



Angustia posparto y más *Reconocimiento de los trastornos de ánimo posteriores al parto y cómo afrontarlos*

Muchas mujeres tienen angustia posparto ("baby blues") u otros trastornos del estado de ánimo más graves luego de dar a luz. Es conveniente conocer estos asuntos con anticipación. Este capítulo le da ideas de cosas que puede hacer para sentirse mejor, y de cómo puede ayudarla su pareja, familia y amigos. En las páginas 103 y 104 se indican muchos recursos locales.

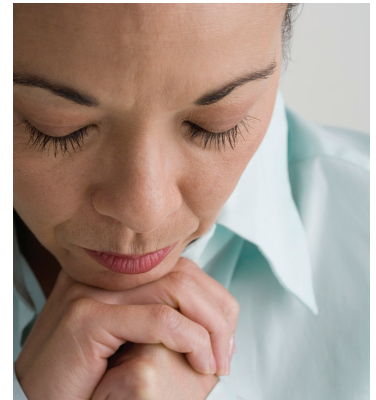
Para la mayoría de las mujeres la llegada de un bebé es una experiencia de vida diferente a cualquier otra. Algunas de las emociones que sienten las mujeres y sus parejas después del nacimiento de su bebé son alborozo, alegría, ansiedad, confusión, amor y temor. Si este es su primer bebé, su mundo cambiará radicalmente. Aunque tenga otros niños, el nacimiento de cada nuevo bebé aporta a la familia una gran cantidad de emociones y ajustes.

En los meses previos al nacimiento de su bebé, se hace énfasis sobre todo en usted, en los cambios de su cuerpo y el bebé que está creciendo dentro de usted. Usted y su pareja pueden pasar horas planificando para el trabajo de parto y el parto. Puede ser que vea a nuevos padres y madres con sus bebés y soñar con que usted misma será madre en algún momento del futuro cercano.

Puede resultar útil tener conocimiento de esto con anticipación

Lo que la mayoría de las mujeres y sus parejas no saben es que, para algunos, las emociones de amor y felicidad pueden verse ensombrecidas por sentimientos de desesperación tales como tristeza, temor, ansiedad y sentirse agobiado.

Muchos proveedores de atención a la salud no dan mucha información sobre las señales y los síntomas de los problemas de adaptación posteriores al parto para no asustar a los futuros padres. Sin embargo,



Para muchas nuevas madres, sentimientos de tristeza, temor, ansiedad y agobio pueden sustituir a la alegría de tener un nuevo bebé.



La angustia posparto es frecuente. Afecta entre el 50 y el 80% de las nuevas madres, aproximadamente.

del 50% al 80% de los padres recientes (50 a 80 de 100) tienen angustia posparto, y el 20% de las nuevas madres (20 de 100) presentan una forma más grave de trastorno del estado de ánimo posparto. Las mujeres que en el pasado han padecido ansiedad, depresión u otros trastornos del estado de ánimo tienen mayor riesgo de sufrir trastornos del estado de ánimo posparto.

Cuanto más sepan usted y su pareja sobre los ajustes posteriores al parto **antes** de tener a su bebé, mejor podrán reconocer si algo no van bien.

Lo mejor que puede hacer es hablar claramente y compartir sus inquietudes con una persona de su confianza que pueda ayudarla. Esa persona puede ser su pareja, un amigo íntimo, su proveedor de atención a la salud, enfermera o trabajador social. La retención de pensamientos y sentimientos negativos o aterradores puede conducir a una situación más grave.

Este capítulo explica la angustia posparto y otros trastornos del estado de ánimo posteriores al parto que pueden requerir más atención. Su proveedor de atención a la salud es la persona más indicada para escuchar sus síntomas, determinar qué afección puede padecer y la mejor forma de tratarla. **Lo más importante es que los trastornos del estado de ánimo posteriores al parto se pueden tratar. Con ayuda, pronto se sentirá mejor.**

Angustia posparto (Baby Blues)

La angustia posparto afecta a entre un 50 y un 80% de las nuevas madres (de 50 a 80 en 100). Los síntomas pueden aparecer en cualquier momento, desde el nacimiento hasta las primeras 2 semanas luego de dar a luz.

