



“POSTPARTUM DEPRESSION: YOU’RE NOT ALONE”

Are those emotional ups and downs the baby blues or something more serious? This program discusses the emotional responses during the postpartum period known as postpartum depression, and changes in hormonal levels. Emotional experiences of new moms are shared, along with information on the danger signs and ways to get help if needed, so mom knows she's not alone.

POST PARTUM DEPRESSION: YOU'RE NOT ALONE

SARA ORTINS

I really couldn't eat you know, and then I would just...I would just cry and I didn't know why.

KATHLEEN HALL

I felt like I was the only one. I felt I was in my own world.

JENNIFER ATKINS

It was a very strange feeling to not be in control of myself and my emotions.

KRISTEN MASTROIANNI

Having and caring for a new baby can be quite a task. And for many new moms it can all seem a bit overwhelming and you may be feeling very emotional. Don't worry, these feelings are perfectly natural. In fact, about 50-85% of women experience some type of mood disturbances after childbirth. Many refer to this as "Post Partum Depression".

TERESA SPILLANE

When we talk about Post Partum Depression, it's a series of changes in mood and behavior that usually begins anywhere from two weeks after the birth of the child up to the first year of post partum. We notice women who feel overwhelmed to the capacity that they can't function. They stay in bed, they can't get up, they can't shower, they can't care for themselves or their baby. They are not eating, they are isolating themselves. It's something that really should be treated. It's not something that a woman should sort of go by her boot straps and tough it out. This is really a very specific kind of mood change that can be really helped quickly and with minimal intervention.

KRISTEN MASTROIANNI

So many women wonder what's actually causing these sad feelings. "What did I do to feel this way?" What you need to realize is that it may be partially due to the natural changes going on in your body after childbirth.

TERESA SPILLANE

There are massive neurobiological changes that go on for a woman in the 24 hours following the birth of her baby. In fact, estrogen, which is a female hormone that we know has a lot to do with mood, how we are feeling, goes from it's highest point in a women's life ever to it's lowest point of a women's life ever in the first 24 hours past the birth of the baby and that is a HUGE influence on her mood.

-THE BABY BLUES-

KRISTEN MASTROIANNI

A few weeks after coming home, a number of moms can initially experience what is commonly known as the Baby Blues. Many experts believe that the Baby Blues is a natural experience of childbirth rather than a psychiatric illness.

TERESA SPILLANE

Baby Blues generally happen during the first two weeks, two to three weeks after pregnancy. They are very common. They're fleeting, which means they're something that comes and goes on its own. It doesn't impair the woman in any significant way. I think the feelings on the Baby Blues more are, "Gee, this is a lot of work, why do I feel kind of sad? You know, I wish I wasn't here alone, I'm kind of overwhelmed."

-POST PARTUM DEPRESSION-

KRISTEN MASTROIANNI

In about 8 to 20% of women, a more pronounced feeling of melancholy or depression may start to take over from the more typical Baby Blues feelings. This is called Post Partum Depression and generally occurs within the first two to three months but may occur at any point after delivery.

PEGGY KAUFMAN

25% of all new mothers are challenged and yet, we in our homes just feel so alone.

Some of the warning signs include lots of worry. Lots of worry about the baby. It might include, you can't sleep even when the baby sleeps. Another warning sign is not being able to shut off the tears.

SARA ORTINS

I was either crying and couldn't eat or get up or it was about a week after I got home from the hospital and it started with not really wanting to eat lunch. I didn't really have an appetite. I didn't really want to answer the phone. I just wanted to sit on the couch. I took care of my daughter, I changed her diaper, I did what I needed to do, but there was a sense of disconnection from her.

TERESA SPILLANE

Post Partum Depression really is a more concerning set of symptoms which involve a woman feeling very, very sad and feeling very, very sad all the time feeling very, very anxious and feeling very, very anxious all the time.

