

# Salud mental posparto (Postpartum Mental Health)

## Tristeza posparto (Postpartum Blues)

Muchas madres sufren “tristeza posparto” entre 3 y 5 días después de que nace el bebé. Es algo común y puede durar hasta 1 o 2 semanas.

Usted podría:

- sentirse triste, inquieta, ansiosa o demasiado sensible;
- llorar sin motivo;
- estar impaciente o irritable;
- tener dificultad para concentrarse;
- sentirse muy cansada o tener dificultad para dormir;
- tener cambios de estado de ánimo frecuentes, como pasar de la felicidad a la tristeza.

Si estos sentimientos no desaparecen, o si empeoran, podría ser una señal de depresión o ansiedad posparto. Si sufre de tristeza posparto, recibir apoyo de sus seres queridos y cuidarse misma puede mejorar su salud mental y ayudarla lidiar con esta situación.

## Depresión posparto (Postpartum Depression)

- La depresión o ansiedad posparto puede aparecer en cualquier momento del primer año después de dar a luz.
- Algunos de los síntomas son sentirse abrumada o desesperanzada, tener sentimientos negativos o no disfrutar de las actividades que solía disfrutar. También podría tener síntomas físicos, como dolor de cabeza o cambios en el apetito.
- Si los síntomas duran más de 2 semanas y no mejoran, podría estar sufriendo depresión posparto.
- Las posibilidades de sufrir depresión posparto pueden aumentar si tuvo depresión o ansiedad antes o durante el embarazo.
- La depresión posparto que no se atiende puede afectar su relación con su bebé, su pareja y su familia. Esto incluye su capacidad de cuidarse y cuidar a su bebé.
- Es importante que busque ayuda en cuanto note los síntomas de depresión o ansiedad. Pedir ayuda no significa que sea débil o que no sea una buena madre. Buscar ayuda le dará el apoyo que necesite para sentirse mejor lo más pronto posible.
- Cuidarse física y mentalmente también puede aliviar sus síntomas.

**Si se encuentra en una situación difícil, no está sola.**  
(If you are struggling, you are not alone.)

## *¿Tiene preguntas o necesita ayuda?* (Questions or Need Help?)

1. Consulte a su proveedor de atención médica.
2. Llame a Health Link al **811** o a Mental Health Helpline (Línea de Ayuda para la Salud Mental) al **1.877.303.2642** para pedir apoyo e información.

Para obtener información sobre la depresión posparto, visite [www.ahs.ca/ppd](http://www.ahs.ca/ppd).

Para obtener información sobre la salud mental posparto y el cuidado personal, visite Healthy Parents, Healthy Children, [www.healthyparentshealthychildren.ca](http://www.healthyparentshealthychildren.ca).