

¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN POSPARTO O DEPRESIÓN POSNATAL?

La depresión posparto o posnatal es diferente de la melancolía que se siente después del parto.

Suele aparecer entre **dos y ocho semanas después de dar a luz**, pero puede darse hasta **un año después del nacimiento del bebé.**



Depresión
Posparto



SÍNTOMAS:

- ***Tristeza persistente.***
- ***Pérdida de interés en actividades.***
- ***Fatiga extrema.***
- ***Sentimientos de inutilidad o culpa.***
- ***Cambios en el apetito y el sueño.***

CAUSAS Y FACTORES:

-  **Cambios hormonales bruscos.**
-  **Historial de depresión o ansiedad.**
-  **Falta de apoyo social.**
-  **Estrés durante el embarazo.**
-  **Problemas en la relación de pareja.**



Depresión
Posparto



CONSEJOS PARA AFRONTARLA:



Comunicar tus sentimientos con seres queridos.

Buscar ayuda profesional (psicólogo o psiquiatra).

Establecer una red de apoyo.

Descansar cuando sea posible.

Mantener una alimentación equilibrada y actividad física.


MUJERES EN
MOVIMIENTO

Depresión
Posparto


LA FUERZA
DE LAS
MUJERES