KATHLEEN HALL

I was feeling just incredibly overwhelmed and in fear and I had a lot of anxiety and I think that the feeling of being a first time mother and never having taken care of a baby before was so completely unfamiliar and overwhelming that regardless of whether I was with people or not, I felt completely alone because I felt like nobody could relate to how I was feeling.

TERESA SPILLANE

Post Partum Depression really is something that we would want to think about treating with some medicine and/or some psychotherapy and/or some other kind of support like a new moms group or some other kinds of interventions to help the mom get back on track.

KRISTEN MASTROIANNI

Who is at the greatest risk for Post Partum Depression? All women are vulnerable.

KATHLEEN HALL

I had dealt with some depression in the past in my life, had heard about the Baby Blues and expected to possibly feel a little bit down, but this was different. I was becoming impatient. I was having some feelings of anger and then would feel very guilty.

PEGGY KAUFMAN

If you have a history of loss, if you have a history of depression or other mental illness, you are at a higher risk for Post Partum Depression.

TERESA SPILLANE

Women who have had very significant premenstrual symptoms prior to their pregnancy are at higher risk.

-THE POST PARTUM QUIZ-

KRISTEN MASTROIANNI

It's not always easy to detect Post Partum Depression. Your first instinct is to often accept things the way they are. There is a quiz, the IVillage Post Partum Depression: Are You at Risk Quiz that can help determine whether you might be suffering from Post Partum Depression. When you get home you can go on the IVillage.com web site to take the quiz.

It asks simple questions that can help you figure out how well you're coping, such as...

- Do you feel sad and cry easily?
- Are you experiencing changes in your sleep or your appetite?
- Do you feel exhausted or overwhelmed?
- Have you lost interest in things you used to enjoy?
- Do you have difficulty completing your day to day tasks?
- Are you experiencing nervousness or panic attacks?
- Do you question your ability to be a good mother?
- Do you have trouble concentrating or making decisions?
- Do you have thoughts of harming yourself?

KRISTEN MASTROIANNI

If you answered "yes" to a majority of these questions you may want to consider seeking more professional help. In rare cases, if your emotions are more severe and pronounced, you may be experiencing Post Partum Psychosis. If so, immediately see a professional for help. When we come back, ways to cope with the Baby Blues and Post Partum Depression.

KRISTEN MASTROIANNI

As we've seen, a number of women can develop the Baby Blues or Post Partum Depression after giving birth to a child. If you feel like you're battling the Baby Blues, there are a number of things you can do to help you cope.

TERESA SPILLANE

If you're feeling overwhelmed and you're really feeling like you need some help, the first place to go is probably the phone and call your friend or someone nearby who can be there right away to support you in that particular moment. If there is a partner, does the partner notice you're having difficulty? How so? And perhaps the two of you can make a plan for how to get help.

PEGGY KAUFMAN

It's very important to go back to your medical professionals and say, "I need help with this, I'm really finding that I can't do this alone."

SARA ORTINS

I called my OB midwife practice, reached out to the midwife who delivered my daughter because I felt as if she knew me best in that office and she gave me a referral to a nurse practitioner.

-WHAT TO DO-

KRISTEN MASTROIANNI

When the blues set in, there are three key things you can do. The first thing you need to do is to get plenty of rest. Fatigue can be your worst enemy when battling the blues.

SARA ORTINS

The sleep deprivation played probably a more major role than I was seeing at the time. Getting more sleep helped me feel more able to think logically.

KRISTEN MASTROIANNI

Try being more active and exercising everyday.

TERESA SPILLANE

What I recommend is, as soon as a woman is feeling well, is for her to get up and get out with her baby as long as her baby is clear, medically cleared, to go out of the house.

FEMALE #1

I finally got to the point where I was willing to leave the house in my pajamas and go for a stroller walk and I...that just put such a positive spin on my day.

KRISTEN MASTROIANNI

Be sure to eat a healthy diet.

