



# “LA TRISTEZA POSTPARTO” Y LA DEPRESIÓN POSTPARTO ¿DE QUÉ MANERA SON DIFERENTES?

Un nuevo bebé trae muchos cambios. Los cambios emocionales después del parto son normales. Esto a veces se llama la tristeza postparto. ¿Pero de qué manera son diferentes la tristeza postparto y la depresión postparto?



Pedir ayuda es bueno para usted, su bebé y su familia entera.



## “LA TRISTEZA POSTPARTO:

Alrededor **4 a 5** madres experimentan la tristeza postparto.



- ✓ Puede comenzar de 2 a 3 días después del parto y puede durar hasta 2 semanas.
- ✓ Usualmente desaparece por sí sola.



Llame a su profesional de salud si tiene alguno de estos sentimientos que empeoran o duran por más de 2 semanas.

Las señales de la tristeza postparto incluyen:

- ✓ Llorar fácilmente sin razón
- ✓ Tener problemas para comer y dormir
- ✓ Preocuparse mucho por cuidar de su bebé
- ✓ Sentirse abrumada
- ✓ Enojarse fácilmente

## LA DEPRESIÓN POSTPARTO:

Alrededor **1 a 5** mujeres experimentan depresión postparto.



- ✓ Puede pasarle a cualquiera.
- ✓ Es común durante el primer año después del embarazo.



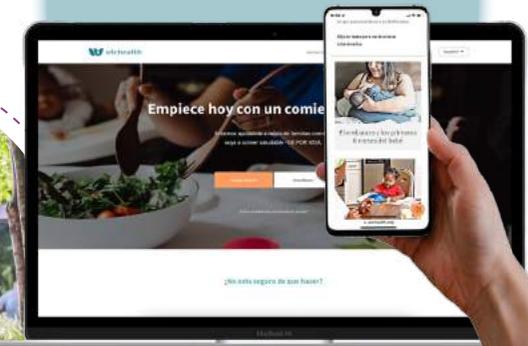
# “LA TRISTEZA POSTPARTO” Y LA DEPRESIÓN POSTPARTO ¿DE QUÉ MANERA SON DIFERENTES?

## Tome esta lección para aprender:

- Consejos para estar sana después de la llegada del bebé.
- Cómo la salud mental, el sueño, la nutrición y la actividad física se relacionan entre sí.
- Cómo son distintas la tristeza postparto y la depresión postparto, y cuándo debe buscar ayuda.

## Para empezar:

- Visite **wichealth.org**
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría: **El embarazo y los primeros 6 meses del bebé**
- Elija la lección: **Cuidar de sí misma después de la llegada del bebé**



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

## ¿Qué puedo hacer si tengo

### TRISTEZA POSTPARTO?

- ✓ ¡Apagar las pantallas, cerrar mis ojos y descansar por 30 minutos!
- ✓ Comunicarme con mis familiares y amigos.
- ✓ Fortalecer mi cuerpo con verduras y frutas.
- ✓ Aprovechar la luz solar y el aire fresco.
- ✓ Sentirme satisfecha si logro hacer una cosa cada día.
- ✓ Amamantar al bebé. Esto puede ayudar con la depresión y ansiedad. Cuando amamanta, el cuerpo produce hormonas que reducen su estrés y traen tranquilidad.
- ✓ Comenzar a hacer pequeñas cantidades de actividad física cada día, para mejorar mi estado de ánimo y nivel de energía. Puedo:
  - Limpiar
  - Bailar
  - Practicar yoga
  - Estirar mis músculos
  - Jugar con los niños en el parque
  - Sacar al perro a pasear
  - Empujar a los niños en el cochecito



## ¿Qué puedo hacer si pienso que tengo

### LA DEPRESIÓN POSTPARTO?

- ✓ Llame a su profesional de salud.
- ✓ Haga elecciones saludables en su estilo de vida.
- ✓ Incluya actividad física, como caminar con su bebé.
- ✓ Intente dormir lo suficiente.
- ✓ Coma comidas regulares.
- ✓ Tómese tiempo para sí misma, y salga de la casa.
- ✓ Comuníquese con otras personas.
- ✓ Pida ayuda.

