



## A special time that's sometimes overwhelming...

### Facts About Perinatal Depression

## What is perinatal depression?

It is feeling sad, anxious, hopeless or out of control for no good reason. It lasts for more than two weeks. It is also known as postpartum depression. However, it can happen during your pregnancy and any time after giving birth, even until the baby is 12 months old.

Perinatal depression is different from the “baby blues.” If you have the “baby blues,” you may have big mood swings after giving birth. You can feel very, very happy one minute and want to cry the next. But with depression, the symptoms last longer. If you are having symptoms of the “baby blues” or depression, it is not your fault.

### You Are Not Alone, Help is Available.

- **Ask your partner or family for help** with the baby. Feeling responsible for everything all the time is hard.
- **Call a friend to talk about your feelings** or about what you have been doing. It helps to talk with another adult who cares about you.
- **Take time to rest.** Your body is still getting back to normal. Also, dealing with all of the changes to your schedule and your life can feel exhausting. You need rest to maintain your health.
- **Do something you enjoy.** Brief breaks such as taking a walk or listening to music can help.
- **Meet with a parent support group** or play group. Share ideas and feelings with other parents. They may be experiencing the same challenges and have similar concerns.
- **Call your health care provider.** He or she can listen and help with information or perhaps medication.

## How do I know if I have perinatal depression?

Only a trained health care or mental health professional can tell you if you have perinatal depression. However, the following checklist\* can help you know whether you have some of the common symptoms of perinatal depression.

Mark the box if the statement applies to you.

### At some time during or after my pregnancy:



- ☐ I have been unable to laugh and see the funny side of things.
- ☐ I have not looked forward to enjoying things.
- ☐ I have blamed myself unnecessarily when things went wrong.
- ☐ I have been anxious or worried for no good reason.
- ☐ I have felt scared or panicky for no good reason.
- ☐ Things have been getting the best of me.
- ☐ I have been so unhappy that I have had difficulty sleeping.
- ☐ I have felt sad or miserable.
- ☐ I have been so unhappy that I have been crying.
- ☐ The thought of harming myself or others has occurred to me.

If you checked one or more boxes, talk to your health care provider about your feelings so he or she can determine if you have perinatal depression. If you answered YES to the last question, it is very important to contact your health care provider immediately and let him or her know how you feel. If you cannot reach your provider, call your local hospital emergency room.

\*Checklist adapted from the Edinburgh Postnatal Depression Scale. Cox, J.L., Holden, J.M.& Sagovsky, R. (1987), “Detection of Postnatal Depression: Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale.” Journal of Psychiatry, 150: 782-876.

This publication was made possible by Healthy Start, a project of the Maternal and Child Health Bureau of the Health Resources Services Administration under award number H49MC00127.



## Un tiempo especial que algunas veces es abrumador...

### Información Sobre La Depresión Perinatal

## ¿Qué es la depresión perinatal?

Consiste en sentirse triste, ansiosa, desesperada o fuera de control sin ninguna buena razón. Dura más de dos semanas. Puede ocurrir durante su embarazo y en cualquier momento después de dar a luz, inclusive hasta que el bebé tenga doce meses de edad. La depresión no es la “melancolía de la maternidad”, lo cual puede incluir cambios de estado de ánimo grandes inmediatamente después de dar a luz. Usted se puede sentir muy, muy contenta un minuto, y con ganas de llorar al otro minuto.

Con la depresión, los síntomas duran más. No es culpa de ninguna mujer que está diagnosticada con depresión.

### Usted no está sola, hay ayuda disponible.

- Pídale a su pareja o familia ayuda con el bebé. Ser la responsable por todo, todo el tiempo sola es difícil.
- Llame a un amigo para hablar sobre sus sentimientos o acerca de lo que usted ha estado haciendo. Ayuda hablar con un adulto que se preocupa por usted.
- Échese una siesta mientras el bebé está durmiendo. Su cuerpo aún está volviendo a la normalidad. Usted necesita descansar para mantener su propia salud. Además, los numerosos cambios en sus horarios son agotadores.
- Haga algo que disfrute hacer. Descansos breves como salir a caminar o escuchar música pueden ayudar.
- Reúnase con un grupo de apoyo para padres o grupo de juego.
- Comparta ideas y sentimientos con otros padres. Ellos probablemente están pasando por los mismos desafíos y tienen preocupaciones similares.
- Llame a su proveedor de salud. Él o ella puede escuchar y ayudar con información o quizás medicamentos.

## ¿Cómo sé si tengo depresión perinatal?

Sólo un profesional entrenado de cuidado de la salud o de salud mental le puede decir si usted tiene depresión perinatal. Sin embargo, la lista\* siguiente le puede ayudar a saber si usted tiene algunos de los síntomas comunes.

Marque la caja si la afirmación se aplica a usted.

### En algún momento durante o después de mi embarazo:



- ☐ Fui incapaz de reírme o ver el lado chistoso de las cosas.
- ☐ No tuve ganas de disfrutar las cosas.
- ☐ Me culpé a mí misma sin falta cuando las cosas salieron mal.
- ☐ Estuve ansiosa o preocupada sin ninguna buena razón.
- ☐ Me sentí asustada o con pánico sin ninguna buena razón.
- ☐ Las cosas me han afectado demasiado.
- ☐ Estuve tan triste que tuve dificultad para dormir.
- ☐ Me sentí triste o miserable.
- ☐ Me sentí tan triste que estuve llorando.
- ☐ La idea de lastimarme o lastimar a otros se me ha ocurrido.

Si usted marcó una o más cajas, hable con su doctor sobre sus sentimientos para que él o ella pueda determinar si usted tiene depresión perinatal.

Si usted contestó Sí a la última pregunta, es muy importante que se comunique con su proveedor de salud inmediatamente y le deje a él o ella saber cómo se siente. Si usted no se puede comunicar con su proveedor, llame a la sala de emergencia de su hospital local.