PEGGY KAUFMAN

It's in your interest and the interest of the baby to feed yourself and to feed yourself good food that's going to give you energy and going to help you to heal during this time.

KRISTEN MASTROIANNI

A good support system is essential. Family or partner support is crucial to giving mom some time to herself to recoup.

DENNIS HALL

When she was particularly sleepless, I would step in and take care of the kids on an almost full time basis in order for her to get the rest she needed.

KRISTEN MASTROIANNI

Women who support each other in discussions, childcare and empathy, create an important outlet for their feelings. Start or attend a mother's support and playgroup once or twice a week. You can start the search at your hospital, local school or community center.

SARA

First two weeks after you have your baby, this is fine. "I'm not depressed; I'm just crying for absolutely no reason what so ever."

PEGGY KAUFMAN

Like you're saying, Sara, with the expectations about nursing...women who come to our groups have said that there's really been nothing as helpful as knowing that other women are in their position, knowing that other women have been through this and are getting through it with the help of other women.

JENNIFER ATKINS

Even though I was still feeling nervous, it felt good to be in a room with other people who was experiencing what I was experiencing.

-WHEN YOU NEED PROFESSIONAL HELP-

KRISTEN MASTROIANNI

If it all seems too much for you to handle alone, you need to seek some professional help. Contact your health care provider for a recommendation of a therapist or doctor who's right for you.

TERESA SPILLANE

I think the benefit of seeing the psychologist is you're not alone, you have someone who can help you assess your strengths, help you find appropriate resources. There are also medicines that can be very, very helpful and very, very effective for women who have Post Partum Depression.

KRISTEN MASTROIANNI

There are even medications that a breastfeeding mom can take to help get you through. Consult your doctor on what works best for you.

So don't forget, you are not alone. The Baby Blues and Post Partum Depression are conditions that moms like yourself might develop. But remember, with patience, understanding and help from your family, you can learn to cope with these very natural and normal feelings. So be well and enjoy being with your new baby.

For the Newborn Channel, I'm Kristen Mastroianni.

VOICE OVER

For more information on Post Partum Depression, go to IVillage.com.



“DEPRESIÓN POSPARTO: NO ESTÁ SOLA”

Son esos cambios de humor la depresión post-parto o algo más serio? La Dra. Anne Dunnewold, licenciada en psicología y co-autora de “Guía de Supervivencia al Post-parto” habla sobre las respuestas emocionales durante el período de post-parto y el cambio en los niveles hormonales. Varias madres comparten sus emotivas experiencias y se tratan también los signos de peligro y las formas de obtener ayuda si es necesario.

DEPRESIÓN POSPARTO: NO ESTÁ SOLA

SARA ORTINS

Realmente no podía comer, usted sabe y luego yo solo...yo solo lloraba y no sabía por que.

KATHLEEN HALL

Sentía como si yo fuera la única. Sentía como si estuviera en mi propio mundo

JENNIFER ATKINS

Era una sensación muy extraña no tener control de mí misma ni de mis emociones

KRISTEN MASTROIANNI

Tener y cuidar un recién nacido puede ser toda una tarea. Y para muchas mamás recientes todo esto puede parecer un poco agobiante y tal vez se sienta muy emotiva. No se preocupe, estos sentimientos son perfectamente naturales

De hecho, cerca del 50-85% de las mujeres experimentan algún trastorno anímico después de dar a luz. Muchos se refieren a este estado como "Depresión Post Parto".

TERESA SPILLANE

Cuando hablamos sobre Depresión Post Parto hablamos de una serie de cambios en el humor y el comportamiento que usualmente comienzan en cualquier momento desde las dos semanas del nacimiento del bebé hasta el primer año de post parto...Notamos que las mujeres se sienten agobiadas al extremo de que no pueden funcionar, permanecen en la cama, no pueden levantarse, no pueden bañarse, no pueden cuidar de ellas mismas o de sus bebés, no comen, se aíslan...es algo que realmente debería ser tratado, no es algo que una mujer deba tomar a la ligera e intentar solucionar ella misma, realmente es un tipo muy específico de trastorno anímico que puede ser tratado bastante rápido y con mínimas intervenciones.

