

HABLA CUANDO TE SIENTAS TRISTE

1 | LA DEPRESIÓN MATERNA Y LA ANSIEDAD SON COMUNES.

Es la complicación número uno del embarazo. En los EE.UU., entre el 15% y el 20% de las nuevas mamás, o aproximadamente 1 millón de mujeres, experimentan cada año trastornos perinatales del estado de ánimo y ansiedad. Algunos estudios sugieren que el número puede ser aún mayor.

NO ESTÁS SOLA.

La depresión materna puede afectar a cualquier mujer, independientemente de su edad, ingresos, cultura o educación.

2 | PODRÍAS EXPERIMENTAR ALGUNOS DE ESTOS SÍNTOMAS.

- Sentimientos de tristeza o enojo.
- Cambios de humor: altibajos, sentirte abrumada.
- Dificultad para concentrarte.
- Falta de interés en las cosas que solías disfrutar.
- Cambios en los hábitos de sueño y alimentación.
- Ataques de pánico, nerviosismo y ansiedad.
- Excesiva preocupación por tu bebé.
- Pensamientos de hacerte daño a ti misma o a tu bebé.
- Temor de que no puedas cuidar a tu bebé.
- Comportamiento compulsivos o excesivos.
- Sentimientos de culpa e insuficiencia.
- Dificultad para aceptar la maternidad.
- Pensamiento irracional; ver o escuchar cosas que no están allí.

Algunas de las formas en que las mujeres describen sus sentimientos incluyen:

Quiero llorar todo el tiempo.

Siento que estoy en una montaña rusa emocional.

Nunca me sentiré como yo misma otra vez.

No creo que le guste a mi bebé.

Todo se siente como un gran esfuerzo.

3 | LOS SÍNTOMAS PUEDEN APARECER EN CUALQUIER MOMENTO DURANTE EL EMBARAZO, Y HASTA EL PRIMER AÑO DEL NIÑO.

La tristeza que se siente después del nacimiento del bebé, es un período de ajuste normal que generalmente dura de 2 a 3 semanas. Si tienes alguno de los síntomas enumerados que se mantuvo igual o empeoró y duró más de 5 semanas, puedes estar experimentando depresión o ansiedad materna. **La tristeza o ansiedad que la familia pueda sentir, también el bebé lo siente.**

4 | NO ERES CULPABLE QUE ESTO ESTÉ PASANDO.

No eres una persona débil o mala. Tienes una enfermedad común y tratable. La investigación muestra que hay una variedad de factores de riesgo que pueden afectar cómo te sientes, incluido tu historial médico, cómo tu cuerpo procesa ciertas hormonas, el nivel de estrés que estás experimentando y cuánta ayuda tienes con tu bebé. Lo que sí sabemos es que **NO ES CULPA TUYA.**

5 | CUANTO AYUDA RECIBES CON TU BEBÉ.

Tu mereces estar sana y tu bebé también para prosperar. No esperes para buscar ayuda. Habla con alguien de confianza. **LA AYUDA está disponible.**



Orange County | Behavioral Health Information & Referrals

855-OC-Links

(625-4657)

can help connect you find the support you need.

Si estás pensando en hacerte daño a ti misma o al bebé, llama al 911 de inmediato.

6 | EXISTE AYUDA PARA TI EN TU IDIOMA

Se habla español en todos estos programas:

Centro de Salud Mental De Hoag

Bajo costo o gratis

Newport Beach: (949) 764-6542

Programa De Bienestar Para Padres De OC

Gratis, Aceptan madres o padres

Orange: (714) 480-5160

Cuidando Madres Con Depresión Materna

Aceptan CalOptima y otro tipos de seguridad

Orange: (714) 771-8101

¿No sabe cual tipo de ayuda necesita?

