

# 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