Combatiendo la Depresión Después de dar a Luz!

Tener un bebe es un trabajo bien duro. Usted se podrá sentir bien un minuto y mal en el siguiente. Usted se sentirá triste o llorar algunas veces sin ningun motivo. Usted podrá tener problemas durmiendo, sin apetito, o tener problemas concentrandose y tomando decisiones.

Estos sintomas son comunes y son temporales. Muchas mamas nuevas se sienten de esta manera. Usted podrá escuchar esto como depresión después del parto. Es muy común.

Esto pasa porque hay cambios normales en su cuerpo pasando esto, le ayudará hablar con otras mamas o con una amiga. Usted sentirá menos depresión a medida que su cuerpo se ajusta. Pero si usted se queda deprimida, usted podrá tener problemas más serios. Pida ayuda a su doctor.

Usted se sentirá mejor se usted SE CUIDA Y COME BIEN. A continuación como ser una mamá saludable:

Descanse

Usted necesita bastante descanso para recuperar su energia. Trate de tomar una siesta mientras el bebé toma una siesta tambien.

Coma Bien

Buena nutrición es muy importante ahora como fue durante el embarazo. Planeé comidas utilizando la piramide de alimentos. Tome tiempo para comer, aunque sea en pequeñas cantidades.

Comiendo bien y haciendo ejercicio tambien le ayudará a perder el peso que usted ganó durante el embarazo. No se salte comidas. Omitiendo una comida la podra llevar a comer mas en el resto del dia.

Liquidos Son Muy Importantes

Liquidos son importantes para una buena salud. Todas las mujeres necesitan 8 tazas de liquido diariamente. Buenas selecciones son leche, agua, jugo, y sopa.

Vaya a un Control

Usted necesita tener un control entre los cuatro y los seis meses despues de dar a luz para estar segura de que su cuerpo vuelva a la normalidad. Este es un buen momento para preguntarle a su doctor a cerca de sus sentimientos y planificacion familiar.

Pida Ayuda

Una de las mejores cosas que usted puede hacer es buscar apoyo, encuentre alguien con quien hablar y comentarle sus sentimientos. Preguntele a un familiar, amigo, o vecino que le ayude con los quehaceres, con el cuidado de otros niños, y con diligencias. Póngalos a ellos a que le cuiden el bebé mientras que usted toma una siesta. No se preocupe por el trabajo en la casa, el puede esperar.

Mantenga un diario asi que usted puede deshacerse de sus sentimientos todos los dias. A través del tiempo revise el diario y usted verá el progreso, lo cual la hará sentirse mejor. Recuerde que usted no es Superman y no tiene que ser—busque ayuda.

Consientase Usted Misma

Saque tiempo para hacer algo para usted misma- -aún 20 minutos pueden utilizarse como un descanso para meditación, leer, tomarse un baño de tina, o viajar a través del espacio! Ensaye un nuevo peinado o arreglese usted misma las uñas. Disfrute su actividad favorita. Esto le ayudará a relajarese.

Obtenga Aire Fresco y Sol

Estar afuera es buenpara usted y su bebé. Pregúntele a su doctor cuando puede empezar ejercicio y que tipo de ejercicio es correcto para usted. Ejercicio la hace sentir bien y ayuda a reducir el stress y la depresión. Ejercicio le ayuda a recuperar su figura y a disminuir la grasa de su cuerpo. Tome una caminata ó planée tiempo para ejercicio todas los dias.

Para obtener informacion adicional, pongase en contacto con el
Pregnancy and Postpartum Resource Center: 913-677-1300
http://www.kansasppd.org/

Kansas Dept. of Health and Environment 4/2002

Resource center info added 8/16