

¿Se pregunta por qué no está contenta tras el nacimiento de su bebé?

Tener un bebé es un acontecimiento vital de primer orden y puede suscitar preocupación, cansancio y tristeza. Normalmente estos sentimientos no duran mucho, pero si persisten pueden indicar que usted está sufriendo depresión. **Si desea obtener más información, siga leyendo...**

Qué debe saber

- La depresión postparto es muy frecuente. Afecta a una de cada seis mujeres que dan a luz. La depresión se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas, durante al menos dos semanas.
- Además, las personas con depresión suelen presentar varios de los siguientes síntomas: pérdida de energía; cambios en el apetito; necesidad de dormir más o menos de lo normal; ansiedad; disminución de la concentración; indecisión; inquietud; sentimiento de inutilidad, culpabilidad o desesperanza; y pensamientos de autolesión o suicidio.
- Los síntomas de depresión postparto también incluyen: sentimiento de agobio, llanto persistente sin razón aparente, falta de lazos de afecto con el bebé o la pareja y dudas sobre la propia capacidad de cuidar de una misma y del bebé.
- La depresión postparto puede tratarse con ayuda profesional. Las terapias de conversación como los grupos de apoyo y los medicamentos indicados por un profesional de la salud; pueden ayudar.
- Sin tratamiento, la depresión postparto puede durar meses o incluso años. Puede afectar a su salud y al desarrollo del recién nacido.

Recuerde:
la depresión
postparto es
muy frecuente.
Si piensa que
puede padecerla,
pida ayuda.



¿Qué puede hacer si cree que está deprimida?

- Hable de sus sentimientos con personas cercanas y pídale ayuda. Podrían ayudarla a cuidar al recién nacido cuando usted necesite tiempo para sí misma o para descansar.
- Mantenga el contacto y pase tiempo con familiares y amigos.
- Salga al aire libre cuando pueda.
- En entornos seguros, dar un paseo con su bebé es bueno para ambos.
- Hable con otras madres que puedan aconsejarla o compartir sus experiencias.
- Hable con un profesional de la salud. Este puede ayudarla a encontrar el tratamiento más adecuado a su situación.
- Si piensa en hacerse daño a sí misma o a su bebé, pida ayuda inmediatamente.

**Si necesita ayuda
consulte en el Establecimiento de Salud
más cercano**