

A veces la vida con un  
recién nacido no es  
como te la imaginabas



**best start**  
**meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

La depresión  
posparto leve o la  
tristeza después  
del parto es **MUY  
COMÚN.**



Hasta 4 de cada 5  
mujeres sufren de  
tristeza después  
del parto.





## LA DEPRESIÓN POSPARTO LEVE O LA TRISTEZA DESPUÉS DEL PARTO

El embarazo, el nacimiento de un bebé o su adopción traen consigo cambios físicos, emocionales y sociales. No siempre es fácil adaptarse al nuevo papel que uno tiene o a las nuevas relaciones. Hasta 4 de cada 5 mujeres sufren de **depresión posparto leve o tristeza después del parto**.

### **PUEDES TENER ALGUNO(S) DE LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS:**

- ☐ **Te sientes triste y lloras con facilidad**
- ☐ **Te enojas con facilidad**
- ☐ **Estás muy cansada**
- ☐ **Te sientes superada por la situación**
- ☐ **Tienes cambios en los patrones de sueño y alimentación**

Es normal que te sientas así. Estos síntomas se presentan durante los primeros días o semanas posteriores al nacimiento del bebé y desaparecen pocos días después, a más tardar en dos semanas. **Será más fácil superarlos si te cuidas siguiendo las estrategias que te ofrecemos en este folleto y si además permites que tu familia y amistades te ayuden.**

**SÍ** existen los trastornos  
del estado de ánimo  
después del parto.

**1** de cada 5 mujeres  
tiene algún trastorno  
del estado de ánimo  
en el posparto.



## LA DEPRESIÓN POSPARTO Y LOS TRASTORNOS DEL ESTADO DE ÁNIMO EN EL POSPARTO

Algunas veces, la tristeza después del parto no desaparece. También puede suceder que te sientas de esta manera durante el embarazo o durante el primer año de tu bebé.

### PUEDES TENER ALGUNO(S) DE LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS:

- |                                                                                                        |                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> No te sientes bien                                                            | <input type="checkbox"/> Te sientes con demasiado ánimo y llena de energía                                                                                                  |
| <input type="checkbox"/> Estás triste y lloras con facilidad                                           | <input type="checkbox"/> Sientes ansiedad, la cual se puede manifestar como dolor de garganta o de pecho, falta de aire, adormecimiento, hormigueo o un nudo en la garganta |
| <input type="checkbox"/> Te sientes muy cansada, pero no puedes dormir                                 | <input type="checkbox"/> Te sientes culpable y avergonzada porque piensas que no eres una buena madre                                                                       |
| <input type="checkbox"/> Tienes cambios en los patrones de sueño y alimentación                        | <input type="checkbox"/> No puedes establecer un vínculo afectivo con tu bebé o tienes miedo de estar sola con él/ella                                                      |
| <input type="checkbox"/> Te sientes agobiada y no te puedes concentrar                                 | <input type="checkbox"/> Temes por el bienestar de tu bebé de manera constante                                                                                              |
| <input type="checkbox"/> No te interesan las actividades que antes disfrutabas ni tampoco te divierten | <input type="checkbox"/> Has considerado lastimarte a ti misma o a tu bebé                                                                                                  |
| <input type="checkbox"/> Te sientes desanimada o frustrada                                             |                                                                                                                                                                             |
| <input type="checkbox"/> Te sientes inquieta, irritable o enojada                                      |                                                                                                                                                                             |

¿Has tenido alguno de estos síntomas por más de dos semanas? ¡No esperes más! Existe ayuda para ti y para tu familia.

