

# ¿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.***



Depresión  
**Posparto**



# 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.**

# 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