

Apoyo en línea de Depresión de Postpartum

Las sugerencias para cuidarse durante el período de postpartum

Incluso si usted sea incapaz de dormir, trate de descansar cuando duerme el bebé. Su cuerpo ha trabajado duramente para crear al bebé que dio luz, y su cuerpo necesita recuperarse.

Coma saludablemente. Evite 'porquerías' y intente comer porciones recomendadas de fruta, las verduras y los granos diariamente. Evite cafeína, el alcohol y las bebidas azucaradas, optar para el agua en lugar.

Intente hacer ejercicio regularmente. La actividad física libera endorphins en el cerebro, y tendrá como resultado un 'natural alto'.

Pída y acepte ayuda. Darse cuenta de que no hay ningunas madres perfectas, y que todos necesitan ayuda de vez en cuando. Recuerde también que los otros son incapaces de saber lo que está pensando, pero está a menudo dispuesto en ayudarle en cualquier manera posible. Las sugerencias concretas ("por favor lave y guarde la ropa del bebé sucia") asegurará que usted obtendrá la ayuda que quiera la mayoría del tiempo.

Evite el estrés cuando posible. Por ejemplo, si usted sabe que las noticias en la radio le va a ponerse triste, ponga su música favorita o cambie la estación.

Tome tiempo para su relación. Trate de hacer cosas que usted gozaba antes el nacimiento del bebe.

Haga 'citas' con si misma. Haga tiempo ir al parque, hacerse las uñas, de una vuelta, o cualquier cosa que le guste. Como madre, usted da de usted misma constantemente. Usted necesita tiempo para 'replenar el pozo' para que usted pueda sentirse sana y más relajada.

Este folleto creado por El Grupo en línea de Apoyo de Postpartum. Se puede visitarnos a:

[Http://www.ppdsupportpage.com](http://www.ppdsupportpage.com)

El Grupo en línea del Apoyo de Postpartum no ofrece ayuda médica profesional. Sino, somos una comunidad de apoyo compuesta de madres que han experimentado todos grados de postpartum, así como la familia y los amigos de mujeres con postpartum. Nuestros miembros son de todas caminatas de la vida y por todas partes el globo. Nosotros le damos la bienvenida para unimos para apoyo y amistad.

Para más folletos o información adicional con respecto a este sitio de web, por favor haga un correo electrónico:

Tonya@ppdsupportpage.com



Los desórdenes de Postpartum de humor son verdaderos. Se los pueden tratar. Ud no sentirá este manera para siempre. Pregunte.. Pida la ayuda. Ud no está sola.

¿Cuál es un Desorden de Humor Postpartum?

Un desorden de humor postpartum es un golpe de desorden de salud mental dentro del primer año de parto. Todas las mujeres de edad de maternidad deberían ser conscientes que un PPMDS puede golpear a cualquier mujer después de la entrega independientemente de si Ud es madre por primera vez o que ha tenido embarazos anteriores.

¿Yo podría tener un desorden de humor postpartum?

El blues de bebé afecta hasta el 80 por ciento de todas las madres nuevas, con el inicio por lo general entre 3 y 14 días postpartum. Los síntomas pueden durar sólo unos días o semanas. Estos síntomas pueden incluir el sentimiento de tensos, ansioso, o agotado, la alternación entre la alegría y la tristeza, una inhabilidad de concentrarse y una carencia de energía. El veinte por ciento de mujeres con el blues de bebé continuarán a desarrollar la depresión postpartum.

La depresión de Postpartum afecta hasta el 25 por ciento de madres nuevas. Los síntomas pueden ser expuestos enseguida o varios meses después de la entrega. Los incidentes previos de PPD ponen a una mujer en 50 al 80 por ciento más alto el riesgo de repetición. Los síntomas pueden incluir gritos crónicos, ataques de pánico, la ansiedad, la tristeza, la pérdida de peso obsesiva, rápida o el beneficio, problemas de sueño, un sentimiento de separación del bebé, la cólera, el miedo excesivo pensamientos de la salud del bebé y la seguridad, y espantoso pensamientos.

