


Que es la depresion posparto?

- Una condición de la salud mental que puede ocurrir después del parto y afecta la salud y el bienestar de la madre y el bebé
 - No es solo un problema americano, también afecta a las mujeres latinas
- La causa no se sabe pero puede ser relacionado con los cambios que ocurren en el cuerpo de una mujer después de dar luz
- No significa que seas débil ni mala madre, estos cambios son normales
- Si cree que tiene depresión posparto, busque ayuda y obtenga información sobre como controlar sus síntomas para llevar una vida saludable con su bebé.

Como pueden audar los amigos y familiares?

- Recuerda a la mamá que no es su culpa y que hay opciones de tratamiento. Esto ayuda a reducir la vergüenza y estigma de cualquier condición de la salud mental
- Animela a comunicarse con otras personas y a buscar tratamiento
- Ofrezca su ayuda y pregunte que puede hacer usted para ayudarla a ella y a su familia
- Aprenda mas sobre esta condición para reconocer las sintomas y aprender más sobre cómo poder ayudar

Tratamientos

- Técnicas de autoayuda cómo buscar resoluciones a problemas
-  - Buscar apoyo en sus familiares y amigos
 - Apoyo psicologico, incluyendo la terapia
 - Grupos de apoyo con otras mamás
- La nutrición saludable, actividad física, tomar aire fresco y escribir de sus emociones también puede mejorar las síntomas
- Algunas mujeres pueden ocupar medicamentos

Sin tratamiento, la depresión posparto puede afectar la relación entre la madre y su bebé, puede disminuir la confianza de los padres, y aumenta el riesgo de apego inseguro y retraso en el desarrollo del niño.

Consiga ayuda llamándole al Postpartum Support International al 1-800-944-4773

#1 para Español o #2 para Ingles
También puede mandar texto al 971-203-7773



La Depresión Posparto en Mujeres Latinas

No Es Tu Culpa

Que pone a las mujeres latinas en mayor riesgo de la depresión posparto?

Los factores de riesgo para todas las mujeres incluyen haber tenido depresión antes, eventos estresantes de la vida, complicaciones del parto, y falta de apoyo social. Lo siguiente, aunque no afecte a todas las mujeres latinas, se han atribuido a la mayor incidencia de la depresión posparto en las mujeres latinas.

- El estrés de mudarse a un nuevo país
- No tener suficiente dinero
- Ser mamá joven
- Estado migratorio
- Acceso reducido a servicios de salud mental
- Estar lejos de la familia, y a veces de sus otros niños

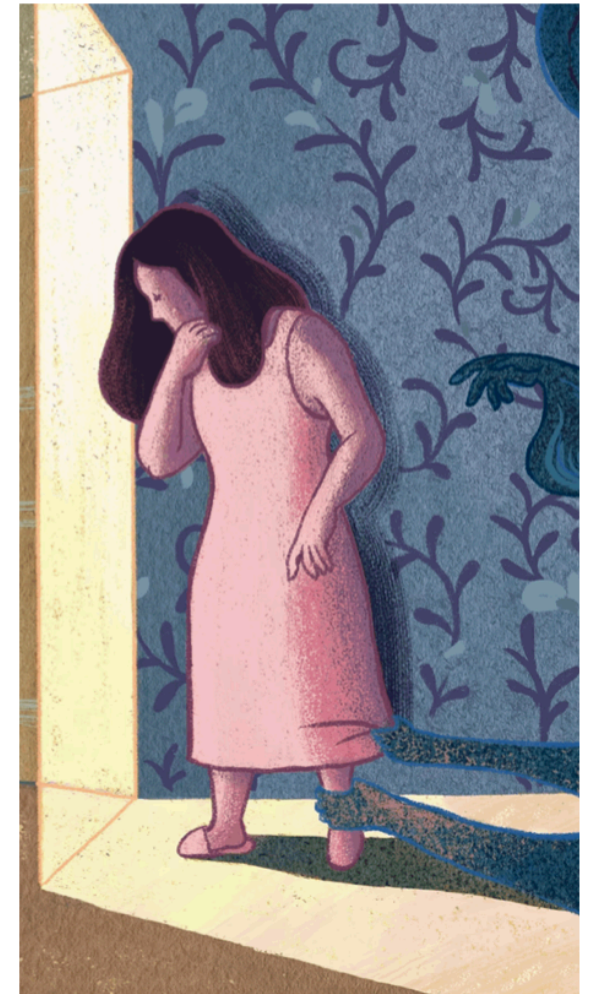


Cuales son las síntomas de la depresión posparto?

