



## Sentimientos en La Maternidad

- Las mamás pueden empezar a sentir cambios en sus emociones en cualquier momento durante el embarazo y hasta 12 meses después de tener a su bebé.
- Es importante que las mamás sepan cuando es necesario buscar ayuda. Así que vamos a repasar cuales cosas son importantes de tener en cuenta durante y después del embarazo.

| <b>Leve Depresión Postparto</b>   | <b>Depresión</b>  | <b>Anxiety</b>   |
|---|---|--|
| <p><b>Cuales son las cosas que debemos de tener en cuenta?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentimientos de preocupación</li> <li>• Sentimientos de infelicidad</li> <li>• Sentimientos de cansancio y falta de energía</li> </ul> <p><b>Que hacer?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentir esto es normal y no requiere tratamiento. Estos sentimientos pueden durar 2-3 semanas después del nacimiento de su bebé.</li> <li>• Durante este tiempo es importante apoyarse y pedir ayuda con sus familiares y amigos.</li> <li>• Si lo que sientes no se quita o no puedes cuidar de ti o de tu bebé, es posible que tengas algo más serio y ocupes tratamiento.</li> </ul> | <p><b>Cuales son las cosas que debemos de tener en cuenta?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentimientos de enojo o irritación</li> <li>• Falta de interés en el bebé</li> <li>• Cambios de apetito</li> <li>• Durmiendo demasiado o no lo suficiente</li> <li>• Estar triste y llorar</li> <li>• Sentimientos de culpa, vergüenza y sin esperanzas</li> <li>• Perdida de interés o placer en las cosas que antes disfrutabas</li> <li>• Pensamientos en como lastimar a tu bebé o a ti misma</li> <li>• Estas cosas pueden pasar durante el embarazo, o durante el primer año después del nacimiento de su bebé</li> </ul> <p><b>Que hacer?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La depresión es tratable.</li> <li>• Si estas cosas te están pasando o te llegan a pasar en el futuro, por favor notifíquesele a su medico lo antes posible.</li> </ul> | <p><b>Cuales son las cosas que debemos de tener en cuenta?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuales son las cosas que debemos de tener en cuenta?</li> <li>• Preocupación constante</li> <li>• Sintiendo que algo malo va a suceder</li> <li>• Pensamientos incontrolables</li> <li>• Cambios de apetito</li> <li>• Durmiendo demasiado o no lo suficiente</li> <li>• No poderse estar quieta o tranquila</li> <li>• Mareos, bochornos, o nauseas</li> <li>• Cosas serias como sentimientos de pánico y dolor de pecho</li> <li>• Estas cosas pueden pasar durante el embarazo, o durante el primer año después del nacimiento de su bebé</li> </ul> <p><b>Que hacer?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La ansiedad es tratable.</li> <li>• Si estas cosas te están pasando o te llegan a pasar en el futuro, por favor notifíquesele a su medico lo antes posible.</li> </ul> |

### OTROS RECUROS

Postpartum Support International (800)944-4PDD (800)944-4773 [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)  
 Inland Empire Prenatal Mental Health Collaborative [www.iepmhc.org](http://www.iepmhc.org) (951)683-5193



# Sentimientos en La Maternidad

| <b>Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC)</b>   | <b>Trastorno de Estrés Postparto (TEPT)</b>  | <b>La Psicosis</b>   |
|--|--|--|
| <p><b>Cuales son las cosas que hay que tener en cuenta?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pensamientos e imágenes de cosas feas; como diferentes maneras de como lastimar a su bebé</li><li>• Estos pensamientos vienen de la nada y no son controlables</li><li>• Sentir la necesidad de hacer ciertas cosas repetidamente, como limpiar, organizar, una y otra vez</li><li>• Sentirse preocupada sobre estos pensamientos y comportamientos</li><li>• Sentir temor de quedarse sola con su bebé</li><li>• Tendencia de sobre proteger al bebé</li><li>• Mamás con trastorno obsesivo compulsivo saben que sus pensamientos son raros y que no actuaran a ellos</li></ul> <p><b>Que hacer?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• TOC puede ser tratado.</li><li>• Si estas cosas te están pasando o te llegan a pasar en el futuro, por favor notifíquesele a su doctor lo antes posible.</li></ul> | <p><b>Cuales son las cosas que hay que tener en cuenta?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pensamiento repetidos reviviendo lo que pasó durante el parto o del abuso sufrido</li><li>• Pensamientos recurrentes o pesadilla</li><li>• Preocupación con evitar a la gente, lugares o cosas que le recuerden al parto o al abuso</li><li>• Ansiedad</li><li>• El no poderse dormir</li><li>• Cosas serias como sentimientos de pánico y dolor de pecho</li><li>• Sintiendo aislada y como que no perteneces</li></ul> <p><b>Que hacer?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• TEPT puede ser tratable.</li><li>• Si estas cosas te están pasando o te llegan a pasar en el futuro, notifíquesele a su Medico lo antes posible.</li></ul> | <p><b>Cuales son los síntomas?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Delirio</b> – Creer firmemente algo que no es verdad, tal como creer que Dios te ha dicho que lastimes a tu bebé</li><li>• <b>Alucinaciones</b> - Oír o ver cosas que no existen, como ver o escuchar ha ángeles en tu casa</li><li>• Sentirse muy irritada</li><li>• No poder estar quieta o poner atención</li><li>• No poder dormir</li><li>• Ser muy suspicaz o tener paranoia</li><li>• Frecuentes cambios de humor</li><li>• No poder hablar y compartir tus sentimientos</li><li>• Estas cosas comienzan usualmente 2 semanas después del nacimiento de su bebé</li></ul> <p><b>Que hacer?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>La psicosis es tratable, sin embargo es una emergencia.</b></li><li>• <b><u>Por favor llame al 9-1-1 inmediatamente.</u></b></li><li>• <b>Notifíquesele a su medico lo antes posible.</b></li></ul> |

## OTROS RECUROS

Postpartum Support International (800)944-4PDD (800)944-4773 [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)  
Inland Empire Prenatal Mental Health Collaborative [www.iepmhc.org](http://www.iepmhc.org) (951)683-5193