Esta afección común no se considera como un trastorno de ajuste posterior al parto. La angustia posparto por lo general se origina debido al cambio hormonal repentino que afecta a la madre y al agobio que siente por ser madre de un bebé que depende completamente de ella. Estos síntomas pueden ser, entre otros:

- Cambios bruscos de humor
- Llanto
- Problemas para concentrarse
- Dificultad para dormir
- Fatiga
- Falta de apetito

Los síntomas de la angustia posparto pueden durar desde unas pocas horas hasta unas 2 semanas. Con buen cuidado físico, fuerte apoyo emocional y sabiendo acerca de esta afección, estos síntomas por lo general se desaparecen solos.



Las mujeres con depresión posparto pueden sentir que les falta la energía y otros síntomas de depresión.

Si sus síntomas continúan o aumentan en las 2 semanas posteriores al nacimiento de su bebé, puede ser que esté sucediendo algo más grave. Llame a su proveedor de atención a la salud si le sucede esto.

Depresión posparto (Postpartum Depression)

La depresión posparto es una afección más seria después del parto, con un grupo de síntomas. Puede empezar en cualquier momento después del parto, pero en general aparece desde 2 semanas hasta 1 año después del nacimiento del bebé. Este y algunos de los otros trastornos pueden afectar al 20% de los nuevos padres (20 en 100), inclusive a los padres varones y a las parejas que adoptaron un bebé.

Si le preocupa que usted o una persona que conozca puedan sufrir un trastorno del estado de ánimo posterior al parto, llame a su proveedor de atención a la salud o a un especialista en salud mental.

La descripción más frecuente de las mujeres con depresión posparto es que "se sienten agobiadas". Las mujeres con depresión posparto en general tienen muchos de los síntomas mencionados en la sección sobre angustia posparto. Puede ser que les falte la energía o se sientan deprimidas, o pueden estar hiperactivas o irritables. También pueden decir cosas como:

- No puedo dejar de sentirme deprimida, no importa lo que haga.
- Lloro por lo menos una vez al día y algunas veces no puedo dejar de hacerlo.
- Me siento triste la mayor parte del tiempo.
- No puedo concentrarme.
- No disfruto de las cosas que solían agradarme.
- Tengo pensamientos aterradores sobre el bebé u otros miembros de la familia.
- No puedo dormir ni siquiera cuando mi bebé duerme.
- Tengo todo el tiempo sentimientos de fracaso.
- No tengo energía. Me siento cansada constantemente.
- No tengo apetito y no disfruto los alimentos.
- Tengo antojos de azúcar y carbohidratos y como todo el tiempo compulsivamente.
- No recuerdo la última vez que me reí.
- Últimamente, hasta las cosas más pequeñas me alteran los nervios. Hasta me siento furiosa con mi bebé. A menudo me enfado con mi pareja.



La depresión posparto puede aparecer en cualquier momento hasta aproximadamente un año después del nacimiento de su bebé.

- El futuro parece desesperante.
- Me parece que voy a sentirme de este modo para siempre.
- Hay veces en que pienso que estaría mejor muerta que sintiéndome de este modo.

Ansiedad posparto (Postpartum Anxiety)

La ansiedad posparto puede presentarse en el mismo periodo que la depresión posparto (de modo típico, entre 2 semanas y 1 año después de dar a luz al bebé). Estos síntomas pueden presentarse junto con síntomas de depresión:

- Ansiedad
- Incapacidad para concentrarse
- Temor de salir de casa
- Temor de estar sola
- Sentirse atrapada
- Culpabilidad
- Irritabilidad
- Insomnio
- Temores constantes por la salud del bebé
- Ira o rabia
- Latidos rápidos del corazón
- Mareos
- *Hiperventilación* (respirar muy rápido, sin poder parar)
- Cosquilleos o entumecimiento
- Nauseas o vómitos
- Tensión muscular
- Diarrea