- Tu proveedor(a) de salud (doctor, partera profesional, enfermera, obstetra / ginecólogo, psiquiatra)
- ServiceOntario. Este es un número telefónico para saber cuál es tu unidad sanitaria local 1-866-532-3161
- Telehealth Ontario: 1-866-797-0000 o Teletipo 1-866-797-0007
- Línea de ayuda para la salud mental: 1-866-531-2600



## LOS TRASTORNOS DEL ESTADO DE ÁNIMO EN EL POSPARTO SE PUEDEN PRESENTAR DE LA SIGUIENTE MANERA:

1. Le dices a todos que te sientes muy bien y la gente te cree. Te levantas temprano, tratas de verte perfecta y regresar a la figura que tenías antes. La casa está muy limpia y tu bebé también. Pero a veces piensas por cuánto tiempo más vas a poder continuar de esta manera. En tu interior, te sientes completamente diferente a como la gente te ve.
2. No te sientes nada bien. Ya sea que estés en la cama o en el sillón, no puedes ni siquiera levantar un dedo. Al parecer, no puedes cuidar de tu persona, ni tienes interés en hacerlo. A duras penas puedes cuidar a tu bebé.
3. Antes de que naciera, tú pensabas que te ibas a enamorar de tu bebé; pero ahora que está contigo le tienes miedo. ¿Cómo puedes cuidar y querer a esta bebé indefensa? No quieres cuidarla o se la das a su papá o a algún familiar para que lo haga. Algunas veces piensas que ella estaría mejor sin ti.
4. No puedes disfrutar de tu bebé porque siempre estás preocupada por él. ¿Hay que cambiarle el pañal? ¿Está enfermo? ¿Qué pasaría si se me cayera o si se me resbalara de las manos en la tina de baño? ¿Y si deja de respirar? Revisas que esté bien a cada rato; no puedes ni siquiera dormir ni permites que alguien más lo cuide. Cada vez te sientes más cansada, pero no puedes dejar de preocuparte.
5. Estás muy irritable. Te enojas por cualquier cosa. Nadie puede hacer nada bien: no saben doblar la ropa limpia ni cambiarle el pañal al bebé. No hicieron las cosas como tú las querías. Sabes que tu familia y amistades hacen todo con mucho cuidado para que no te enojas, pero aun así no puedes evitar enfadarte.

Es **MUY**  
**RARO** que  
una mujer  
sufra de  
psicosis  
posparto.



## LA PSICOSIS POSPARTO

Es extremadamente raro que las madres de recién nacidos sufran de psicosis después del parto. Es una enfermedad muy grave que pone en riesgo tanto a la madre como a su bebé.

### **PUEDES TENER ALGUNO(S) DE LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS:**

- ☐ **Piensas en lastimarte a ti misma o a tu bebé**
- ☐ **Oyes o ves cosas que no existen**
- ☐ **Piensas que alguien o algo te va a lastimar a ti o a tu bebé**
- ☐ **Te sientes confundida o fuera de la realidad**

Si tienes alguno de estos pensamientos o sentimientos, **no esperes más. Busca ayuda inmediatamente.**

**Llama a tu doctor ahora mismo, ve a la sala de urgencias del hospital más cercano, llama a un número telefónico donde puedas recibir ayuda en momento de crisis (crisis intervention line).**



## ¿QUÉ PUEDES HACER SI TE SIENTES DE ESTA MANERA?

- **No te culpes a ti misma.** No eres la única a la que le sucede esto. No te sientas avergonzada o culpable por tener este tipo de pensamientos o sentimientos. Esto no te convierte en una mala madre.
- **Busca ayuda.** Habla con tu pareja, familiares, amigos o proveedor(a) de salud. No te avergüences por lo que sientes. Cuanto más tiempo te tardes en buscar ayuda, más tiempo te tomará recuperarte.
- **Cuida de ti misma.** Trata de descansar, comer alimentos saludables, tomar aire fresco y hacer ejercicio.
- **Dedícate tiempo a ti misma.** Acepta que te ayuden con los quehaceres de casa y con tu bebé para que puedas descansar.
- **Busca orientación psicológica.** Asiste a sesiones individuales o únete a un grupo de apoyo para padres. Es muy beneficioso hablar de tus emociones en un ambiente seguro y en donde te brinden apoyo.
- **Considera tomar algún medicamento.** Tu proveedor(a) de cuidados para la salud puede recomendarte algún medicamento que no cause ningún problema mientras estés amamantando ni tampoco te genere adicción.







