



¿ES MÁS QUE TRISTEZA POSPARTO?

Muchas mujeres experimentan ansiedad o tristeza después de que nacen sus bebés.



Si usted se está preguntando si sus sentimientos de tristeza y ansiedad son más que solo la tristeza posparto, tome la prueba en la parte de atrás de la hoja para aprender las señales de la depresión posparto, una condición médica seria pero que se puede tratar y que afecta a una de cada ocho nuevas mamás dentro del primer año de que nace el bebé.

— be smart. be healthy. —

right FROM THE **start**

Para más consejos de salud:

¿ESTÁ EXPERIMENTANDO UNA CONDICIÓN QUE SE LLAMA “DEPRESIÓN POSPARTO”?

vigile los síntomas

Lea las siguientes oraciones.

Marque la que describa lo que usted siente.

Durante la pasada semana o dos...



- No me he podido reír ni ver el lado gracioso de las cosas.
- No espero con ansias las cosas que usualmente disfruto.
- Me he culpado innecesariamente cuando las cosas no salen bien.
- He estado ansiosa o nerviosa sin tener una buena razón.
- He sentido miedo o pánico sin tener una buena razón.
- Las cosas me molestan más de lo usual.
- He estado tan infeliz que tengo problemas para dormir, aunque mi bebé esté durmiendo.
- Me he sentido triste o miserable.
- Me he sentido tan infeliz que he estado llorando.
- No tengo interés de cuidar de mi bebé.*
- Se me ha ocurrido causarme daño o hacerle daño a mi bebé o a otros.*

¿Marcó más de una oración? ¿Se ha sentido así por más de dos semanas? De ser así, hable hoy con su pareja o proveedor de cuidado de salud. La depresión posparto es una enfermedad, no una debilidad. Usted no está sola y hay ayuda.

*** Busque ayuda inmediatamente si se siente así.**

be smart. be healthy.

right FROM THE **start**



Esta información no reemplaza los consejos de su proveedor de cuidado de salud.
Pídale más información sobre este tema.

Auspiciado por el Departamento de Salud de la Florida con fondos del proyecto H5MMC10873 del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, la Administración de Recursos y Servicios de Salud y la Oficina de Salud Infantil y Materna (Título V, Acta del Seguro Social).