



Postpartum Depression

Women are particularly vulnerable to depression after giving birth when hormonal and physical changes, and the new responsibility of caring for a newborn can be overwhelming. Many new mothers experience a brief episode of mild mood changes known as the "baby blues," but some will suffer from postpartum depression (PPD), a much more serious condition that requires active treatment and emotional support.

Myths & Facts about PPD

Myth: Pregnant and postpartum women don't get depressed.

Fact: Pregnancy does not protect a woman from depression; the childbearing years are when women are most likely to experience depression.

Myth: If you don't get PPD right after you give birth, you won't get it at all.

Fact: PPD can happen any time in the first year after a woman gives birth.

Myth: PPD will go away on its own without treatment.

Fact: The "baby blues" may last up to 4 weeks but usually goes away on its own. PPD almost never goes away without treatment. Fortunately, there are effective treatments available.

Myth: All women with PPD have thoughts about hurting their children.

Fact: Most women with PPD do not hurt their children. However, women with postpartum psychosis, a life-threatening disorder separate from PPD, are at risk of hurting their babies or themselves and need immediate help.

Myth: Women with PPD can't take antidepressants if they are breastfeeding.

Fact: Studies have shown that there is a very small risk to the baby with the antidepressants most likely to be prescribed for PPD.

Myth: Women with PPD look depressed or stop taking care of themselves.

Fact: You can't tell a woman has PPD by looking at her. A woman with PPD may look perfectly "normal" to everyone else.

Resources

The National Institute of Mental Health, www.nimh.nih.gov and www.mededppd.org

Medline Plus: www.nlm.nih.gov/medlineplus/postpartumdepression.html

For more information contact Marsha Rivas, Office for Persons with Disabilities, Diocese of Toledo 419-214-4938 mrivas@toledodiocese.org





Depresión de Postparto

Las mujeres son particularmente vulnerables a la depresión después del parto cuando los cambios hormonales y físicos y la nueva responsabilidad de cuidar a un recién nacido puede ser abrumador. Muchas nuevas madres experimentan un breve episodio de cambio de humor conocidos como la "melancolía de la maternidad," pero algunas sufren de depresión posparto (PPD por sus siglas en inglés), una condición mucho más grave que requiere tratamiento activo y el apoyo emocional.

Mitos y Realidades sobre PPD

Mito: Las mujeres embarazadas y en postparto no se deprimen.

Realidad: El embarazo no protege a la mujer de la depresión; la edad reproductivas es cuando las mujeres son más propensas a experimentar depresión.

Mito: Si usted no adquiere PPD justo después de dar a luz, usted no lo adquirirá.

Realidad: La PPD puede ocurrir en cualquier momento durante el primer año después de que una mujer da a luz.

Mito: La PPD desaparece por sí sola sin tratamiento.

Realidad: La "melancolía de la maternidad" puede durar hasta cuatro semanas, pero por lo general desaparece por sí sola. La PPD casi nunca desaparece sin tratamiento. Afortunadamente, existen tratamientos eficaces.

Mito: Todas las mujeres con depresión de posparto tienen pensamientos de hacerles daño a sus hijos.

Realidad: La mayoría de las mujeres con PPD no hacen daños a sus hijos. Sin embargo, mujeres con psicosis de posparto, el cual es un trastorno potencialmente mortal y diferente al PPD, corren el riesgo de hacerles daño a sus bebés o a ellas mismas y necesitan ayuda inmediata.

Mito: Las mujeres con PPD no pueden tomar antidepresivos si están amamantando.

Realidad: Estudios han demostrado que el riesgo para el bebé es muy bajo cuando la mamá toma antidepresivos apropiadamente recetados para la PPD.

Mito: Las mujeres con PPD se ven deprimidas o dejan de cuidarse a sí mismas.

Realidad: No se puede saber si alguien tiene PPD tan sólo al mirarla. Una mujer con PPD puede aparentar perfectamente "normal" a las demás personas.

Recursos

El Instituto Nacional de Salud Mental, www.nimh.nih.gov y www.medePPDd.org

Medline Plus: www.nlm.nih.gov/medlineplus/postpartumdepression.htm

Para más información contacte a Marsha Rivas, Oficina para Personas con Discapacidades Diócesis de Toledo 419-214-4938, mrivas@toledodiocese.org

