



# Es posible que no esté contenta con el nacimiento de su hijo.

Tener un bebé es un acontecimiento vital de primer orden y puede suscitar preocupación, cansancio y tristeza.

Normalmente estos sentimientos no duran mucho, pero si persisten pueden indicar que usted está sufriendo depresión posparto.

Estamos preocupados por detectarla y para ello implementamos una propuesta para primerizas.

Recuerde: **la depresión posparto existe.**  
Si piensa que puede padecerla.

**Consulte a su Médico.**

**COMEPA** IAMPP  
Hacemos hoy la salud del mañana  
“Lo Mental de la Salud”

  [www.comepa.com.uy](http://www.comepa.com.uy)

**COMEPA** IAMPP  
Hacemos hoy la salud del mañana

 **FEPREMI**  
Federación de Prestadores Médicos del Interior

## ¿Qué debe saber?

- La depresión posparto es un evento posible que afecta la relación con el niño o su niña. Afecta a una de cada seis mujeres que dan a luz. La depresión es una enfermedad que se caracteriza por tristeza persistente, por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas, durante al menos dos semanas.

- Además, las personas con depresión suelen presentar varios de los siguientes síntomas: pérdida de energía, cambios en el apetito, necesidad de dormir más o menos de lo normal, ansiedad, disminución de la concentración, indecisión, inquietud, sentimiento de inutilidad, culpabilidad o desesperanza y pensamientos de auto lesión o suicidio.

- Los síntomas de depresión posparto también incluyen: sentimiento de agobio, llanto persistente sin razón aparente, falta de lazos de afecto con el bebé, y dudas sobre la propia capacidad de cuidar de una misma y del bebé.

- La depresión posparto puede tratarse con ayuda profesional. Las terapias de conversación y los medicamentos pueden ayudar. Hay medicamentos que se pueden recibir durante la lactancia y no afectan al bebé.

- Sin tratamiento, la depresión posparto puede durar meses o incluso años. Puede afectar a su salud y al desarrollo del recién nacido.

## ¿Qué puede hacer si cree que está deprimida?

- Hable de sus sentimientos con personas cercanas y pídale ayuda. Podrían ayudarla a cuidar el recién nacido cuando usted necesite tiempo para sí misma o para descansar.

- Mantenga el contacto y pase tiempo con familiares y amigos.

- Salga al aire libre cuando pueda, dar un paseo con su hijo es bueno para ambos.

- Hable con otras madres que puedan aconsejarla o compartir sus experiencias.

- Hable con su médico, él puede ayudarla a encontrar el tratamiento más adecuado a su situación.

- Si piensa en hacerse daño a sí misma o a su bebé, pida ayuda inmediatamente.

**En el segundo control de embarazo en madres primerizas se realizará un formulario de auto pesquisa sobre depresión puerperal.**

**Recuerde: la depresión posparto es posible, si así se siente, consulte a su médico quien podrá orientarla.**