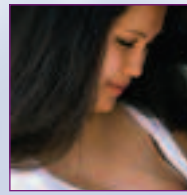


*When you are feeling blue,  
here are some simple things you can do:*



Each year, over 400,000 women in the U.S. suffer from some type of prenatal or postpartum depression. Both are highly treatable. You deserve the very best, and so does your new baby! Remember:

**You are not alone. You are not to blame. You will get better.**

The following suggestions may help you get through these times. Don't expect to do everything at once, and please don't try to! Just take it one day (or even one hour) at a time.

### 1. Sleep

- Make sleep a priority. Your body is going through a lot of changes, so getting enough sleep is especially important during this time in your life.
- Consider getting an attached bed or placing the crib in your bedroom so nighttime feedings are more convenient and less disruptive.
- Nap when the baby naps.
- Try repeating a mantra to help you fall asleep, some meaningless word you repeat over and over again.
- Try relaxation techniques, such as taking a bath, listening to music, reading your favorite book, getting a massage, or meditating.
- Avoid over-the-counter sleep medications until you've consulted with your health care provider.
- If you aren't sleeping, don't wait until your next health care appointment to ask for help. Call and make an appointment today.

### 2. Nutrition

- You must first feed and take care of yourself before you can feed and take care of your baby. Mother the mother!
- Try a "grazing" approach to eating, just like the baby does. Eat every two to three hours in smaller portions.
- Follow that good old-fashioned healthy balance of grains, fruits, vegetables, dairy and protein. It can be as simple as cheese and crackers or a peanut butter sandwich with carrot sticks, or a serving of yogurt or a bowl of cereal with fruit. Try to avoid caffeine.
- Remember to drink plenty of water.

### 3. Exercise and Time for Yourself.

- Don't buy into the myth of selfless devotion to baby and that mothers can do it all (the "super mom" syndrome).
- Whatever your situation may be, make time for yourself somehow—child-free time to do the things that you find enjoyable.
- Think about joining a local recreation center or health club that offers child care so you can get a break from the baby while getting some exercise.

- Make sure you find time for those daily tasks that make you feel better physically and emotionally, like brushing your teeth and taking a leisurely bath or shower.
- Try to find a regular babysitter who can watch the baby at least once a week so you can have some time to yourself to read a book or get a meal with a friend.
- Say "yes" or "no" to sex according to how you feel.

### 4. Emotional and Physical Support

- Support comes in many forms, including emotional and physical. Everyone needs and deserves support to get well. Some places to get support include:
  - Family and friends
  - Colleagues
  - Mom's groups
  - Support groups
  - Perinatal depression chat rooms
  - Professionals
  - Faith community
  - Neighbors
  - Hotlines
  - Play groups
- Obtaining emotional support by sharing your feelings means talking with someone that you feel comfortable with and who won't judge you.
- Consider other ways to express your feelings, such as writing in a journal, art classes, dance or music.
- Having a baby is a great reason to look for family-centered events. It may seem difficult at first, but by joining a recreation or community center, you'll meet new people, build friendships and increase your chance of finding someone with whom you can share your feelings or who understands what you are going through.
- Get help with everyday chores and tasks, such as the housework. It may be time to let some of those things go that you wouldn't normally or to ask for outside help.
- Postpartum doulas, women whose job it is to take care of the mom and help with household chores such as laundry and the dishes, are also great for this kind of physical support. You may also want to try contacting a parish nurse or church-based organization. They may be able to link you with a person or organization that offers this kind of practical support.