Pensamientos aterradores o de intrusión

Una madre que sufre un trastorno del estado de ánimo posterior al parto puede tener pensamientos aterradores. Puede llenarse de pensamientos sobre daños que amenazan a su bebé, tales como: “Qué pasaría si lo dejo caer por la ventana”, o bien, “podría meterlo al horno de microondas”. “Es posible que mi bebé tenga algo verdaderamente malo”. “Soy una madre terrible. Mi bebé debería tener una madre diferente”.



Haga que su pareja sepa cómo se siente.

A veces estos pensamientos son constantes. Pueden estar acompañados de rituales como:

- Verificar y volver a verificar que el bebé se encuentre bien.
- Verificar que no falte ningún cuchillo o deshacerse de todos los cuchillos de la casa.
- Hacer controles de seguridad en la casa y las cerraduras.

Estas conductas por lo general perturban el funcionamiento de la familia. La mayoría de las mujeres se dan cuenta de que esos pensamientos y esas conductas se deben a su situación y no son verdaderos. Pero un pequeño número de mujeres puede creerse esos pensamientos, o creer que una persona extraña les dice que hagan esas cosas. Si esto sucede, es mucho más grave y debe llamar **inmediatamente** a su proveedor de atención a la salud.

Es fundamental que recuerde que debe compartir sus pensamientos con una persona de su confianza, como su pareja, un amigo íntimo o su proveedor de atención a la salud, para que puedan darle la ayuda que necesita. Llame a los servicios de salud mental si tiene alguno de estos síntomas.

Cosas que puede hacer para sentirse mejor

A continuación se da una lista de cosas que podrá hacer para reducir la angustia posparto o los síntomas de depresión y ansiedad. Es posible que no se sienta lo suficientemente bien como para hacer algunas de estas cosas. Sin embargo, puede servirle para recordar que tiene el poder de obtener ayuda y de ayudarse a usted misma.

- De ser posible, descanse cuando su bebé duerma.
- Haga que su pareja sepa cómo se siente.
- Considere sus necesidades como una prioridad.
- Pida ayuda.
- Evite los horarios estrictos o rígidos.
- Permítase tener pensamientos negativos.
- Seleccione las llamadas telefónicas. No responda llamadas de personas con las que no quiera hablar.
- No espere demasiado de usted misma en este momento.
- Evite las exageraciones al hacer algo.
- Tenga cuidado de no pedirles consejos a demasiadas personas.
- Confíe en sus instintos.

- Establezca límites para los visitantes.
- Evite pasar tiempo con personas que la hagan sentir más.
- Establezca límites para las personas a las que no pueda evitar.
- Coma bien.
- Evite la cafeína y el alcohol.
- Vaya a dar un paseo.
- Tome un baño, cuando su proveedor de atención a la salud la autorice a hacerlo.
- Establezca metas pequeñas para usted misma.
- Tome todos los medicamentos que le recete su proveedor de atención a la salud.
- Salga de la casa.
- Decida lo que es necesario hacer y lo que puede esperar.
- Intente no compararse con otras personas.
- Agradézcale su ayuda a su pareja.
- No se reproche nada.
- Pida a sus familiares que hagan las tareas domésticas que usted hace generalmente.
- Haga lo mejor que pueda. Aunque no le parezca bastante, será suficiente por el momento.
- Anime a su pareja a que busque respaldo en sus amigos y las actividades al aire libre.
- Hable de todo con alguien en quien confíe.
- Acuérdesse de que todos los ajustes requieren tiempo.

También pueden ayudarla la psicoterapia de apoyo, tomar medicamentos o ambas cosas. Hable con su proveedor de atención a la salud, enfermera o trabajador social acerca de estas opciones.

