

Depresión posparto

Mucha gente cree que haber sido mamá recientemente siempre es un motivo de felicidad y alegría. Pero muchas mujeres que acaban de ser mamá tienen **depresión posparto**.



La depresión posparto es cuando te sientes muy triste y desgraciada después de haber dado a luz. No es lo mismo que el *baby blues*. Si crees que tienes depresión posparto, CHN puede ayudarte.

¿Qué es el *baby blues*?

La mayoría de las mamás tienen *baby blues* después de dar a luz. El *baby blues* es cuando te sientes estresada, triste o tienes cambios de ánimo durante algunos días o semanas. Puedes sentir que tener un bebé no es lo que pensabas que sería.

Si tienes *baby blues*, pide ayuda. Puedes:

- hablar sobre lo que te pasa con tu pareja, amigos o familiares.
- hablar con otras mamás
- dormir lo suficiente, comer alimentos saludables y hacer algún ejercicio liviano



¿Qué es la depresión posparto?

La depresión posparto dura más que el *baby blues* y es muy seria. Puedes sentir que no puedes manejar tu vida.

Puedes:

- tener miedo a que tu bebé se lastime
- preocuparte por ser una mala madre
- tener poco o ningún interés en tu bebé
- sentirte inútil o culpable
- tener dificultad para pensar con claridad o para tomar decisiones
- pensar en la muerte o en el suicidio
- tener dolores o problemas estomacales que no se van
- dormir mucho o poco
- comer mucho o poco
- no disfrutar de las cosas que te gustaban

¿Existe un tratamiento para la depresión posparto?

Sí. Habla con tu doctor sobre cómo te has sentido. Si tienes depresión posparto, el médico puede sugerirte **terapia**, **medicamentos** o **ambos**.

Si crees que tienes depresión posparto, habla con alguien de CHN.

También puedes llamar a:

- **LIFENET** al 800-543-3638 para hablar con alguien en forma inmediata.
- **Depression After Delivery** al 800-944-4773 para dejar un mensaje.

Llama inmediatamente a tu médico o a la trabajadora social si:

- piensas en la muerte o en el suicidio
- no quieres estar con tu bebé
- no te interesa comer o no puedes dormir
- piensas que podrías lastimarte o lastimar al bebé
- sientes que tus síntomas empeoran