La psicosis de Postpartum, que, como se cree, afecta sólo un a dos madres nuevas en 1,000, puede ocurrir muy pronto o un par de semanas después el parto. Además de los síntomas de blues de bebé o PPD que puede ser evidente, una mujer con PPP también puede experimentar oscilaciones de humor severas o rápidas, el fatiga extremo, la hiperactividad, la turbación, declaraciones incoherentes, los pensamientos de dañarse o el bebé, perdiendo el tacto con la realidad, alucinaciones y/o pensamientos irracionales, y el pensamiento ilusorio. Se cree que PPP se causa suicidio del cinco por ciento, y de infanticidio del cuatro por ciento. Las mujeres que sufren de PPP pueden ciclarse rápidamente, que va de lúcido a irracional rápidamente. PPP requiere la intervención médica inmediata.

Las mujeres en el período postpartum se puede también experimentan el desorden de pánico y/o el desorden obsesivo. El desorden de pánico puede manifestarse con síntomas como el terror, compitiendo con o aporreado el corazón, dolores del pecho, el vértigo, la náusea, la dificultad de respirar, destellos calientes o fríos, e irracional teme. La gente que experimenta ataques de pánico a menudo va a la sala de urgencias, temiendo que ellos tienen un infarto. Comportamientos obsesivos son marcados por ideas no deseadas o los impulsos que inundan la mente. Es común temerse sobre la seguridad y querer hacerse perfecta. Las obligaciones son acciones que una persona siente que ella debe tomar, como el lavado de mano repetitivamente, el repetir, y constantemente reorganizando objetos. El inicio de Postpartum de OCD también puede incluir 'un lazo' visual de algo horrible, pensamientos no deseados sobre el daño o la matanza al bebé, y la repulsión enorme de haber tenido estos pensamientos.

Los tratamientos de estas enfermedades pueden requerir la medicación, la psicoterapia y, en casos extremos como PPP, la hospitalización y tratamiento necesario. No reprimíndase si Ud requiere la

¿Qué puedo hacer si sospecho que tengo un PPMDS?

La primera cosa que Ud debería hacer es llamar a su doctor, quien puede mandarle a un psiquiatra y/o el terapeuta. Si su doctor aconseja la medicación, no tenga miedo para intentarlo. Para muchas mujeres con la medicación PPMDS es un tratamiento provechoso y necesario. No reprimíndase si Ud requiere la medicación. Esto puede ayudar.

¿Dónde puedo averiguar más sobre Trastornos del humor Postpartum?

Hay varios libros buenos disponibles sobre trastornos del humor postpartum y la depresión clínica. Aquí tiene una lista breve de títulos recomendados

Women's Moods : What Every Woman Must Know About Hormones, the Brain, and Emotional Health by Deborah Sichel, M.D. and Jeanne Watson Driscoll, M.S., R.N., C.S. (Quill)

The Postpartum Husband: Practical Solutions for living with Postpartum Depression by Karen Kleiman, MSW (Xlibris)

This Isn't What I Expected by Karen Kleiman, MSW, and Valerie Raskin, M.D. (Bantam Books)

Shouldn't I Be Happy: Emotional Problems of Pregnant and Postpartum Women by Shaila Misri, M.D. (Simon and Schuster)

Hay también varias organizaciones lo que ofrecen la información, el apoyo y el consejo:

Postpartum Support International
927 North Kellogg Avenue Santa Barbara, CA 93111
1-805-967-7636

Depression after Delivery
91 East Somerset St., Raritan, NJ 08869-2129
1-800-944-4PPD

Postpartum Depression
The National Women's Health Information Center
The Office on Women's Health - US Department of Health and Human Services
1-800-994-WOMAN