

TIP SHEET:

Coping with Depression

For the parent

After giving birth to your baby, you may go through a phase where you feel sad and depressed. This phase is known as Postpartum Depression. While many women experience some mild mood changes during or after the birth of a child, 15-20% of women experience more significant symptoms of depression or anxiety. Postpartum depression is temporary and treatable with professional help. The most important part to remember is that it is not your fault that you feel like this, so do not feel guilty about your feelings. Also, don't forget that you are not alone. There are lots of people here in Riverside County who want to help you.

Here are some tips to help you get through the Postpartum Depression:

- Be aware of the symptoms: mood changes, irritability, sadness and anxiety. Then talk to your doctor about possible medications and other things she can recommend to help you.
- Don't be afraid to ask others for help when dealing with your child. The daycare in your church or your gym can be great places to start. Your anxiety won't be so overwhelming if you have help from others.
- Get someone to help you with childcare and housework. Eliminate or cut down on daily chores until you are feeling better.
- Build your support system because you need to express your feelings. Reach out to other mothers, family members and friends to share your frustrations along with your joyful moments.
- Physical activity can help you to burn off your frustrations and negativity.
- Eat well. If you have little appetite, fix small, nutritious snacks for yourself throughout the day. Avoid all caffeine and sugary foods and beverages;



these are associated with worsening symptoms. Increase your intake of foods made up of complex carbohydrates, such as whole-grain breads, cereals and pastas, potatoes and brown rice. Eat more fruits and vegetables. Try a turkey on whole-wheat sandwich.

- Get a hobby. Occupy your time with things you enjoy. Remember that you have a purpose aside from taking care of your child. Allow yourself to be the best mother you can be by growing in different areas and enjoying life.
- Surround yourself with positivity. If you lock yourself away in sadness, you allow yourself to live a sad life.
- Get at least 30 minutes of sunlight every day. Lack of sunlight can worsen depression.
- Enjoy having a child in your house! A child's moments are there to be cherished. Remember, there's beauty and greatness in being a mother.

Luego de dar a luz a su bebé, puede que se ponga triste y se deprima. A esta fase se le conoce como Depresión Postparto. Esto no les sucede a todas las nuevas madres, pero es muy común. De hecho, el 70-80 por ciento de madres nuevas lo sufren. Usualmente dura 3-4 semanas, así que la buena noticia es que no siempre se sentirá así. Lo más importante de recordar es que usted no se siente así por su culpa. Asimismo, no olvide que no está sola. Hay mucha gente en Riverside County que la quiere ayudar.

Aquí algunos consejos para superar la Depresión Postparto:

- Esté atenta a los síntomas: cambios en el temperamento, irritabilidad, tristeza y ansiedad. Luego hable con su doctor sobre posibles medicinas y otras cosas que la pueden ayudar.
- No tema pedir ayuda a otros con su niño/a. La guardería en su iglesia o gimnasio son buenos lugares para empezar. Si otros le ayudan usted no tendrán tanta ansiedad.
- Consiga alguien que le ayude con el trabajo en la casa. Elimine o corte los quehaceres hasta que se sienta mejor.
- Construya un sistema de apoyo porque usted necesita expresar sus sentimientos. Hable con su madre, parientes y amigos para compartir sus frustraciones y sus buenos momentos.
- La actividad física ayuda con las frustraciones y la negatividad.
- Coma bien. Si tiene poco apetito, coma pequeños pero nutritivos bocanitos durante el día. Evite la cafeína y los azúcares y bebidas; todas estas pueden empeorar los síntomas. Coma más carbohidratos complejos, como panes de grano,



cereales, patatas, arroz y pasta. Coma más frutas y vegetales. Pruebe un sándwich de pavo en pan de trigo puro.

- Consígase un pasatiempo. Ocupe su tiempo con cosas que disfrute. Recuerde que usted tiene un propósito además de cuidar a su hijo/a. Usted puede ser la mejor madre creciendo en diferentes áreas de su vida y disfrutando de la vida.
- Rodéese de gente positiva. Si se encierra en la tristeza, usted tendrá una vida triste.
- Salga al sol por lo menos 30 minutos diarios. La falta de sol ahonda la depresión.
- ¡Disfrute teniendo a un niño/a en casa! Los momentos de un niño/a son para valorar. Recuerde, hay belleza y grandeza en ser madre.