KRISTEN MASTROIANNI

Muchas mujeres se preguntan que es en realidad lo que está causando estos tristes sentimientos. ¿Qué hice yo para sentirme de esta manera? Lo que usted necesita es darse cuenta que tal vez esto parcialmente se deba a los cambios naturales que ocurren en su cuerpo después del parto.

TERESA SPILLANE

Hay cambios neurobiológicos masivos que le ocurren a la mujer dentro de las veinticuatro horas que siguen al nacimiento de su bebé. De hecho el estrógeno, que es una hormona femenina que sabemos que tiene mucho que ver con el humor y como nos estamos sintiendo, va desde el punto más alto en la vida de una mujer al punto más bajo en la vida de una mujer dentro de las primeras veinticuatro horas después del nacimiento del bebé y esto es una ENORME influencia en su estado anímico.

-LA ANGUSTIA POST PARTO-

KRISTEN MASTROIANNI

Unas semanas después de volver a casa, cierto número de madres pueden inicialmente experimentar lo que comúnmente es conocido como Angustia Post Parto y que es una experiencia natural del parto más que una enfermedad psiquiátrica.

TERESA SPILLANE

La Angustia Post Parto generalmente ocurre durante las dos a tres primeras semanas después del embarazo. Es muy común y fugaz, lo que significa que llega y se va por sí misma. No daña a la mujer de ninguna manera significativa. Pienso que los sentimientos de la Angustia Post Parto son, esto es un montón de trabajo, por qué me siento como triste, desearía no estar sola, estoy como agobiada.

-DEPRESIÓN POSPARTO-

KRISTEN MASTROIANNI

Aproximadamente de un 8 a un 20% de las mujeres tienen un sentimiento más pronunciado de melancolía o depresión que puede sobrepasar los sentimientos más típicos de la Angustia Post Parto. Esto se llama Depresión Post Parto y generalmente ocurre dentro de los primeros dos o tres meses pero puede ocurrir en cualquier momento después del parto.

PEGGY KAUFMAN

El 25% de las madres sienten un desafío, y aunque estemos en nuestro propio hogar todavía nos sentimos solas.

Algunas de las señales de alerta incluyen exceso de preocupación, mucha preocupación por el bebé, puede que incluso no pueda dormir aún cuando el bebé duerme... otra señal de alerta es no poder dejar de llorar.

SARA ORTINS

O era el llanto, o no podía comer o me levantaba y caminaba por la cocina. Fue alrededor de una semana después de que llegué del hospital. Comencé no queriendo comer mi almuerzo, no tenía en verdad apetito; realmente no quería contestar el teléfono. Sólo quería sentarme en el sillón. Cuidaba a mi hija, le cambiaba el pañal, hacía lo que necesitaba hacer pero tenía la sensación de no conectarme con ella .

TERESA SPILLANE

La Depresión Post Parto es realmente más ...sobre...un conjunto de síntomas que involucran a una mujer sintiéndose muy, muy, triste todo el tiempo o sintiéndose muy, muy, ansiosa todo el tiempo.

KATHLEEN HALL

Me sentía increíblemente agobiada y con miedo y tenía mucha ansiedad y creo que el sentimiento de ser madre primeriza y nunca haber cuidado a un bebé antes fue totalmente desconocido y tan agobiante que más allá de estar con gente o no tenía la sensación de estar completamente sola porque sentía como que nadie podía comprender como yo me sentía .

TERESA SPILLANE

La Depresión Post Parto es realmente algo que consideraríamos tratar con medicación y/o alguna psicoterapia y/o algún otro tipo de apoyo como grupos de madres recientes o algún otro tipo de intervención para ayudar a la mamá a que vuelva a estar en condiciones.