Consejos útiles para parejas, parientes y amigos

Estos son ejemplos de cosas útiles que se pueden decir a una madre que se enfrenta a un trastorno del estado de ánimo posterior al parto. Pueden ayudarla a saber que a usted le importa y que entiende lo que está pasando. Después de la primera lista de cosas que debe decirle, hay una lista de cosas que NO debe decirle.

Dígale:

- Que usted sabe que ella se siente muy mal.
- Que va a estar mejor.



Hay muchos recursos útiles para las mujeres y sus parejas que afrontan trastornos del estado de ánimo posparto.

- Que está haciendo todo lo correcto para mejorar (como la psicoterapia o los medicamentos).
- Que puede ser una buena madre *y* sentirse muy mal.
- Que está bien cometer errores. Que no es necesario hacer las cosas a la perfección.
- Que sabe que se está esforzando mucho en este momento.
- Que va a ayudarla con el bebé y las tareas domésticas. Que puede pedirle ayuda cuando la necesite.
- Que sabe que está haciendo su mayor esfuerzo.
- Que la ama.
- Que su bebé va a estar bien.

NO le diga:

- Que debería sobreponerse.
- Que está cansado de ver que se siente de ese modo.
- Que esta debería ser la época más feliz de su vida.
- Que le gustaba más como solía ser antes.
- Que saldrá de esto muy pronto.
- Que se sentiría mejor si: estuviera trabajando o no estuviera trabajando, saliera más de la casa o permaneciera más en su hogar, etc.
- Debería bajar de peso, teñirse el cabello, comprarse ropa nueva, etc.
- Que todas las nuevas madres se sienten del mismo modo.
- Que se trata solo de una fase.
- Que puesto que quería un bebé, tiene que pasar por esto.
- Que sabe que es suficientemente fuerte para soportar todo eso y que no necesita ayuda.

Hay mucha ayuda externa

Hay muchos recursos útiles para las mujeres y sus parejas que afrontan trastornos del estado de ánimo posparto.

- **Postpartum Mood Disorder Support (Ayuda para trastornos del estado de ánimo posparto)** (Seattle)
888-404-7763 (PPMD)
www.ppmdsupport.com
Grupos de apoyo, boletín informativo y apoyo telefónico.
- **24-Hour Crisis Clinic (Clínica de Crisis disponible las 24 horas)**
866-427-4747

- **Northwest Association for Postpartum Support (Asociación del Noroeste para Ayuda Posparto) (NAPS)**
206-956-1955
www.napsdouglas.com
- **This Is Not What I Expected! Emotional Care for New Families Support Group (¡Esto no es lo que esperaba! Grupo de apoyo de atención emocional para nuevas familias)**
425-899-1000
Evergreen Hospital, 12040 N.E. 128th, Kirkland, WA 98034
Grupo de apoyo gratuito sobre trastornos del estado de ánimo posparto para las madres, sus parejas y familias. Los bebés son bienvenidos (a elección de la madre). Llame para averiguar fecha y hora.
- **Understanding the Moods of Motherhood (Entender los estados de ánimo en la maternidad)**
206-551-4824
801 Broadway #718, Seattle, WA 98101
Grupo de apoyo gratuito sobre trastornos del estado de ánimo posparto para madres. Llame para averiguar fecha y hora.
- **Beyond the Birth: What No One Ever Talks About (Más allá del nacimiento: Algo de lo que nadie habla)**
Libro por Dawn Gruen, MSW, y Rex Gentry, MD. Para pedirlo, llame al 206-283-9278 o visite www.ppm-support.com.
- **Family Services – “Beyond the Baby Blues” (Servicios para las Familias – “Más allá de la angustia posparto”)**
425-453-7890, ext. 268
www.family-services.org
Proporciona amplias sesiones clínicas para mujeres y sus familias, incluyendo psicoterapia para personas y parejas o grupos de psicoterapia continuada.
- **La Depresión Durante y Después del Embarazo: Un Informe Para Mujeres, Sus Familias y Amigas (Depression During and After Pregnancy: A Resource for Women, Their Families and Friends)**
Folleto del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., Administración de Recursos y Servicios de Salud. Para descargar e imprimir el pdf, vaya a www.mchb.hrsa.gov/pregnancyandbeyond/depression. También está disponible en español.
- **Asesoramiento individual**
A muchos padres con trastornos del estado de ánimo posparto les sirve de ayuda hablar con un asesor. Póngase en contacto con su proveedor de atención a la salud, enfermera o trabajador social para que la remitan.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas sobre los trastornos del estado de ánimo posparto, hable con su proveedor de atención a la salud.

