

# Apoyo Posparto

Es común tartar con tristeza después del parto – sentirse más emocional, triste, ansiosa y cansada después del nacimiento de un nuevo bebé. Sin embargo, alrededor de una en siete mujeres experimentará síntomas de un trastorno del estado de ánimo más serio, como depresión posparto.

Según la Asociación Sicológica Americana, síntomas comunes de depresión posparto son:

- Una pérdida de placer o interés en cosas que antes disfrutaba
- Comer mucho más, o mucho menos, que usualmente come
- Ansiedad – todo o la mayoría del tiempo – o ataques de pánico
- Pensamientos alarmantes o frenesí de ideas
- Sentirse culpable o sin valor – culparse a usted mismo
- Irritabilidad, enojo o agitación excesivo – altibajos emocionales
- Tristeza, llorar descontroladamente por mucho tiempo
- Temor de no ser una buena madre o temor de quedarse sola con el bebé
- Incapacidad de dormir, dormir demasiado, o dificultad en dormirse o quedarse durmiendo
- Desinterés en el bebé, la familia o los amigos
- Dificultad en concentrarse o tomar decisiones
- Pensamientos de lastimarse a usted mismo a al bebé

Si estos signos o síntomas de advertencia duran más de dos semanas o son serios, puede ser que usted necesite conseguir ayuda.

## RECURSOS

- PSI (Apoyo Posparto Internacional por sus siglas en inglés) ayuda en conectar a madres, padres y familias a proveedores locales quienes son entrenados a tratar trastornos perinatales de estado de ánimo y ansiedad.
  - Sarah Wort y Katherine Peterson en COMPASS son las coordinadoras de PSI para los condados de Lincoln, Marion y Polk y ellas pueden conectarse a grupos locales de apoyo de colegas y amigos tanto como a proveedores médicos locales. Comuníquese con ellas por llamar o textear **971-301-2678**, o por mandar un correo electrónico a **compasspps@gmail.com**.
  - Línea de asistencia nacional de PSI: **1-800-944-4773** (#1 para español, #2 para inglés), o textear **1-800-944-4773** (inglés) o **971-203-7773** (español).
- SAMHSA (Administración de Servicios para Abuso de Sustancias y Salud Mental por sus siglas en inglés) tiene una línea de asistencia nacional que es gratis, confidencial, 24/7, 365-días-al-año, y puede ayudar con derivaciones de tratamiento e información en ambos inglés y español para individuos y familias que enfrentan trastornos de salud mental o abuso de sustancias. El servicio provee derivaciones a lugares locales de tratamiento, grupos de apoyo y organizaciones basadas en la comunidad.
  - Línea de asistencia nacional de SAMHSA: **1-800-662-4357**.



**Salem Pediatric Clinic**  
La Clínica Pediátrica de Salem

2478 13th Street SE  
Salem, Oregon 97302  
503-362-2481 · Phone  
503-371-7803 · Fax  
SalemPediatricClinic.com