KRISTEN MASTROIANNI

¿Quién tiene mayor riesgo de sufrir de Depresión Post Parto? Todas las mujeres son vulnerables.

KATHLEEN HALL

He lidiado con algo de depresión en mi vida en el pasado. Había escuchado sobre la Angustia del Post Parto y esperaba la posibilidad de sentirme un poco deprimida, pero esto fue diferente. Me estaba volviendo impaciente, estaba teniendo algunos sentimientos de ira y después me sentía muy culpable.

PEGGY KAUFFMAN

Si usted tiene antecedentes de pérdida o si ha tenido antecedentes de depresión o alguna enfermedad mental usted tiene mayor riesgo de sufrir de Depresión Post Parto.

TERESA SPILLANE

Las mujeres que han tenido síntomas premenstruales significativos antes de su embarazo tienen mayor riesgo.

-EXAMEN SOBRE POST PARTO-

KRISTEN MASTROIANNI

No siempre es fácil detectar la Depresión Post Parto...instintivamente a menudo aceptamos las cosas de la forma en que son. Existe un examen, el examen Depresión Post parto: Está usted en Riesgo de Ivillage, que puede ayudar a determinar si usted está sufriendo o no de Depresión Post Parto.

Cuando esté en su casa, usted puede dirigirse al sitio web de Ivillage.com y tomar este examen

Este examen a través de simples preguntas puede ayudarla a determinar que tan bien usted está enfrentando esta situación, preguntas tales como...

- ¿Se siente usted triste y llora fácilmente?
- ¿Está usted experimentando cambios en el dormir o en el apetito?
- ¿Se siente usted exhausta o agobiada?
- ¿Ha usted perdido interés en cosas que solía disfrutar?
- ¿Tiene usted dificultades para completar las tareas cotidianas?
- ¿Está usted experimentando estados nerviosos o ataques de pánico?
- ¿Cuestiona usted su capacidad para ser una buena madre?
- ¿Tiene usted problemas para concentrarse o tomar decisiones?
- ¿Piensa en lastimarse a usted misma?

KRISTEN MASTROIANNI

Si usted responde que sí a la mayoría de estas preguntas entonces usted tal vez quisiera considerar buscar ayuda profesional. En casos aislados, si sus emociones son más severas y pronunciadas usted puede estar experimentando Psicosis Post Parto. Si es así, inmediatamente busque la ayuda de un profesional. Cuando regresemos, formas de enfrentarse con la Angustia Post Parto y la Depresión Post Parto

KRISTEN MASTROIANNI

Como hemos visto muchas mujeres pueden desarrollar Angustia Post Parto o Depresión Post Parto después de dar a luz a su bebé. Si usted siente que está enfrentando Angustia Post Parto, hay un número de cosas que usted puede hacer para lidiar con esta situación.

TERESA SPILLANE

Si usted se siente agobiada y de verdad siente que necesita ayuda el primer lugar a donde puede dirigirse es probablemente al teléfono y llamar a algún amigo o alguien cercano que pueda estar inmediatamente allí para apoyarla en ese momento en particular. Si tienen pareja, ¿ha notado su pareja que usted ha tenido dificultades? ¿Cómo? Quizás los dos juntos puedan planificar como obtener ayuda.

PEGGY KAUFMAN

Es muy importante que vuelva a ver a su médico y le diga necesito ayuda con esto, realmente siento que no puedo hacer esto sola.

SARA ORTINS

Llamé a la oficina de mi obstetra y de mi partera, me comuniqué con la partera que me había atendido en el nacimiento de mi hija porque sentía como si ella fuera la que mejor me conocía en ese consultorio...y ella me dio los datos de una enfermera practicante.

-QUÉ HACER -

KRISTEN MASTROIANNI

Cuando la angustia se establece hay tres cosas claves que usted puede hacer: Lo primero que usted necesita hacer es descansar lo más que pueda. La fatiga puede ser su peor enemiga cuando esté combatiendo la angustia.