**"Perinatal Mood Disorders:  
You can't tell  
by looking"**<sup>™</sup>

*in collaboration with the Wisconsin Association for Perinatal Care*

## 5. Referral to Others

- The Maternal and Child Health Hotline (MCH Hotline) in WI may be able to refer you to a professional or a support group in your area. They can be reached at 1-800-722-2295 or [www.mch-hotlines.org](http://www.mch-hotlines.org).
- It may be very helpful to obtain some professional counseling.
- Research has shown two forms of psychotherapy to be particularly effective: interpersonal therapy and cognitive-behavioral therapy. These types of therapy are short-term and task-based.
- When picking a therapist, be sure to find one who has experience in the treatment of prenatal and postpartum depression. You will want to pick a professional who makes you feel safe and comfortable when talking about your feelings.
- Professionals who provide therapy include psychiatrists, psychologists, social workers/counselors, psychiatric/mental health nurses and pastoral counselors.
- If you need medications to manage your depression, you will need to see a physician or nurse who can prescribe.
- Do you have insurance? Look on your referral list from your insurance company. Here you'll find names of providers according to their profession. Your primary care provider can also make a referral for you.
- If money is an issue, look for someone who charges on a sliding scale.
- If you need to, ask a friend or family member to make the appointment or go with you.
- Support groups allow you to meet other women who may be going through a similar experience. You will have a chance to share your feelings in a safe environment.
- Self-help books may help you sort through and deal with some of your feelings. They may also help partners or other loved ones understand what you're going through. Try to read and discuss the information together. For a list of available books, visit [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net).

### A Plan of Action

Mark the items on this sheet that you plan to work on. Then write some possibilities in the spaces provided below. Include names and telephone numbers for easy reference.

1. Make a list of people you can talk to. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Get a babysitter to watch the baby at least once a week. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Find friends, family or outside help to assist you with daily tasks and chores. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Consider joining a support group. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Call a professional to help you sort out your situation. \_\_\_\_\_

## 6. Helpful Hints for Dads, Partners and Other Supporters

- Reassure Mom that you are there to support her as well as to listen. Encourage her to talk about her feelings and what she's going through.
- Help Mom get some quiet time by letting friends and family know when it's appropriate to visit and when she should be left alone.
- Pitch in to help with household chores and childcare or ask for help from friends and family members.
- Find someone to babysit, so you two can get out and have some time alone each week. This will do you both a world of good.
- Tell her you love her everyday! Let her know how much she means to you; don't just assume she knows it.
- Cuddle. New moms need to feel affection just as much as their babies do. Make sure she knows you're not just asking for sex.
- Take care of yourself as well. Each of these suggestions also applies to new dads and partners. There may be a local support group for new fathers/partners in your area. Remember, this is a big change for you too, not just Mom.
- Become informed about postpartum depression. This will help you understand what she's going through and hopefully will help you cope.

\*Please note that these "Simple things you can do" are general guidelines and are not intended to replace professional medical and mental health attention. Please see your health care provider for a thorough evaluation, diagnosis and treatment plan.

Adapted from:

1. Honikman, Jane I. (2002) *I'm Listening*. Postpartum Support International, 927 North Kellogg Avenue, Santa Barbara, CA 93111
2. Postpartum Adjustment, Support and Education (PASE) "Steps to Wellness," P.O. Box 375, Edgerton, WI 53534 (920) 924-8539
3. Pacific Post Partum Support Society "Are you taking care of yourself?" at [www.postpartum.org/quiz.html](http://www.postpartum.org/quiz.html) and "Dads and Other Supporters" at [www.postpartum.org/dads.html](http://www.postpartum.org/dads.html) (2004)

"Perinatal Mood Disorders:  
**You can't tell,  
by looking**"™

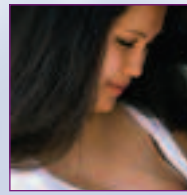


**PERINATAL FOUNDATION**  
McConnell Hall  
1010 Mound Street  
Madison, Wisconsin 53715  
608-267-6200





# A continuación, sugerencias para la depresión:



Cada año 400,000 mujeres en los Estados Unidos padecen de alguna forma de depresión pre o posparto. Esta depresión es sumamente tratable. ¡Tú y tu bebé merecen lo mejor! Recuerda esto:

**Tú no estás sola. Tú no eres culpable. Tú te vas a mejorar.**

Los sugerencias a continuación pueden ayudarte a sobrepasar este período. No busques llevarlas a cabo todas a la vez, ni lo intentes, por favor. Ponlas en práctica poco a poco, pasito a pasito cada día.

## 1. Sueño

- El sueño te debe ser una prioridad importantísima. Tu cuerpo está cambiando mucho, por eso necesitas dormir lo suficiente durante esta temporada.
- Considera colocar la cuna del bebé u otra cama al lado de la tuya para que te sea más conveniente alimentar a tu bebé durante la noche.
- Échate una siesta cuando quiera que tu bebé duerma.
- Trata de repetir una mantra (una palabra calmante sin sentido) que te ayude a conciliar el sueño.
- Utiliza técnicas de relajación como bañarte, escuchar tu música preferida, leer un libro interesante, recibir un masaje, o meditar.
- Evita comprarte medicamentos sin receta para dormir sin consultar a tu proveedor de servicios de salud.
- Se no puedes dormir, no esperes hasta tu próxima cita con el doctor. Llámalo inmediatamente para citarte cuanto antes.

