

## CAUSAS

La causas exactas de la depresión posparto se desconocen. Los cambios en los niveles hormonales durante y después del embarazo pueden afectar el estado anímico de una mujer. Muchos factores distintos a los hormonales también pueden afectar el estado de ánimo durante este período.

Cambios en el cuerpo a raíz del embarazo y el parto

Cambios en las relaciones laborales y sociales

Tener menos tiempo y libertad para sí misma

Falta de sueño

Preocupaciones acerca de su capacidad para ser una buena madre

Usted puede tener mayores probabilidades de experimentar depresión posparto

**SÍ:**

Tiene menos de 20 años.

Actualmente consume alcohol, alucinógenos o fuma (también ocasionan riesgos serios para la salud del bebé).

No planeó el embarazo o tuvo sentimientos contradictorios acerca de éste.

Tuvo depresión, trastorno bipolar o un trastorno de ansiedad antes del embarazo o en un embarazo anterior.

Vivió un hecho estresante durante el embarazo o el parto.

Tiene un familiar cercano que haya experimentado depresión o ansiedad.

Tiene una mala relación con la pareja o es soltera.

Tiene problemas financieros o de vivienda.

Tiene poco apoyo de la familia, de los amigos o del cónyuge o la pareja.

Cerca del 15% de las mamás tienen depresión posparto, hay muchas que no expresan sus sentimientos y no se diagnostican, ni tratan adecuadamente, normalmente por un psicólogo, derivada previamente por la matrona. Es una de las enfermedades más frecuentes en el posparto.

La visión idealizada de la maternidad que se percibe en nuestra sociedad, a través de frases como «ser madre es una experiencia maravillosa» o «tener un hijo es lo más bonito que me ha pasado en la vida», dificulta que muchas mujeres se atrevan a expresar sus sentimientos con sinceridad, se debe pedir ayuda profesional.

Equipo Biopsicosocial CHCC. / Avenida Errazuriz 921 / Santa Cruz

Teléfonos Mesa Central  
72-2332279

[www.hospitalsantacruz.cl](http://www.hospitalsantacruz.cl)



Chile  
crece  
contigo

Hospital Santa Cruz  
Colchagua



“CUIDANDO TU BIENESTAR”

# Departamento de la Mujer SALUD MENTAL EN EL EMBARAZO DEPRESIÓN POST PARTO

## Depresión Post Parto

Condición que describe una gama de cambios físicos y emocionales que muchas mujeres pueden experimentar después de tener un bebé, se puede presentar poco después del parto hasta un año más tarde.

### Los principales síntomas son:

- Sentimientos Negativos hacia el bebé.
- Falta de placer en la mayoría de las actividades.
- Aumento o disminución del apetito.
- Sentirse Triste, llorar mucho.
- Alteraciones del Sueño.
- Pérdida de energía. Sentimientos de inutilidad o de culpa.
- Pensamientos suicidas.
- Miedo a lastimar al bebé.
- No tener ningún interés en el bebé.



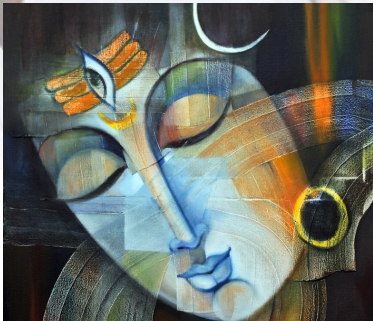
### “La depresión post-parto tiene tratamiento”

#### Si sientes uno o más de estos síntomas, busca ayuda en:

Consultorios Urbanos y Rurales, postas rurales que reciben equipo médico de ronda.

Centro de Salud Familiar (CESFAM)

Centros Comunitarios de Salud Mental Familiar (COSAM)



## Forma de Acceso a la Atención

Consulta espontánea de la propia afectada, en los Centros de Atención Primaria (CESFAM, Postas, Hospitales de Baja Complejidad).

Consulta de los Familiares y/o amigos (con o sin el paciente presente).

Derivación desde diversas instituciones sociales, tales como escuelas, lugares de trabajo, iglesias, clubes deportivos u otros.

### Prestaciones y servicios del programa de apoyo al desarrollo biopsicosocial

#### Desarrollo Prenatal

Se hace énfasis en la detección de riesgo biopsicosocial y el desarrollo de planes de cuidado con enfoque familiar. Luego de la detección se realiza la atención integral a familias en situación de vulnerabilidad psicosocial. También se le entrega educación a la gestante y su pareja o acompañante significativo (a).

#### Proceso de Nacimiento

Atención integral y personalizada a la mujer gestante y su acompañante, durante los distintos procesos del nacimiento, Así como también al recién nacido hasta los 4 años de edad.