SARA ORTINS

La falta de descanso probablemente jugó un rol más importante en ese momento del que yo creía. Dormir más me ayudó a sentirme más capaz de pensar lógicamente.

KRISTEN MASTROIANNI

Intente estar más activa y ejercitar todos los días.

TERESA

Lo que yo recomiendo es que tan pronto como la mujer se sienta bien se levante y salga con su bebé, siempre y cuando el bebé esté en condiciones, médicamente en condiciones para salir de la casa.

FEMALE #1

Finalmente llegué al punto donde estaba dispuesta a salir de mi casa en mi pijama e ir a caminar con el cochecito, eso daba un giro muy positivo a mi día.

KRISTEN MASTROIANNI

Asegúrese de mantener una dieta saludable .

PEGGY KAUFMAN

Es por su interés y el interés del bebé que usted se alimente e ingiera buenos alimentos. Eso va a darle energía y a ayudarla a recuperarse durante este período.

KRISTEN MASTROIANNI

Un buen sistema de apoyo es esencial. El apoyo de la familia o la pareja es crucial para darle a la mamá algún tiempo para ella para poder recuperarse.

DENNIS HALL

Cuando ella estaba particularmente cansada yo entraba y me hacía cargo de los niños casi por completo para que ella pudiera descansar todo lo que necesitaba.

KRISTEN MASTROIANNI

Las mujeres que se apoyan entre sí conversando, cuidando a los niños o comprendiéndose mutuamente crean un importante desahogo para sus sentimientos. Comenzar o participar de un grupo de apoyo para madres o grupo de juego para niños una o dos veces por semana. Usted puede buscar información al respecto en su hospital, escuela local o centro comunitario.

SARA

Las dos primeras semanas después de haber tenido a su bebé, esto está bien, no estoy deprimida solo lloro sin razón por lo que sea.

PEGGY KAUFMAN

Como usted estaba diciendo Sara sobre sus expectativas sobre cuidar a un bebé...Las mujeres que vienen a nuestros grupos dicen que realmente no hay nada que ayude más que saber que otras mujeres están en tu misma situación, saber que otras mujeres han atravesado por esto y lo están superando con la ayuda de sus pares.

JENNIFER ATKINS

A pesar de que aún me sentía nerviosa me sentí bien de estar en un cuarto con otra gente que estaba experimentando lo que yo estaba viviendo y eso fue un poco tranquilizador.

-CUANDO BUSCAR AYUDA PROFESIONAL-**KRISTEN MASTROIANNI**

Si todo le parece demasiado para poder manejar sola usted necesita buscar ayuda profesional. Comuníquese con su proveedor médico para que le recomiende una terapeuta o médico que sea adecuado para usted.

TERESA SPILLANE

Yo creo que el beneficio de ver a una psicóloga es sentir que usted no está sola, usted tiene alguien que puede ayudarla a valorar sus fortalezas, ayudarla a encontrar fuentes apropiadas...Hay también medicinas que pueden ser muy, muy beneficiosas y muy, muy efectivas para mujeres que sufren de Depresión Post Parto.

KRISTEN MASTROIANNI

Hay medicamentos que incluso las madres que están dando el pecho pueden tomar para ayudar a superar esta situación. Consulte a su médico cual es la más indicada para usted.

Así que no se olvide: usted no está sola. La Angustia Post Parto y la Depresión Post Parto son condiciones que mamás como usted pueden desarrollar. Pero recuerde, con paciencia, comprensión y ayuda de su familia usted puede aprender a lidiar con estos sentimientos tan naturales y normales. Espero que sigan bien y disfruten estando con su nuevo bebé.

Para el Newborn Channel, soy Kristen Mastroianni

V.O

Para mayor información sobre Depresión Post Parto visite iVillage.com