

Nombre: _____

Edad de la mamá: _____

Me gustaría hablarle sobre el estrés que siento desde que tuve a mi bebé. Como estoy agotada, abrumada y luchando por seguir adelante, esta es la mejor manera para asegurarme de que usted sepa lo que está pasando conmigo, y que es posible que necesite su ayuda. Creo que puedo tener (mamá, marque cualquier opción que pueda corresponder):

- Depresión posparto (DP)
- Ansiedad o TOC (trastorno obsesivo compulsivo) posparto
- Psicosis posparto (la pérdida del sentido de la realidad, alucinaciones)
- TEPT posparto (trastorno de estrés postraumático)
- Trastorno bipolar o manía
- No estoy segura, solo sé que algo no está bien

Estos son algunos de los síntomas reconocidos de los trastornos del estado de ánimo y de ansiedad que he tenido antes o después del parto (mamá, marque todos los que le correspondan):

- No puedo dormir, incluso cuando mi bebé está durmiendo.
- He querido dormir más de lo normal
- He perdido o aumentado mi apetito.
- Me siento triste. He estado llorando mucho sin motivo.
- Me siento preocupada o ansiosa la mayor parte del tiempo.
- Estoy sintiendo enojo o furia y no es normal para mí.
- Me siento adormecida o desconectada de mi vida. No puedo disfrutar de las cosas que solía disfrutar.
- No siento que estoy formando un vínculo con mi bebé.
- Estoy teniendo pensamientos aterradores de “*qué pasaría si*” repetidamente sobre daño a mí, a mi bebé o a otras personas (también conocido como pensamientos intrusivos, un signo del TOC posparto).
- Siento mucha culpa y vergüenza.
- Me preocupa no ser buena madre.
- Me siento abrumada por todas las cosas en mi vida.
- No me puedo concentrar o mantenerme concentrada en las cosas.
- Siento que me estoy volviendo loca.
- Quiero estar sola todo el tiempo o la mayoría del tiempo.
- Mis pensamientos van a toda velocidad. No puedo quedarme quieta.
- Siento que la única manera de sentirme mejor es usar alcohol, medicamentos recetados u otras sustancias.
- A veces me pregunto si mi bebé o mi familia estarían mejores sin mí.
- He tenido síntomas físicos que no son normales para mí (por ejemplo: migrañas, dolores de espalda, dolores de vientre, falta de aliento, ataques de pánico, ataques de nervios)
- *He pensado seriamente en hacerme daño.
- *He pensado que debería (no que tal vez lo haga o qué pasaría si lo hiciera, pero que *debería o necesito*) hacerle daño a mi bebé o a otra persona.
- Me preocupa que estoy viendo u oyendo cosas que otras personas no ven u oyen.
- Tengo miedo de estar sola con mi bebé.
- Estoy muy preocupada o paranoica que otras personas podrían hacerme daño.

He tenido estos síntomas por más de _____ semanas. Han pasado _____ semanas/meses (encierre una en un círculo) desde el parto.

Estos son algunos de los factores de riesgo reconocidos de enfermedad mental materna que le pueden ayudar a comprender mi situación (*mamá, marque todos los que le correspondan*):

- He tenido depresión, ansiedad/TOC o depresión posparto en el pasado
- He tenido trastorno bipolar o psicosis
- Hay antecedentes de enfermedad mental en mi familia
- Sufri trauma o estoy sufriendo trauma actualmente (por ejemplo: violencia en el hogar, maltrato verbal, maltrato sexual, pobreza, muerte de mi padre/madre)
- He pasado por un evento estresante en el último año (por ejemplo: mudanza, pérdida del trabajo, divorcio o problemas en mi relación o la muerte de un ser querido)
- Soy madre soltera
- No tengo mucha ayuda o apoyo en casa de mi pareja o familiares
- Tengo mucho estrés económico
- He tenido tratamientos para la infertilidad
- Mi bebé tiene cólicos, reflujo u otros problemas de salud
- He tenido un aborto espontáneo o un bebé que nació muerto en el pasado
- Tengo antecedentes de diabetes, problemas de tiroides o trastorno disfórico premenstrual (PMDD)
- Tuve un embarazo múltiple
- Estoy lejos de mi país o cultura
- Tuve, o mi bebé tuvo, problemas en el embarazo o parto (por ejemplo: bebé hospitalizado en neonatología, parto por cesárea no programado, reposo absoluto)