

DEPRESIÓN POSPARTO

11 señales de alerta

Si te sientes mal emocional y físicamente. Consideras que no hay esperanzas de superar el reto de la maternidad.

1

Sientes falta de interés, placer o emoción en la naciente relación con tu bebé.

2

Estás enojada constantemente, sientes rabia, ira o enojo.

3

Has experimentado episodios de ansiedad o pánico posterior al nacimiento de tu bebé.

4

Experimentas sentimientos de culpa muy profundos que incluso derivan en hacerte daño o a tu bebé.

5

Tienes insomnio y pasas noches prácticamente sin dormir.

7

Has perdido el apetito o por el contrario comes compulsivamente.

6

Sientes desinterés por atender las necesidades de tu bebé.

8

Te sientes confundida con dolor de cabeza y tienes problemas para recordar y concentrarte.

9

No ha transcurrido un año desde tu parto y de pronto comienzas a experimentar alguno de los factores antes mencionados.

11

Han pasado dos meses desde el nacimiento de tu bebé y tu estado de ánimo no ha mejorado, o por el contrario, te sientes peor y ello ha afectado tu relación con tu pareja, familiares o amigos.

10

Primero que nada, debes saber que **es urgente que te acerques con tu especialista de la salud**. Puede ser tu **médico familiar, tu ginecólogo o incluso el pediatra** de tu bebé y **sin pena le cuentes cómo te sientes**. Es muy importante que por más incómodos que sean los pensamientos o se te dificulte expresarlos lo hagas, de lo contrario dificultarás el diagnóstico.

La salud mental de mamá es críticamente importante y más importante es saber que **NO es tu culpa sentirte así**, pero sí es tu responsabilidad auxiliarte de tu red de apoyo y de **PROFESIONALES SERIOS** que te puedan dar el apoyo que necesitas.

Mamá, es urgente que busques ayuda, recuerda, no estás sola y si has experimentado algunas de las señales antes descritas puede ser más grave de lo que crees.

Te queremos mucho y te necesitamos bien.



DARME A LUZ

Volver a ser yo después del parto