Los recursos indicados en este capítulo también pueden serle de ayuda.

Baby Blues and More

Recognizing and coping with postpartum mood disorders

Some women have baby blues or more serious postpartum mood disorders. It helps to know about these issues in advance. This chapter gives ideas for things you can do to feel better, and for how partners, families, and friends can help. Many local resources are listed on pages 103 and 104.

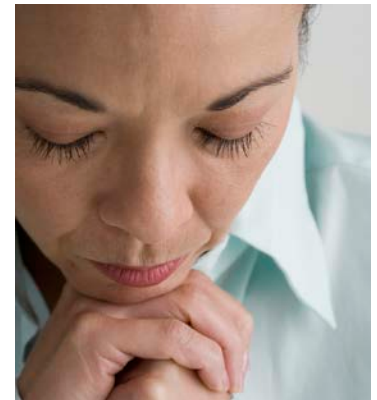
For most women, the arrival of a baby is unlike any other experience in life. Exhilaration, joy, anxiety, confusion, love, and fear are some of the emotions women and their partners feel after the birth of their baby. If this is your first baby, your world will change as it never has before. Even if you have children, the birth of each new baby brings many emotions and adjustments for the family.

In the months before your baby is born, most of the focus is on you, your changing body, and your baby growing inside of you. You and your partner may spend hours planning for your labor and birth. You may notice new mothers and fathers with their babies and dream of being a parent yourself someday soon.

Knowing About This in Advance Can Help

What most women and their partners do not know is that for some, the love and happy emotions may be overshadowed by feelings of despair such as sadness, fear, anxiety, and being overwhelmed.

Many health care providers do not say much about the signs and symptoms of postpartum adjustment problems so that they do not scare the parents-to-be. But, 50% to 80% of new parents (50 to 80 out of 100) have baby blues, and 20% of new mothers (20 out of 100) have a more serious form of



For some new mothers, the joy of having a new baby may be replaced by sadness, fear, anxiety, and feelings of being overwhelmed.



Baby blues are common. They affect about 50% to 80% of new mothers.

postpartum mood disorder. Women who have had anxiety, depression, or other mood disorders in the past are at higher risk for having postpartum mood disorders.

The more you and your partner know about postpartum adjustment **before** you have your baby, the better you will be able to recognize when something doesn't feel right.

The best thing you can do for yourself is to speak up and share your concerns with someone you trust and who can get you help. This may be your partner, a close friend, your health care provider, nurse, or social worker. Holding in scary or negative thoughts and feelings may lead to a more serious situation.

This chapter explains baby blues and other postpartum mood problems that may require more attention. Your health care provider is the best person to listen to your symptoms and determine what condition you may have and the best way to treat it. **Most important, postpartum mood disorders can be treated. With help, you will soon feel better.**

Baby Blues

Baby blues affect about 50% to 80% of new mothers (50 to 80 out of 100). Symptoms can occur anytime from birth through the first 2 weeks after giving birth.

This common condition is not considered a postpartum adjustment disorder. Baby blues are mostly brought on by the sudden change in the mother's hormones and feeling overwhelmed about being a new parent of a baby who is completely dependent on her. The symptoms may include:

- Mood swings
- Crying
- Trouble concentrating
- Difficulty sleeping
- Fatigue
- Not eating

The symptoms of baby blues may last a few hours or as long as 2 weeks. With good physical care, strong emotional support, and knowing about this condition, these symptoms usually go away on their own.



