

Estado de Animo Perinatal Y Trastorno de Ansiedad



Estas enfermedades afectan hasta

1 DE CADA 5
mujeres

→ durante el embarazo
o el primer año
de postparto



Son causadas por cambios en la biología, la psicología, las hormonas y el medio ambiente.



Señales y Síntomas de Depresión

Es normal sentirse molesta y cansada después de tener un bebe, pero la depresión después del parto va mucho más lejos. Los síntomas son severos y pueden impedir su habilidad de funcionamiento.

Los síntomas varían de persona a persona e incluso día a día. Y pueden ser:

- Usted se siente triste y llora mucho, pero está insegura del porque
- Usted está cansada pero no puede dormir
- Usted duerme mucho y no tiene energía
- Usted no puede dejar de comer; o no tiene apetito
- Usted tiene dolores físicos sin motivo o enfermedades
- Usted no sabe porque esta molesta, ansiosa o enojada
- Usted siente que pierde el control
- Usted tiene dificultad en recordar las cosas
- Usted no se puede concentrar o tiene dificultad en tomar decisiones
- Usted no tiene interés en las cosas que antes disfrutaba
- Usted se siente desconectada de su bebe y se pregunta porque no está feliz como esperaba
- Usted se siente desvalorada
- Usted se siente culpable por lo que esta sintiendo
- Usted siente que no se puede expresar porque piensa que van a pensar que usted es una mala madre o cree que le van a quitar a su bebe
- Usted se siente lejos de sus seres más cercanos
- Usted se siente abrumada
- Usted se siente sin esperanza
- Usted quisiera escapar de todo el mundo y lugar
- Usted tiene pensamientos de lastimarse o lastimar a su bebe



Pedir Ayuda

Si usted tiene cualquiera de estos síntomas recuerde que a veces les sucede a las madres primerizas y que usted no tiene la culpa.

Hable con su médico, enfermera practicante o su pediatra

inmediatamente. Pueden hacer un examen para determinar si padece de depresión después del parto y conectarla con los recursos disponibles.



Usted no está sola. Usted no tiene la culpa. Usted se sentirá mejor.