

Recursos nacionales y estatales

Postpartum Support International
1-800-944-4773
www.postpartum.net

Línea nacional de salud mental materna
Llame o envíe un mensaje de texto al
1-833-943-5746

Postpartum Support Charleston
1-843-410-3585
www.ppdsupport.org

Departamento de Salud Mental de Carolina del Sur
1-833-364-2274
www.scdmh.net

Línea nacional de prevención del suicidio
Llame o envíe un mensaje de texto al 988
988lifeline.org

Crisis Text Line
Envíe "HOPE4SC" al 741741



Depresión durante el embarazo o después de este



scdhec.gov/wic



No está sola.

Alrededor de **una de cada ocho mujeres** sufre depresión durante el embarazo o después de este. **Las parejas también pueden experimentar** signos y síntomas de depresión posparto.



La depresión posparto puede comenzar en cualquier momento del primer año después del parto, y los síntomas no desaparecen por sí solos.

Los síntomas de depresión posparto pueden incluir los siguientes:

- Sentirse triste, desesperanzada o abrumada.
- Sentirse muy ansiosa o preocupada.
- Estar irritable o de mal humor.
- Tener dificultades para conciliar el sueño (incluso cuando está cansada) o dormir demasiado.
- Tener dificultades para concentrarse o recordar cosas.
- Tener dificultades para tomar decisiones.
- No querer estar con amigos ni familiares.
- Tener cambios en el apetito y los hábitos de alimentación.
- No tener ánimos para realizar las actividades diarias.
- Llorar con frecuencia, incluso por cuestiones insignificantes.
- Demostrar demasiada (o poca) preocupación por el bebé.
- Perder el entusiasmo o interés en cosas que antes solía disfrutar.



Muchas mamás recientes experimentan tristeza posparto.

Los síntomas de la tristeza posparto son similares a los de la depresión posparto. A diferencia de la depresión posparto, los síntomas de la tristeza posparto suelen mejorar en un plazo de 2 semanas.

A continuación, presentamos algunos consejos que podrían ayudarla:

- **Busque ayuda.** Hable con su proveedor de atención médica sobre sus síntomas.
- **Busque apoyo.** Busque un profesional de la salud mental con quien hablar o únase a un grupo de apoyo con otras madres recientes que estén pasando por una depresión posparto.
- **Apóyese en sus familiares y amigos** para que la ayuden a tomarse un respiro y descansar todo lo que pueda.
- **Comparta sus sentimientos** con su pareja, familiares, amigos y otras madres.
- **Relájese** respirando profundo, haciendo yoga, meditando o escuchando música tranquila.
- **Haga actividad física con regularidad.** Pruebe realizar actividades nuevas y divertidas con amigos, como bailar.
- **Cuide de su cuerpo** comiendo alimentos y bocadillos con regularidad.
- **Enfóquese en las cosas positivas** de su vida y disminuya las actividades estresantes.
- **Evite consumir** bebidas alcohólicas.
- **Tome medicamentos según las recomendaciones** de su proveedor de atención médica.