Women with postpartum depression may have low energy and other symptoms of depression.

If your symptoms continue or increase 2 weeks after your baby's birth, something more serious may be going on. Call your health care provider if this happens for you.

Postpartum Depression

Postpartum depression is a more serious postpartum condition with a group of symptoms. It can start anytime after delivery, but most often it occurs from 2 weeks up to 1 year after the baby's birth. This and some of the other disorders can affect 20% of new parents (20 out of 100), including fathers and parents who have adopted a baby.

If you are worried that you or someone you know may have a postpartum mood disorder, call your health care provider or a mental health specialist.

The most common description by women with postpartum depression is "feeling overwhelmed." Women with postpartum depression usually have many of the symptoms listed under baby blues. They may have low energy and depression symptoms, or they may be hyperactive and irritable. They may also say things like:

- I can't stop feeling depressed, no matter what I do.
- I cry at least once a day and sometimes I can't stop.
- I feel sad most or all of the time.
- I can't concentrate.
- I don't enjoy the things I used to enjoy.
- I have frightening thoughts about the baby or other family members.
- I can't sleep, even when my baby sleeps.
- I feel like a failure all of the time.
- I have no energy. I feel tired all of the time.
- I have no appetite and no enjoyment of food.
- I am having sugar and carbohydrate cravings and compulsively eating all the time.
- I can't remember the last time I laughed.
- Every little thing gets on my nerves lately. I am even furious with my baby. I am often angry with my partner.
- The future seems hopeless.



Postpartum depression can start anytime up until about a year after your baby's birth.

- It seems like I will feel this way forever.
- There are times when I feel I would be better off dead than to feel this way.

Postpartum Anxiety

Postpartum anxiety can occur at the same time as postpartum depression (usually 2 weeks to 1 year after the birth of your baby). These symptoms may occur along with symptoms of depression:

- Anxiety
- Unable to concentrate
- Afraid to go out
- Fear of being alone
- Feeling trapped
- Guilt
- Irritability
- Unable to sleep
- Constant fears for baby's health
- Anger or rage
- Rapid heartbeat
- Dizziness
- *Hyperventilating* (breathing very fast, not able to stop)
- Tingling or numbness
- Nausea or vomiting
- Muscle tension
- Diarrhea

Scary or Intrusive Thoughts

A mother with a postpartum mood disorder may have scary thoughts. She may be flooded with thoughts about harm coming to her baby, such as, "What if I drop her out of the window" or "put her in the microwave." "Maybe there is something seriously wrong with my baby." "I am a terrible mother. My baby should have a different mother."



Let your partner know how you are feeling.

Sometimes these thoughts are constant. They may go along with a ritual such as:

- Constantly checking and re-checking the baby
- Checking to make sure no knives are missing or getting rid of all the knives in the house
- Doing safety checks on the house and locks

These behaviors are often disruptive to how a family functions. Most women will realize these thoughts and behaviors are due to their situation, and are not real. But a small number of women may believe their thoughts, or believe that someone outside of herself is telling her to do things. If this happens, it is much more serious. Call your health care provider **right away** if this happens.

The most important thing to remember is to share your thoughts and feelings with someone you trust, such as your partner, close friend, or health care provider, so they can get you the help you need. Call mental health services if you have any of these symptoms.

Things You Can Do to Feel Better

Below is a list of things you can do to lessen the baby blues or symptoms of depression and anxiety. You may not feel well enough to do many or any of these things. But, it may be a reminder that you do hold the power to get help and to help yourself.

- If possible, rest when your baby sleeps.
- Let your partner know how you are feeling.
- Make your needs a priority.
- Ask for help.
- Avoid strict or rigid schedules.
- Give yourself permission to have negative feelings.
- Screen phone calls. Don't answer calls from people you don't want to talk to.
- Do not expect too much from yourself right now.
- Avoid overdoing anything.
- Be careful about asking too many people for advice.
- Trust your instincts.

