

¿Qué es la depresión posparto?

Sentirse triste, ansiosa o abrumada después del nacimiento del/de la bebé puede ser más común de lo que imaginás.

Reconocerlo y buscar ayuda es un paso importante para sentirte mejor.



Síntomas comunes:

- Tristeza o ansiedad constante.
- Dificultad para disfrutar momentos con el/la bebé.
- Problemas de sueño o apetito.
- Sensación de culpa o vacío personal.
- Pensamientos de hacerse daño o de lastimar al/a la bebé.

Tener estos pensamientos no significa que vayas a actuar sobre ellos, pero es importante buscar apoyo profesional.

¿Qué son los “baby blues”?

Cambios de humor, llanto sin razón o insomnio en los primeros días son normales.

Suelen desaparecer en unas 2 semanas.



¿Y la depresión posparto?

Si estos sentimientos duran más de **2 semanas** o se vuelven más intensos, podría tratarse de **depresión posparto**.

Puede presentarse con tristeza profunda, irritabilidad o una sensación de vacío personal.



Recordá:

No estás sola. No tenés la culpa.
Con ayuda, vas a sentirte mejor.

¿Qué podés hacer?

- Hablá con alguien de confianza
- Buscá acompañamiento profesional
- Comé bien, descansá y aceptá ayuda
- Sé amable con vos misma

Cuidarte también es cuidar a tu bebé.

