

El propósito de esta guía es identificar la depresión posparto en usted misma o en las personas que ama.

Depresión Prenatal y de Posparto		
¿Qué es una depresión prenatal?	Es un período de depresión que algunas mujeres tienen durante el embarazo y antes de que el bebé nazca.	
¿Qué es tristeza de posparto?	Tristeza de posparto (“ <i>Postpartum blues o baby blues</i> ”, como se le llama en inglés) es un período de depresión en el que algunas mujeres se sienten tristes, cansadas, con miedos, y en el que sufren de mal carácter. Generalmente estos sentimientos pueden presentarse 1 ó 2 días después del nacimiento y duran de 3 a 7 días. La tristeza de posparto es normal y son muchas las mujeres que pueden sufrirla?	
¿Qué es una depresión de posparto?	Algunas nuevas mamás sufren la depresión de posparto que se presenta desde un mes hasta nueve meses después del nacimiento. Los síntomas son parecidos a los de tristeza de posparto, pero son más fuertes y duran más tiempo. Pueden incluir también fuertes miedos, ataques de pánico, llanto (por mucho más tiempo del que dura en la tristeza de posparto), falta de interés en el bebé y problemas para dormir. En algunos casos, la depresión de posparto puede llevar a pensamientos de suicidio.	
¿Cuáles son los síntomas de la depresión de posparto?	<ul style="list-style-type: none"> • Sentirse triste o “deprimida” • Falta de interés o de placer en las actividades habituales • Problemas para concentrar sus pensamientos • Sentirse cansada y sin energía • Problemas para dormir o una necesidad mayor de dormir • Grandes cambios de peso o apetito • Sentirse culpable sin razón • Sentirse despreciable • Sentirse desesperada • Pensar acerca de la muerte, suicidio o hacerse daño a sí misma • Sentirse preocupada sin razón o tener mal genio 	
¿Cuál es el tratamiento para la depresión de posparto?	<ul style="list-style-type: none"> • Existe tratamiento para la depresión de posparto. • Muchas de las mujeres que reciben ayuda, mejoran. • Lo que su médico puede hacer depende de cómo usted se siente y de lo que usted elige. • Se le puede dar medicamentos o terapia, o ambos. 	
¿Cómo puedo saber si existe riesgo de suicidio?	Cuando alguien dice sentirse desesperado o que no vale nada y que nada de lo que haga cambiará las cosas, ESCUCHE CON ATENCIÓN . Tome seriamente estas palabras y consiga ayuda.	
El tipo de cobertura que tenga determinará cómo podemos ayudarle:		
Medi-Cal	Healthy Families	Medicare
United Behavioral Health	Community Health Group	Community Health Group
United Behavioral Health Línea de acceso (800) 479-3339 Enlace: Community Health Group Behavioral Health Services	Llame a su médico o llame a: Community Health Group Behavioral Health Services (800) 404-3332	Llame a su médico o llame a: Community Health Group Behavioral Health Services (800) 404-3332