

Mamás embarazadas o primerizas: ¿Estás pasando por un momento difícil? Tú mereces apoyo

Convertirse en mamá es un gran cambio que viene acompañado de una inmensa gama de sorprendentes reacciones emocionales; algunas son conocidas como “baby blues”, un período de dos semanas después del parto con oscilaciones en el estado de ánimo y un sentimiento de angustia que 80% de las madres experimentan. Otras reacciones pueden suceder durante el embarazo, pueden empezar o durar más de dos semanas después del parto o pueden ser más intensas que los “baby blues”; estos síntomas y condiciones son llamados Trastornos Perinatales de Humor y Ansiedad (PMADs por sus siglas en inglés); afectan a 1 de 5 mamás (el doble que la diabetes gestacional) y son completamente tratables.

¿Cómo sé si esto es más que sólo “baby blues”?

Los “baby blues” son causadas por la disminución de las hormonas después del parto; se caracterizan por el llanto, intensas subidas y bajadas de tu estado de ánimo, un sentimiento general abrumante y una tolerancia mínima a la frustración o incluso el enfado. Si tu experimentas síntomas más allá de las dos semanas después del parto, si los síntomas empiezan durante el embarazo o en cualquier momento durante el primer año después del parto, o si los síntomas dificultan el funcionamiento, quizás estés experimentando un PMAD.

Pero no me siento deprimida

Los síntomas clásicos de depresión – falta de interés por la vida, fatiga, sentimientos de profunda tristeza – no son los únicos síntomas de los PMADs. Es por eso por lo que los expertos usan el término Trastornos Perinatales de Humor y Ansiedad, debido a que otros síntomas son de hecho más comunes, como la ansiedad, la irritabilidad intensa ó la ira. Los PMADs incluyen depresión, ansiedad, trastorno obsesivo-compulsivo (OCD siglas en inglés), trastorno de pánico y trastorno de estrés postraumático. Comúnmente las mujeres experimentan una combinación de más de uno de ellos. Una lista completa de síntomas se encuentra al reverso de esta hoja.

¿No es la ansiedad parte de una nueva maternidad?

Absolutamente. Casi todos los padres reportan tener pensamientos y preocupaciones sobre los peligros futuros para sus bebés; nuestro trabajo es protegerlos y eso nos obliga a que pensemos sobre cualquier amenaza (incluso nosotros mismos). Así que, pensarás y te preocuparás por todas las cosas malas que le pueden pasar a tu bebé; sin embargo, la diferencia entre un nivel aceptable de intranquilidad y un trastorno de ansiedad tiene que ver con qué tan intensa es tu ansiedad y si ésta te hace difícil desempeñarte de manera normal.



PSI
GA

¿Y si tengo miedo de que alguien me quitará a mi bebé?

Cuando tú llamas a Postpartum Support International (Apoyo Posparto Internacional), nuestros voluntarios entrenados te conectarán con un profesional experimentado quien entiende los trastornos perinatales de estado de ánimo y ansiedad y sabe que, experimentar un trastorno no significa que eres un peligro para tu bebé. En los casos raros en que las madres se hacen daño a sí mismas o a sus bebés, usualmente es porque ellas están sufriendo de una emergencia psiquiátrica llamada psicosis posparto, que también es tratable. Si tú ó alguien que conoces está experimentando delirios (creer en cosas que no son ciertas), alucinaciones (ver o escuchar cosas que no están ahí), o cree que lesionarse a sí misma o al bebé es lo correcto, es imperativo que busques ayuda médica inmediata en una sala de emergencias.

Maneras de conseguir ayuda

¿Tienes una crisis? Puedes llamar a la **línea de Crisis GA** y hablar con alguien inmediatamente **1-800-715-4225**

¿Quieres dejar un mensaje en cualquier momento, las 24 horas del día? Llama a la **Línea de Apoyo PSI: 1-800-944-4773 (4PPD)** o envía un **mensaje de texto al: 503-894-9453** y alguien te responderá dentro de 24 horas, los 7 días de la semana.

¿Quieres encontrar un terapeuta local especializado en salud mental perinatal?

Revisa nuestro Directorio de Proveedores: <https://psiga.org/get-help/find-a-provider/>

¿Cuáles son los síntomas de los PMADs?

- Ser incapaz de dormir o dormir todo el tiempo
- Llanto continuo
- Experimentar miedos/preocupaciones constantes e intrusivas
- Realizar comportamientos repetitivos (como lavarse las manos o revisar al bebé constantemente) para tratar de controlar las preocupaciones.
- Evitar a tu bebé porque tienes miedo de hacerle daño
- No ser capaz de dejar a tu bebé por miedo a que sea lastimado
- Pensamientos repentinos constantes
- Un sentimiento persistente de temor, como si algo malo estuviese a punto de pasar
- Un cambio dramático en tu apetito/peso
- Ira intensa o irritabilidad constante
- Sensación de entumecimiento
- Experimentar ataques de pánico
- Sentir desesperanza o pensar que las cosas nunca mejorarán
- Volver a sentir un trauma del pasado
- Volver a vivir partes del parto de forma negativa
- Ser incapaz de responsabilizarte de tus necesidades cotidianas
- Pensar en hacerte daño
- Creer que tu familia estaría mejor si ti
- Saber, muy en el fondo, que algo no está bien

Si estás sintiendo uno o más de los síntomas mencionados arriba, no es tu culpa. No estás sola y con ayuda estarás bien. Es momento de buscar ayuda.