

## REFERENCIAS

### MENTAL HEALTH ASSOCIATION OF GREATER HOUSTON (ASOCIACIÓN DE SALUD MENTAL DEL GRAN HOUSTON)

[www.mhahouston.org](http://www.mhahouston.org)

Information y referencias: 713-522-5161

### DEPRESSION AFTER DELIVERY (DEPRESIÓN DESPUÉS DEL PARTO)

[www.depressionafterdelivery.com](http://www.depressionafterdelivery.com)

1-800-944-4773

### GRUPOS DE APOYO

Grupo de madre a madre, dos reuniones al mes en el Columbia Clear Lake Regional Medical Center. Se requiere de inscripción, llamar al 713-371-5666.

### POSTPARTUM RESOURCE CENTER OF TEXAS

[www.texaspostpartum.org](http://www.texaspostpartum.org)

1-877-472-1002

### POSTPARTUM SUPPORT INTERNATIONAL

[www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)

1-800-967-7636

### CRISIS HOTLINE EN ESPANOL:

713-526-8088

### SUICIDE HOTLINE

1-800-784-2433

**Mi servicio de emergencia más cercano es:**

---

**El número telefonico de mi proveedor de salud es:**

---

**Mi número de emergencia es el 911:**

---

Creado y fundado por la Fundacion En Memoria De Los Niños Yates Para La Educacion De Salud Mental De Mujeres de la Asociacion de Salud Mental de Houston.



MENTAL HEALTH ASSOCIATION  
OF GREATER HOUSTON

*Reaching out, changing lives*

2211 Norfolk, Ste. 810 • Houston, Tx 77098

Ph: 713.523.8963 • Fax: 713.522.5161

[www.mhahouston.org](http://www.mhahouston.org)



MHA Houston is a United Way Agency.

© 2003 Mental Health Association of Greater Houston  
All Rights Reserved, Printed in U.S.A

Brochure design by Marion Graphics.

# Tus Emociones Despues Del Parto

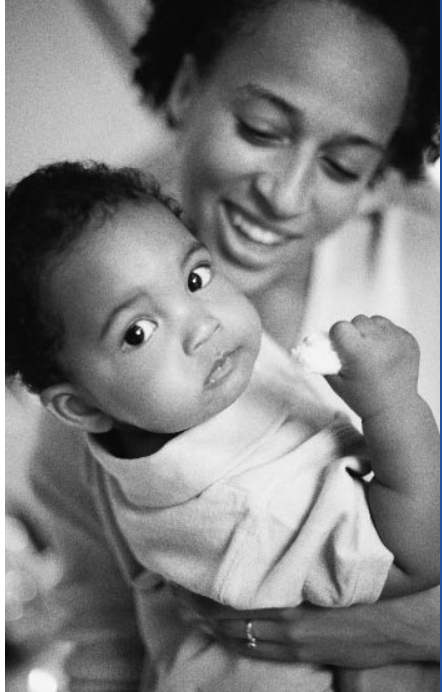


MENTAL HEALTH ASSOCIATION  
OF GREATER HOUSTON

*Reaching out, changing lives*

# Tus Emociones Después Del Parto

Después del nacimiento de tu bebé puedes experimentar muchas emociones, incluyendo la alegría, nerviosismo, preocupación, desconfianza de tí misma. A lo mejor te preguntarás, seré una buena madre?. Todas estas emociones y pensamientos son normales. A veces otros sentimientos pueden surgir, los cuales pueden sorprenderte o preocuparte. Esos sentimientos pueden ser una gran ansiedad, miedo, tristeza incontenible, llanto incontrolable, la idea de que tus pensamientos son raros o fuera de lo normal, pensamientos desagradables que no se pueden borrar. Abajo sigue una lista de afecciones que pueden ocurrir después del parto.



## TRISTEZA POSTPARTO:

Hasta un 80 por ciento de todas las nuevas madres pueden experimentar lo que comunmente se llama los “Tristeza Postparto”. Los síntomas empiezan usualmente unos tres días después del parto y pueden durar hasta dos semanas. Los síntomas incluyen ganas de llorar, cambios anímicos,

irritabilidad e hipersensibilidad. Los síntomas pueden ser similares a los que experimentan algunas mujeres antes de la menstruación. Las mujeres que tienen “Tristeza Postparto” todavía pueden experimentar la felicidad de ser madres. Normalmente estos síntomas se resuelven por sí mismos.

**LA DEPRESIÓN POSTPARTO:** Esta es una enfermedad seria que afecta a una de cada 10 mujeres después del parto, o sea unas 400,000 mujeres por año en los EEUU. Es posible que tu médico no detecte esta condición. Los síntomas pueden incluir la tristeza, irritabilidad, ganas de llorar, dificultad para dormir aún cuando tu bebé este dormido, falta de interés o descuido con tu recién nacido, poca energía, cambios en el apetito, descuido personal y pensamientos de muerte o suicidio. Esta es una enfermedad que requiere tratamiento.

**TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO DEL POSTPARTO:** Esta enfermedad puede afectar hasta un 5 por ciento de las nuevas madres. Los síntomas pueden incluir pensamientos o imágenes perturbadoras y desagradables de hacer daño al bebé. La madre puede invertir mucho tiempo intentando evitar esos pensamientos o que los mismos se hagan realidad. Esos pensamientos pueden ser tan aterradores que incluso ella no quiera quedarse a solas con su bebé.

**PSICOSIS POSTPARTO:** Esta es una emergencia médica que ocurre en una de cada 1,000 mujeres después del parto. Puede haber confusión mental y a lo mejor la madre oye voces, ve visiones o tiene pensamientos que indican que ella se lastime a sí misma o a su bebé. Las madres que experimentan estos pensamientos o sentimientos deben comunicarse de inmediato con un profesional de salud o ir a la sala de emergencias más cercana.

## LISTA DE SÍNTOMAS:

Si tu estás experimentando alguno de los síntomas listados a continuación, por favor habla con alguien (amigos, familiares o un proveedor de salud).

- Pensamientos de muerte o suicidio.
- Preocupación extrema o pánico.
- Confusión o incapacidad para concentrarse.
- Miedo de estar a solas con el bebé.
- Sentimientos desconectados de la realidad.
- Imposibilidad de dormir incluso cuando el bebé esté dormido.
- Descuido personal.
- Falta de interés por el bebé.
- Deseos de no levantarse de la cama.
- Deseos de que los amigos y familiares hagan algo.



