☐ No tomar cuidado para tí misma, no estar durmiendo o comiendo.
- ☐ No hay sentimientos hacia o interés en tu bebé.
- ☐ No poder dormir, aún cuando tu bebé se encuentre durmiendo.
- ☐ No querer salir fuera de cama (levantarse).
- ☐ Evitar familia y amigos.

Si tu experimentas uno de éstos síntomas, por favor dícelo a alguién (familia, amigos, proveedor de cuidado de salud) inmediatamente. Tú no estás sola y la ayuda está disponible.

Organizaciones de Ayuda y Sitios en la Red

- http://www.postpartum.net/
- http://www.depressionafterdelivery.com
- http://www.postpartumstress.com
- http://4woman.gov

Mi sala de emergencia más cerca es:

_____

Mi proveedor de cuidado de salud es:

_____

Mi número de emergencia es: **911**

Información adaptada de el folleto de Asociación Mental de la Salud de Houston - Houston Mental Health Association — "Tus emociones después del parto."

ROCKY MOUNTAIN HEALTH PLANS®
We understand Colorado. We understand you.

©2011. Rocky Mountain Health Plans. All rights reserved.

CM63-S-R12/15/11P

Felicidades! tu bebé está aquí…

Como te sientes?

ROCKY MOUNTAIN HEALTH PLANS®
We understand Colorado. We understand you.

Como me siento?

El tener a un bebé puede ser uno de los eventos más grandes y felices en tu vida. El vivir con un bebé nuevo puede ser emocionante y remunerativo, pero también a veces puede ser díficil y estresante. Después del nacimiento de tu bebé puedes experimentar una fila de emociones, incluyendo alegría, emociónes, preocupaciones, nervios y dudas. Tu te puedes preguntar, “Seré una buena madre?” Estos son sentimientos normales.

Algunas veces tu puedes experimentar más pensamientos y sentimientos sorprendentes, tales como una ansiedad extrema, miedo, tristeza, o sentimientos que tus pensamientos son insólitos o extraños. Tu deberías de saber que ésto, también son completamente normales, pero algunos sentimientos o pensamientos pueden ser una señal que tu necesitas tomar algunos pasos en cuenta para asegurarte que tú y tu bebé permanezcan seguros y saludables.

Melancolía (Baby Blues)

Arriba de 80 porciento de madres nuevas quizá experimenten lo que es llamado comúnmente como Melancolía. Los sentimientos normalmente vienen y se van en los primeros días después del nacimiento del bebé y puedan durar hasta dos semanas.

Los síntomas pueden ser similares a aquellos que tu experimentas antes de tus ciclos mensuales, tales como cambios de humor repentino, llorosa, irritable y estar sobre sensitiva. Estos síntomas no siempre requieren de tratamiento y se resolveran frequentemente por sí solos.

Despresión Post-parto (después del parto)

Depresión Post-parto (PPD por sus siglas en Inglés) es normalmente común en mujeres después de tener a su bebé. Tu puedes tener sentimientos similares a los de la Melancolía – tristeza, desesperación, ansiedad, cambios de humor, dificultad para dormir aún cuando el bebé se encuentre durmiendo – pero tú los puedes sentir más fuerte.

PPD quizá te mantegan de hacer las cosas que tu necesitas hacer cada día, tales como cuidarte bien a tí misma y/o tu bebé. PPD frecuentemente pasa inadvertido por los proveedores de cuidado de salud, así que si tú empiezas a notar que tu habilidad de funcionar normalmente es afectada, lo debes de tomar como una señal segura de que necesitas ver a tu proveedor de cuidado de salud inmediatamente. PPD es una enfermedad médica que puede y debe ser tratada.

Psicosis Post-Parto

Algunas madres experimentan psicosis post-parto. Tu pensamiento quizá pueda ser confuso, y puedas escuchar voces, experimentar alucinaciones, o tener pensamientos diciendo que te dañes a tí misma o a tu bebé.

Quizá te pongas separada de las personas o muy agitada. Esta es una situación médica de emergencia. Si tu sospechas que tienes psicosis post-parto, busca ayuda inmediatamente. Madres con estos sentimientos extremos o experiencias extrañas DEBEN de decir a su proveedor de cuidado profesional o ir a la sala de emergencia más cercana.

Desorden Post-parto Obsesivo-Compulsivo/Ansiedad

Comportamientos Obsesivo-compulsivo incluyen pensamientos recurrentes no deseados y comportamiento repetitivos o ritualizados. Por ejemplo, tu puedes temer en dar gérmenes a tu bebé, así que lavas al bebé una y otra vez.

Tu puedes experimentar pensamientos en progreso de perjudicar a tu bebé, así que optas por abandonar o descuidar a tu bebé. Tu puedes pasar mucho tiempo tratando de parar estos pensamientos y sentir miedo de quedarte sola con tu bebé. Así como psicosis post-parto, las madres que experimentan estos sentimientos DEBEN decir a su profesional de cuidado de salud o ir a la sala de emergencia más cercana.