

¿Dónde puedo conseguir ayuda y apoyo? >>>

Hable con un médico o comuníquese con uno de estos recursos. Su plan de seguro también puede tener una lista de proveedores y servicios de salud mental disponibles para usted.

9-8-8 Suicidio y salvavidas

Llame al 9-8-8
<https://988lifeline.org/>

Alianza Nacional sobre Enfermedades emocionales

877-230-6264
www.namiut.org

Comunidad Materna en Utah

cmutah.org/
[instagram.com/cmaternautah](https://www.instagram.com/cmaternautah)

Línea Nacional de Salud Mental Materna

833-852-6262
833-TLC-MAMA
mchb.hrsa.gov/national-maternal-mental-health-hotline

Postpartum Support International

800-944-4773
postpartum.net

Red de referencia de salud emocional materna de Utah

maternalmentalhealth.utah.gov

Utah Medicaid

800-662-9651
medicaid.utah.gov

United Way 2-1-1

Línea directa las 24 horas,
llame al 2-1-1



Depresión y ansiedad posparto

Si no se siente como usted misma desde que nació su bebé, o si ha perdido interés en cosas que alguna vez disfrutaba, pudiese tener ansiedad o depresión posparto. Es hora de buscar ayuda. Hable con un médico o comuníquese con un familiar o amigo de confianza.



¿Cuáles son los síntomas?

- Sentirse triste, enojado o irritable sin razón.
- Incapaz de concentrarse.
- Sentirse inútil y abrumado.
- Dificultad para tomar decisiones simples.
- Dificultad para dormir, incluso cuando su bebé duerme.
- Pérdida de interés por cosas que normalmente le gusta hacer.
- Cansancio o sin energía.
- Incapaz de manejar el estrés o la vida como solía hacerlo.
- Tener pensamientos de hacerse daño a sí mismo o a algún ser querido



¿Qué es la depresión posparto?

La depresión posparto puede afectar a cualquiera

La depresión posparto es una condición muy común que suele suceder después de tener un bebé. Esto afecta a una de cada ocho personas que han tenido un embarazo. Después de tener un bebé, el cuerpo pasa por un periodo de regulación hormonal que afecta la salud emocional.

Durante este periodo, es normal sentirse abrumado, lloroso o triste. Estos sentimientos son conocidos en Inglés como los “baby blues.” Estos regularmente desaparecen después de algunas semanas.

Sin embargo, en algunos casos, estos sentimientos persisten o se agravan haciéndole sentir tristeza, enojo, irritabilidad, dificultad para cuidar de sí mismo o de su bebé. Si este es su caso, podría tener depresión posparto.

¿Cómo tratar la depresión posparto?

Asesoramiento con un terapeuta

Puede ser útil tener a alguien con usted cuando hable con un terapeuta (como el padre del bebé, un familiar de apoyo o un amigo).

Medicina

Hable con un proveedor de atención médica para ver si puede necesitar medicamentos que le ayuden a sentirse mejor. También puede comunicarse con MotherToBaby Utah si está amamantando para obtener información sobre cómo puede afectar el medicamento a su bebé al 1-800-822-2229 o visite mamaabebe.utah.gov.

Grupos de apoyo

Para muchos, es útil hablar con otras personas que están pasando por la misma situación.

No está solo.