## 2. Alimentación

- Hay que alimentarse y cuidar de ti misma para poder alimentar y cuidar a tu bebé. ¡Mima a la mamá!
- Trata de alimentarte como lo hace tu bebé, es decir comiendo poca comida a la vez pero con mucha frecuencia durante el día.
- Sigue una dieta saludable y equilibrada a base de cereales, frutas, verduras, lácteos y proteína. Tus comidas pueden ser sencillas, como son queso y galletas, un sándwich de mantequilla de cacahuete (maní) con zanahorias, yogurt, o cereal con fruta. Evita la cafeína.
- Recuerdate de tomar suficiente agua.

## 3. Ejercicio y tiempo a solas

- No aceptes el mito de la devoción materna total, la idea de la supermadre que puede hacerlo todo.
- Cualquiera que sea tu situación, busca pasar un tiempito a solas sin tu bebé para hacer las cosas que te dan placer.
- Considera hacerte miembro de un centro de recreo o de salud donde se ofrece cuidado de niños para que puedas hacer tus ejercicios en paz.

- No te descuides ni física ni emocionalmente. Dedícate tiempo para hacerte sentir mejor, cuidando de ti misma al cepillarte los dientes y bañarte sin apuro.
- Busca a una persona que te pueda cuidar al bebé regularmente por lo menos una vez a la semana para que puedas estar a solas, leer, o cenar con una amiga.
- Según cómo te sientes en el momento, di sí o no a las relaciones sexuales.

## 4. Apoyo emocional y físico

- Hay muchas formas de apoyo emocional y físico. Cada persona merece y necesita apoyo para su bienestar. Busca apoyo de:
  - Tu familia y tus amistades
  - Tus compañeras del trabajo
  - Vecinas
  - Grupos de mamás donde las madres hablan mientras los bebés juegan
  - Servicios telefónicos de ayuda anónima (“hotlines”)
  - El internet (“chat rooms” donde se habla de la depresión posparto)
  - Tu iglesia
  - Consejeros profesionales
  - Grupos de apoyo
- Obtener apoyo emocional significa comunicar tus sentimientos a una persona de confianza con quien te sientas cómoda y que no te va a juzgar.
- Considera expresar tus sentimientos de otras maneras, como escribir en un diario, asistir a una clase de artes manuales, baile o música.
- Tener un hijo es una gran oportunidad para buscar eventos en tu comunidad presentados para toda la familia. Te parecerá difícil al principio, pero al empezar a asistir a eventos o centros de recreo, conocerás a más personas, harás nuevas amistades, y aumentarás la posibilidad de encontrarte con alguien a quien comentar tus sentimientos y dificultades.
- Pide ayuda con la limpieza diaria de la casa. Tal vez ya es hora de no preocuparte tanto por la perfección y aceptar que otras personas hagan muchas cosas que tú normalmente harías.
- “Doulas de posparto” son mujeres cuyas responsabilidades incluyen cuidar a la mamá y ayudar con los quehaceres de la casa como lavar ropa o la loza; ellas proporcionan un excelente servicio de apoyo físico. También hay enfermeras u otras personas que trabajan en las iglesias que pueden ponerte en contacto con personas que proporcionan tales servicios.

**“Perinatal Mood Disorders:  
You can't tell  
by looking”™**

en cooperación con la Asociación para el Cuidado Perinatal de Wisconsin

## 5. Ayuda profesional

- El servicio telefónico de ayuda para madres (Maternal and Child Health Hotline) en Wisconsin posiblemente podrá referirte a un consejero profesional o grupo de apoyo en tu área. Llama a 1-800-722-2295 o dirígete al Internet a [www.mch-hotlines.org](http://www.mch-hotlines.org).
- La asesoría profesional te puede servir de gran ayuda.
- Las investigaciones han mostrado que dos métodos de psicoterapia son especialmente eficaces. Estas terapias son de corto plazo y enfocadas en metas específicas.
- Al buscar a un psicoterapeuta, asegúrate de escoger a uno que tenga experiencia con el tratamiento de depresiones pre y posparto. También querrás uno con el cual te sientes segura y cómoda al hablar de tus sentimientos.
- Los profesionales que proporcionan psicoterapia incluyen psiquiatras, psicólogos, trabajadores sociales o consejeros, enfermeros capacitados en salud emocional, y consejeros pastorales.
- Si necesitas antidepresivos para manejar la depresión, tendrás

que recurrir a un médico o enfermero permitido a recetar tales medicamentos.

