



¿te sientes triste?

No estás sola.

Después de dar a luz, entre 50 y 70% de las madres se sienten tristes y agotadas, malhumoradas, llorosas, decepcionadas y preocupadas unos días después de dar a luz. Estos sentimientos suelen durar unas dos semanas.

Un 10 a 15% de las madres sufren **de depresión posparto (DPP)**, que es algo más grave y que puede ocurrir en cualquier momento durante el primer año después de haber dado a luz.

Las madres que sufren de depresión posparto tienen en general uno o más de los siguientes **síntomas**.*

- + Preocupación excesiva/ansiedad
- + Irritabilidad/mal humor
- + Se sienten abrumadas, tristes o culpables
- + Tienen problemas de insomnio
- + Están llorosas o tienen ataques de llanto

* *Los síntomas no se limitan a los mencionados anteriormente. Si es así, es aconsejable consultar con el médico.*

Si sientes que quieres hacer daño al niño o a ti misma, LLAMA al 911.

¿Qué es lo que puedes hacer?

- + Pide y acepta ayuda
- + Habla con tu médico
- + Trata de hacer ejercicio regularmente
- + Vístete todos los días
- + Haz un plan para todo el día
- + Sal de casa y ve a dar un paseo o a visitar a una amiga
- + Dedícate tiempo a ti misma
- + Toma siestas cuando el niño duerma
- + Come bien y bebe bastante agua

Este proyecto ha sido posible gracias a
DuPage County Health Department
Mental Health Services
24-hour access / 630-627-1700
www.dupagehealth.org

positive

Positive Parenting DuPage™ ayuda a los padres y a los que cuidan a los niños a estimular, proteger y criar a los niños pequeños por medio de una red de organizaciones que colaboran entre sí.

Si deseas más información, comunícate en línea con positiveparentingdupage.org, o llama al: 1-877-411-PARENT / 1-877-411-7273

Fuentes: National Institutes of Health, American Psychiatric Association, National Women's Health Information Center, American Academy of Family Physicians, Healthy Steps, Postpartum Depression Foundation