Unos cambios después del embarazo son normales y es normal que la mamá se sienta abrumada cuando da la bienvenida a un nuevo bebé. Si tiene alguno de los siguientes síntomas por mucho tiempo, debe comunicarse con su médico, familia y amigos.

- Tristeza constante
- Dificultad durmiendo
- No querer pasar tiempo con amigos y familiares
- Emociones negativas
- Sentirse abrumado
- Llanto incontrolable
- Ansiedad
- Perdida de apetito
- Irritabilidad y coraje
- Mucho cansancio
- Dificultad conviviendo con su bebé

El 37% de las mujeres latinas son afectadas por la depresión posparto



La Depresión Posparto en Mujeres Latinas: No Es Tu Culpa



La depresión posparto es una condición de salud mental que puede ocurrir después de que nace un bebé. Es considerada la complicación más común del parto.



El 37% de las mujeres latinas tienen esta condición, pero también afecta a la demás de la familia.



Es importante saber las síntomas de la depresión posparto. Si está teniendo pensamientos negativos, mucha preocupación, y se siente abrumada, déjele saber a su médico.



Las mujeres latinas tienen un mayor riesgo de ser afectadas por esta depresión, aun así, ni ellas mismas ni sus doctores pueden identificar las síntomas de la depresión.



Si usted o una de sus seres queridos tienen síntomas de la depresión posparto, hay maneras de que familia y amigos pueden ayudar.



La depresión posparto es tratable. No tiene que sufrir a solas.




What is postpartum depression (PPD)?

- A mental health condition that may affect women and their child after the delivery of their baby
 - Affects Latinas too, it is not just an American problem
- The cause is unknown, but is likely related to the changes occurring in a women's body after delivery
- Does NOT mean that you are weak or a bad mother
- If you think you have PPD, reach out and learn how to manage your symptoms to live a healthy life with your child

How can friends and family help?

- Remind mom this is not her fault and that there are treatment options to reduce the shame and stigma that comes with any mental health condition
- Encourage her to reach out to others and seek treatment
- Offer your help and ask what you can do to help her and her family
- Learn more about this condition to better recognize symptoms and learn about ways you can help

Treatment

- Self-help techniques including thinking problems through to come up with a plan
- Reaching out to spouses, friends, and family for support
-  - Psychological support such as counseling
- Support groups with other mothers
 - Proper nutrition, physical activity, getting fresh air, and writing down your emotions can improve symptoms
- Some women may require medication

Left untreated, PPD can affect the relationship between mom and baby, decrease parental confidence, and increase the risk for poor attachment and delayed development in children.

Get help by calling the Postpartum Support International Hotline at 1-800-944-4773
#1 for Spanish and #2 for English

Text "Help" to 800-944-4773
For Spanish text 971-203-7773



Postpartum Depression in Latina Women

It's Not Your Fault

What puts Latina women at risk for postpartum depression?

Risk factors for all women include a history of depression, stressful life events, complications during birth, and a lack of social support. The following, although not applicable to all Latina women, have been attributed to the higher incidence of PPD.

- Stress from moving to a new country
- Not having enough money
- Being a young mom
- Not speaking English
- Immigration status
- Reduced access to mental health services and resources
- Being away from family and sometimes other children



What are the symptoms of postpartum depression?

Some changes after pregnancy are normal and it is okay for mothers to feel overwhelmed when welcoming a new baby. If you have any of the following symptoms for a prolonged period of time, you should reach out to your support system or healthcare provider.

- Constant sadness
- Trouble sleeping
- Not wanting to spend time with friends and family
- Negative thoughts and emotions
- Trouble connecting with your baby
- Feeling overwhelmed
- Uncontrolled crying
- Worrying a lot
- Not wanting to eat
- Irritability and anger
- Feeling very tired

37% of Latina women are affected by postpartum depression.



Postpartum Depression In Latina Women: It's Not Your Fault



Postpartum depression (PPD) is a mental health condition which may occur after the delivery of a baby. It is considered the most common difficulty of childbirth.



37% of Latina women experience PPD, but it also impacts the whole family.



It is important to know the symptoms of PPD. If you are having negative thoughts, a lot of worry, or are feeling overwhelmed, reach out to your provider or loved ones.



Latina women are at an increased risk for developing PPD, however, symptoms of depression are not easily identified by women themselves or their healthcare providers.



If your loved one is experiencing symptoms of PPD, there are ways that spouses, family, and friends can help.



PPD is treatable. You are not expected to suffer alone.

