

Para los padres/las parejas

Cuando su pareja tiene PMAD es posible que usted se sienta:

- Preocupado
- Frustrado
- Asumado
- Enojado
- Miedo a que ella nunca vuelva a ser la misma

Este puede ser un tiempo difícil para usted. Pero también está en la posición perfecta para darle toda la ayuda que necesita.

Consejos para los padres/las parejas

- Sepa que los PMAD son reales y que ella no está inventando esto.
- Entienda que esto no es culpa de ella.
- Sea paciente y motívela.
- Dígale que la ama.
- Reconozca y apoye los esfuerzos que ella hace por estar bien.
- Aprenda todo lo que pueda sobre los trastornos perinatales de ánimo y ansiedad y ayúdela a encontrar apoyo y atención profesional.
- Cuídese y busque su propio apoyo.
- Sepa que con ayuda, ella va a estar bien

Qué puede hacer usted

Auto-ayuda: Si usted presenta un trastorno perinatal de ánimo o ansiedad, lo siguiente puede ayudar:

- Dormir – Duerma cuando duerme el bebé o encuentren a alguien que ayude a cuidar al bebé para que pueda tomar una siesta o dormir por la noche.
- Ejercicio – Actividad leve o moderada, como caminar, es bueno para su cuerpo y mente.
- Comer – Los alimentos ricos en proteína pueden darle energía.
- Charlar – Con un amigo, un familiar o un consejero hable sobre cómo se siente.
- Acepte ayuda – Dese permiso de hacer un poco menos y permita que le ayuden.
- Tómese un tiempo para usted – Incluso de 10 a 15 minutos al día ayuda.
- Dese crédito por todo lo que hace – Usted está haciendo más de lo que se imagina.

Si sus síntomas empeoran o interfieren con su vida diaria, por favor contacte a Postpartum Support International. Las voluntarias que “han pasado por eso mismo” están listas para ofrecerle apoyo y recursos.

Recuerde, “Usted no está sola.”

Postpartum Support International (Apoyo internacional para después del parto), Línea de atención para AZ: (888) 434-MOMS(6667)

La aprobación para reproducir el folleto se otorga por la autora sin permiso adicional. © 2015 Christina G. Hibbert, Psy.D

LO QUE TODO nuevo padre DEBE SABER

Trastornos perinatales de ánimo

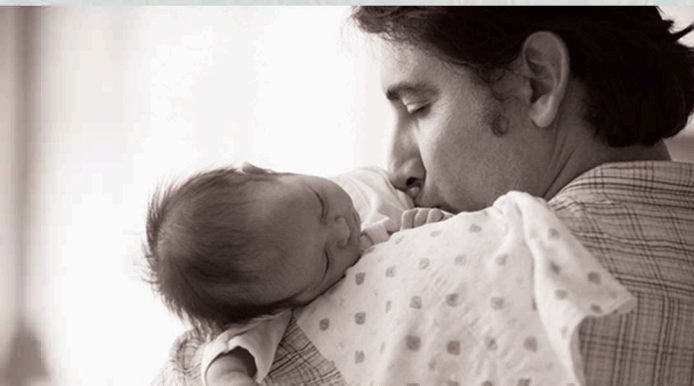


POSTPARTUM SUPPORT INTERNATIONAL
Arizona Chapter

psiarizona.com • postpartum.net



Postpartum Support International
Arizona Chapter



¿Qué es un trastorno perinatal de estado de ánimo y ansiedad?

*"Mi bebé dormía. Mi pareja dormía.
Yo estaba llorando".*

Muchas mujeres experimentan cambios en sus emociones durante el embarazo y después del nacimiento de su bebé. Estos cambios emocionales pueden ser muy leves o severos y en conjunto se les conoce como humor perinatal y trastornos de ansiedad (PMAD, por sus siglas en inglés). Algunas causas de los PMAD son: los cambios hormonales, el desgaste físico del parto, no dormir lo suficiente y el estrés mental y físico que se ocasionan por cuidar a un recién nacido.



Tristeza posparto

El 75-80% de las nuevas mamás tendrán la tristeza posparto, o una depresión leve combinada con sentimientos felices. Este "desequilibrio emocional" por lo regular comienza de 2 a 3 días después del parto y puede incluir:

- tristeza/episodios de llanto
- sentirse abrumada
- fatiga/agotamiento
- sentirse nerviosa/ con ansiedad
- problemas para dormir
- problemas para adaptarse

Depresión en el embarazo/posparto

10% de las mujeres experimentan depresión en el embarazo y 15% tendrán depresión posparto (PPD, por sus siglas en inglés).

Los síntomas incluyen aquellos de la tristeza posparto y además:

- Ira, temor, y/o sentimientos de culpa
- Pensamientos de incompetencia como persona/madre
- Cambios en el apetito
- Confusión/problemas para tomar decisiones
- Sentirse aislada de los demás, o desconectada del bebé
- Posibles pensamientos suicidas

Ansiedad de pánico en el embarazo/posparto

Hasta el 6% de las mujeres embarazadas y el 10% de mujeres que pasan por el periodo posparto experimentarán un trastorno de ansiedad. Estos incluyen:

Trastorno de pánico durante el embarazo/ periodo posparto, con síntomas como:

- Sentirse muy nerviosa, preocupada o con miedo
- Ataques de pánico recurrentes (dificultad para respirar, dolor en el pecho, palpitaciones cardíacas)

Trastorno obsesivo-compulsivo (OCD, por sus siglas en inglés) en el embarazo/periodo posparto, con síntomas como:

- Obsesiones (pensamientos o imágenes mentales intensos sobre el bebé)
- Compulsiones (hacer las cosas una y otra vez para reducir los temores y obsesiones)
- Un sentimiento de terror sobre las obsesiones

Trastorno por estrés postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés) en el periodo posparto, después del nacimiento del bebé, con síntomas como:

- Revivir la experiencia traumática del parto (pesadillas, recuerdos)
- Comportamientos de entumecimiento (tratar de no pensar/hablar sobre ello)

Psicosis posparto

1 o 2 de cada 1,000 mujeres experimentarán síntomas psicóticos repentinos, usualmente dentro de las 2 primeras semanas. Esto requiere de hospitalización inmediata para proteger a la madre y al bebé. Los síntomas incluyen:

- Ilusiones falsas (creencias extrañas) y/o alucinaciones (ver/escuchar cosas)
- Irritabilidad extrema, agitación y problemas para dormir
- Cambios repentinos de ánimo o personalidad con una capacidad deficiente para tomar decisiones



Opciones de tratamiento

Hay ayuda para quienes padecen trastornos perinatales de estado de ánimo y ansiedad, y con ayuda, usted va a estar bien. Los métodos de tratamiento más comunes incluyen:

- Grupos de apoyo durante el embarazo/ después del parto
- Terapia individual, de pareja o familiar
- Medicamento, en algunos casos

El mejor tratamiento es generalmente una combinación de las opciones anteriores