Llame para apoyo parlante, información, y recursos a **Postpartum Support International (PSI)**

800-944-4773 #1

Text 971-203-7773



6 COSAS

Cada Nueva Mamá Y Futura Mamá Deben Saber Acerca De La Depresión Materna



Adaptado de Postpartum Progress, www.postpartumprogress.com, donde puedes obtener más información sobre las enfermedades mentales relacionadas con el parto. Este folleto también está disponible en inglés, chino y vietnamita.

www.maternalmentalhealthnow.org



SPEAK UP WHEN YOU'RE DOWN

1 | MATERNAL DEPRESSION AND ANXIETY IS COMMON.

It is the number one complication of pregnancy. In the US, 15% to 20% of new moms, or about 1 million women, each year experience perinatal mood and anxiety disorders. Some studies suggest that number may be even higher.

YOU ARE NOT ALONE.

Maternal depression can affect any woman regardless of age, income, culture, or education.

2 | YOU MIGHT EXPERIENCE SOME OF THESE SYMPTOMS.

- Feelings of sadness or anger.
- Mood swings: highs and lows, feeling overwhelmed.
- Difficulty concentrating.
- Lack of interest in things you used to enjoy.
- Changes in sleeping and eating habits.
- Panic attacks, nervousness, and anxiety.
- Excessive worry about your baby.
- Thoughts of harming yourself or your baby.
- Fearing that you can't take care of your baby.
- Feelings of guilt and inadequacy.
- Difficulty accepting motherhood.
- Irrational thinking; seeing or hearing things that are not there.

Some of the ways women describe their feelings include:

- I want to cry all the time.*
- I feel like I'm on an emotional roller coaster.*
- I will never feel like myself again.*
- I don't think my baby likes me.*
- Everything feels like a huge effort.*

3 | SYMPTOMS CAN APPEAR ANY TIME DURING PREGNANCY, AND UP TO THE CHILD'S FIRST YEAR.

Baby blues, a normal adjustment period after birth, usually lasts from 2 to 3 weeks. If you have any of the listed symptoms that have stayed the same or gotten worse, and lasted more than 5 weeks, then you may be experiencing maternal depression or anxiety.

4 | YOU DID NOTHING TO CAUSE THIS.

You are not a weak or bad person. You have a common, treatable illness. Research shows that there are a variety of risk factors that may impact how you are feeling, including your medical history, how your body processes certain hormones, the level of stress you are experiencing, and how much help you have with your baby. What we do know is, **THIS IS NOT YOUR FAULT.**

5 | THE SOONER YOU GET HELP, THE BETTER.

You deserve to be healthy, and your baby needs a healthy mom in order to thrive. Don't wait to reach out. Talk to someone you trust. **HELP** is available.



can help connect you find the support you need.

If you are having thoughts of harming yourself or baby, call 911 immediately.

6 | THERE IS HELP FOR YOU.

Harbor Psychiatry & Mental Health
Newport Beach: (949) 887-7187
Accepts CalOptima and private insurance
Services in Arabic, English, Farsi

Hoag Mental Health Center
Newport Beach: (949) 764-6542
Low cost/sliding scale fee
Services in English, Farsi, Spanish

Hoag Maternal Mental Health Clinic
Newport Beach: (949) 764- 5333
Accepts private insurance
Services in English

Mission Maternal Mental Health Intensive Outpatient Program
Laguna Beach: (949) 499-7504
Accepts private insurance
Services in English

OC Parent Wellness Program
Orange: (714) 480-5160
For moms and dads

All services are at no cost
Services in English, Portuguese, Spanish, Vietnamese

St. Joseph Caring for Mothers with Maternal Depression
Orange: (714) 771-8101
Accepts CalOptima & private insurance
Services in English, Spanish

Need more information before getting care?
Call or text with someone right away at **Postpartum Support International**
1.800.944.4773
www.postpartum.net
Services in English, Spanish



6 THINGS

Every New Mom & Mom-To-Be Should Know About Maternal Depression

Adapted from Postpartum Progress, www.postpartumprogress.com, where you can find out more on childbirth-related mental illness. This brochure is also available in Spanish, Chinese and Vietnamese.

www.maternalmentalhealthnow.org