- ¿Tienes seguro de salud? Revisa la lista de profesionales proporcionada por tu compañía de seguro. Encontrarás los proveedores de servicios de salud listados de acuerdo con sus especialidades. Tu doctor también puede dirigirte a especialistas.
- Si tienes problemas económicos, busca a un proveedor que cobra según tus ingresos.
- Si te ayuda, pide que te haga la cita o que vaya contigo tu pareja, un familiar o un amigo.
- Los grupos de apoyo te permiten a conocer a otras mujeres viviendo problemas semejantes. Te ofrecen la oportunidad de desahogarte en un ambiente seguro.
- Algunos libros pueden ayudarte a analizar tus sentimientos y saber qué hacer. Pueden también hacer que tu pareja u otros familiares comprendan lo que estás pasando. Intenta leer y analizar la información juntos.

### Plan de acción:

Marca las acciones en la lista más abajo que pretendes llevar a cabo.

1. Escribe una lista de personas con las que puedes hablar con confianza. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Busca quien te cuide al bebé por lo menos una vez a la semana. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Busca amistades, familiares u otras personas que te ayudarán con tus quehaceres diarios. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Considera hacerte miembro de un grupo de apoyo. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Llama a un profesional para aconsejarte y entender mejor tu situación. \_\_\_\_\_

## 6. Sugerencias útiles para tu pareja, otros familiares y amigos

- Aseguren a la nueva mamá que están allí para apoyarla y escucharla. Anímlenla a que hable de sus sentimientos y lo que le está pasando.
- Ayúdenle a dedicarse tiempo tranquilo a solas al avisar a sus amigos y familiares cuando es hora buena para visitas y cuando deben dejarla en paz.
- Préstense para ayudar con las tareas de la casa y el cuidado de niños, y búsqwenle ayuda entre otros familiares y amigos.
- Si eres su pareja, busca quien le cuide al bebé y a los otros hijos para que ustedes dos puedan salir juntos y divertirse como pareja una vez a la semana. Esto beneficiará mucho a ustedes dos.

- ¡Dile que la quieres todos los días! No supongas que ella ya sabe lo mucho que la quieres.
- Abrázala. Las madres nuevas necesitan cariño tanto como sus bebés. Asegúrate que ella entienda que no solamente le estás pidiendo relaciones sexuales.
- Cuídate también. Cada una de las sugerencias más arriba se aplica a los nuevos padres también. Puede haber grupos de apoyo para padres en tu localidad. Recuerda que el nacimiento de un bebé es un gran cambio, no tan solo en la vida de la mamá sino en la tuya también.
- Entérate sobre la depresión posparto. Esto te ayudará a comprender lo que pasa a tu pareja y supuestamente te ayudará a manejar la situación bien.

\*Aviso: Estas sugerencias representan un guía general y no pretenden sustituir la atención de médicos y profesionales de psicología. Visita a tu médico o clínica para un examen completo, diagnóstico y tratamiento.

Adaptado de:

1. Honikman, Jane I. (2002) *I'm Listening*, Postpartum Support International, 927 North Kellogg Avenue, Santa Barbara, CA 93111
2. Postpartum Adjustment, Support and Education (PASE) "Steps to Wellness," P.O. Box 375, Edgerton, WI 53534 (920) 924-8539
3. Pacific Post Partum Support Society "Are you taking care of yourself?" at [www.postpartum.org/quiz.html](http://www.postpartum.org/quiz.html) and "Dads and Other Supporters" at [www.postpartum.org/dads.html](http://www.postpartum.org/dads.html) (2004)



PERINATAL FOUNDATION  
McConnell Hall  
1010 Mound Street  
Madison, Wisconsin 53715  
608-267-6200

"Perinatal Mood Disorders:  
You can't tell  
by looking™"

