

## La salud emocional comienza al nacer

**¡Si mamá no está feliz, nadie está feliz!**

	<u>La tristeza posparto</u>	<u>La depresión posparto</u>
Los síntomas pueden incluir	Muy común, no es grave Depresión leve, cambios de humor, episodios de llanto, patrones irregulares de sueño y alimentación, ansiedad, dificultad para concentrarse	Menos común, más grave Irritabilidad, llanto, tristeza, cambios de humor, sentirse abrumado, disminución de la energía, problemas para pensar con claridad o tomar decisiones, agotamiento, cambios en los patrones de sueño y/ o apetito, dolores de cabeza, dolores en el pecho y/ o palpitaciones del corazón, aislamiento de los demás, miedo a dañar bebé u otros o uno mismo
Afecta a	Aproximadamente 8 de cada 10 nuevas madres	Aproximadamente 1 de cada 10 nuevas madres
Empieza	3-4 días después del parto	Por lo general, poco después del parto, pero puede ocurrir en cualquier momento durante el primer año después del nacimiento.
Dura	De unos cuantos días a 2 semanas	Hasta 12 meses
Tratamiento	Generalmente no se requiere nada	Se necesita evaluación médica. Los tratamientos pueden incluir medicamentos antidepresivos y "terapia de conversación", como un grupo de apoyo y / o asesoramiento.
Sugerencias	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siesta cuando el bebé duerme.</li> <li>• Pedirle a su cónyuge, familiares, amigos que le ayuden con las tareas domésticas y las comidas nocturnas.</li> <li>• Hablar con otras mamás nuevas..</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posponer cambios importantes en la vida si es posible.</li> <li>• Ejercicio.</li> <li>• Reducir sus expectativas de limpieza, etc.</li> <li>• Solicitar ayuda durante el día.</li> <li>• Vestirse y salir a hacer mandados, dar un paseo, etc.</li> <li>• Unirse a un grupo de apoyo para mujeres con depresión.</li> </ul>



Modified from: <http://www.medcost.com/prenatal/originals/PDFs/Postpartum%20Depression.pdf>