- Set limits with visitors.
- Avoid spending time with people who make you feel bad.
- Set boundaries with people you cannot avoid.
- Eat well.
- Avoid caffeine and alcohol.
- Take a walk.
- Take a bath, once your health care provider says it's OK.
- Set small goals for yourself.
- Stay on all medicines your health care provider has prescribed.
- Get out of the house.
- Decide what needs to be done and what can wait.
- Try not to compare yourself to others.
- Thank your partner for helping you.
- Do not blame yourself.
- Ask family members to do household tasks you usually do.
- Do the best you can. Even if it doesn't feel like enough, it's enough for now.
- Encourage your partner to seek support from friends and outside activities.
- Confide in someone you trust.
- Remind yourself that all adjustments take time.

Other things that may help include supportive counseling, medicine, or both. Talk with your health care provider, nurse, or social worker about these options.

Helpful Tips for Partners, Families, and Friends

Here are examples of helpful things to say to a mother who is struggling with a postpartum mood disorder. They can help her know you care and that you understand what she is going through. After the first list of things to say is a list of things NOT to say.

DO tell her:

- You know she feels terrible.
- She will get better.



There are many helpful resources for women and their partners who are dealing with postpartum mood disorders.

- She is doing all the right things to get better (such as counseling or medicines).
- She still can be a good mother *and* feel terrible.
- It's OK to make mistakes. Things don't need to be done perfectly.
- You know how hard she's working at this right now.
- You will help with the baby and chores. Let her know she can ask for your help when she needs it.
- You know she's doing the best she can.
- You love her.
- Her baby will be fine.

Do NOT tell her:

- She should get over this.
- You are tired of her feeling this way.
- This should be the happiest time of her life.
- You liked her better the way she was before.
- She'll snap out of this.
- She would feel better if only: she were working or not working, got out of the house more or stayed home more, etc.
- She should lose weight, color her hair, buy new clothes, etc.
- All new mothers feel this way.
- This is just a phase.
- Since she wanted a baby, this is what she has to go through.
- You know she's strong enough to get through this on her own and she doesn't need help.

There Is a Lot of Help Out There

There are many helpful resources for women and their partners who are dealing with postpartum mood disorders.

- **Postpartum Mood Disorder Support** (Seattle)
888-404-7763 (PPMD)
www.ppm-support.com
Support groups, newsletter, and phone support.

- **24-Hour Crisis Clinic**
866-427-4747
- **Northwest Association for Postpartum Support (NAPS)**
206-956-1955
www.napsdoulas.com
- **This Is Not What I Expected! Emotional Care for New Families Support Group**
425-899-1000
Evergreen Hospital, 12040 N.E. 128th, Kirkland, WA 98034
Free postpartum mood disorder support group for mothers, partners, and their families. Infants welcome (mother's choice). Call for time and date.
- **Understanding the Moods of Motherhood**
206-551-4824
801 Broadway #718, Seattle, WA 98101
Free postpartum mood disorder support group for mothers. Call for time and date.
- **Beyond the Birth: What No One Ever Talks About**
Book by Dawn Gruen, MSW, and Rex Gentry, MD. To order, call 206-283-9278 or visit www.ppm-support.com.
- **Family Services – “Beyond the Baby Blues”**
425-453-7890, ext. 268
www.family-services.org
Provides comprehensive clinical interventions for women and their families, including psychotherapy for individuals and couples, or ongoing psychotherapy groups.
- **Depression During and After Pregnancy: A Resource for Women, Their Families and Friends**
Booklet by U.S. Department of Health and Human Services, Health Resources and Services Administration. To download and print the pdf, visit www.mchb.hrsa.gov/pregnancyandbeyond/depression. It is also available in Spanish.
- **Individual Counseling**
Many patients who have postpartum mood disorders find it helpful to talk with a counselor. Please contact your health care provider, nurse, or social worker for a referral.

Questions?

Your questions are important. If you have questions about postpartum mood disorders, talk with your health care provider.

The resources in this chapter may also be helpful.