## Existe ayuda para ti y para tu familia.

### ¿CÓMO PUEDEN AYUDAR TU PAREJA, FAMILIARES Y AMIGOS?

- **Escúchala y dale el apoyo que necesita.** Motívala para que hable de sus sentimientos. No le digas cosas como, “¡Anímate!” o “Deberías de estar contenta porque tienes un bebé hermoso y sano”, ya que sólo la harás sentir peor.
- **Motívala para que busque ayuda profesional.** Ayúdala a encontrar un profesional en los cuidados de la salud que la sepa entender. Ofrecete a acompañarla a las citas para que reciba apoyo adicional.
- **Desarrolla una relación con el bebé.** De esta manera, la mamá puede tomarse un descanso que necesita muchísimo.
- **Pregúntale de qué manera puedes ayudar.** Puede resultar de mucha ayuda si haces de comer, limpias la casa, cuidas a los otros hijos o simplemente la escuchas.
- **Consigue información acerca de los trastornos del estado de ánimo en el posparto.** Ten paciencia. La recuperación toma tiempo.
- **Dedícate tiempo a ti mismo(a).** Asegúrate de tener tiempo para hacer lo que te gusta. También tú necesitas tomarte un descanso.
- **Busca a alguien con quien puedas hablar.** Es muy difícil para todos cuando la mamá sufre de algún trastorno del estado de ánimo en el posparto. La familia, las amistades, tu proveedor(a) de cuidados para la salud o el servicio de ayuda por teléfono en momentos de crisis las 24 horas del día (24-hour crisis line) te pueden dar la ayuda que necesitas.
- **No tomes el trastorno que sufre esta mamá de manera personal (no es tu culpa ni la de ella).** Comunícate de manera clara con ella para evitar cualquier malentendido o frustración.

## Recuerda que... no es tu culpa. Existe ayuda para ti y para tu familia.

La vida con un recién nacido es estresante tanto para el padre / la pareja como para otros miembros de la familia, especialmente si la mamá está deprimida. Necesitan cuidarse bien y también deben de buscar ayuda en cuanto se sientan deprimidos o con ansiedad.

### PUEDES VISITAR LOS SIGUIENTES SITIOS EN LA RED:

- La Campaña sobre los Trastornos del Estado de Animo en el Posparto (Postpartum Mood Disorder Campaign) del Centro de Recursos de El Mejor Comienzo (The Best Start Resource Centre): [www.lifewithnewbaby.ca](http://www.lifewithnewbaby.ca)
- Asociación de Trastornos del Estado de Ánimo de Ontario (Mood Disorders Association of Ontario): [www.mooddorders.ca](http://www.mooddorders.ca)
- Línea de ayuda para la salud mental de Ontario (Ontario Mental Health Helpline): [www.mentalhealthhelpline.ca](http://www.mentalhealthhelpline.ca)
- La Sociedad de Apoyo Posparto en el Pacífico (Pacific Postpartum Support Society): [www.postpartum.org](http://www.postpartum.org)
- Apoyo Internacional Posparto (Postpartum Support International): [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)

A veces la vida con un recién nacido no es como te la imaginabas.

Tú puedes ser 1 de las 5 mujeres que sufren de algún trastorno del estado de ánimo después del parto.

**Recuerda:** existe la ayuda que necesitas y pronto te sentirás mejor.





*Best Start: Centro de recursos para el desarrollo de niños pequeños y de los recién nacidos y apoyo para los padres en Ontario (Ontario's maternal, newborn & early child development resource centre) • [www.Beststart.org](http://www.Beststart.org).*

*Health Nexus, 180 Dundas Street W., Suite 301, Toronto, ON M5G 1Z8  
1-800-397-9567 • [www.healthnexus.ca](http://www.healthnexus.ca)*

*Este documento fue creado con fondos provistos por el Gobierno de Ontario  
(Government of Ontario).*



Citizenship and  
Immigration Canada

Citoyenneté et  
Immigration Canada

*Los gastos de adaptación, de traducción y de impresión fueron cubiertos con el apoyo económico del Gobierno de Canadá (Government of Canada) a través de Ciudadanía e Inmigración Canadá (Citizenship and Immigration Canada).*