



PRIMEROS PASOS

No es solamente tristeza posparto

Quizás sólo sea “tristeza posparto”. Algunas mujeres experimentan estos sentimientos durante unas semanas después de que nace el bebé.

A veces no es solamente “tristeza posparto”. Es algo más grave que se conoce como depresión posparto (también llamada DPP).

¿Usted...?

- se siente cansada todo el tiempo
- tiene problemas para dormir aunque se sienta agotada
- llora sin ninguna razón aparente
- piensa que no es lo suficientemente buena
- olvida las cosas
- siente que todo está saliendo mal y no hay nada que pueda hacer al respecto
- está perdiendo el interés en la comida o en el sexo

Éstos son algunos signos de DPP. Si se identifica con estos síntomas, busque ayuda de inmediato. No hay necesidad de sufrir. Pida asesoría a su médico. A algunas mujeres les es útil ir a terapia para hablar de sus problemas. Otras toman medicamentos llamados antidepresivos. Su médico le ayudará a elegir el tratamiento adecuado para usted.

No espere; trátese para que pueda empezar a sentirse mejor y a disfrutar de su bebé.

Si alguna vez siente que podría lastimar a su bebé o a sí misma, ¡BUSQUE AYUDA de inmediato!

Cuídese

- Hable con alguien de confianza. Es peor guardarse las cosas.
- Intente descansar de su bebé, aunque sea solamente una hora. Camine. Incluso bañarse ayuda.

Recursos útiles

Para obtener ayuda si usted es padre: llame a la línea directa de apoyo a padres de Family Paths al **1-800-829-3777**.

Si siente que podría hacer daño a los demás o a sí misma: llame a la línea directa de apoyo en momentos de crisis al **1-800-309-2131**.



No tiene sentido.

Tiene a este pequeño bebé encantador en sus brazos.

Se parece mucho a usted, e incluso sonrío. Todos los demás se vuelven locos por él.

¿Por qué no se siente feliz usted?

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.