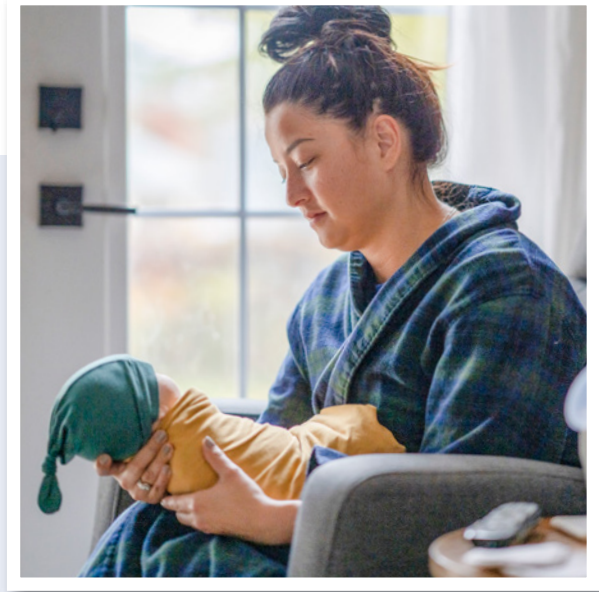


# Depresión posparto

## ¿Qué es la depresión posparto?

Después de dar a luz, es normal que te sientas triste, ansiosa, irritable y abrumada. Esto se conoce como “tristeza posparto”. Normalmente, la tristeza posparto desaparece por sí sola en un par de semanas, pero algunas veces una mamá puede sentir que su estado no mejora. En otras ocasiones, una mamá puede sentirse bien después del parto, pero luego siente cambios de humor después de varias semanas o meses. Si una mamá siente un cambio más intenso en su estado de ánimo de forma que afecta a su capacidad para cuidar a su bebé o para llevar a cabo otras tareas diarias, podría estar sufriendo una depresión posparto. Este tipo de depresión puede empezar en cualquier momento durante el primer año de vida del bebé.



## ¿Cuáles son los signos y síntomas?

- Sentirte triste, culpable, ansiosa o inútil
- Tener problemas para dormir, comer o cuidarte a ti misma
- Sentir desapego por el bebé
- Sentirte enojada o gritarle al bebé o a alguien más en tu familia
- Sentir que no eres una buena mamá
- Pensar en hacerte daño a ti misma o a tu bebé

*Si crees que podrías hacerle daño a tu bebé o a ti misma, llama al 9-1-1 o a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis al 988.*

Continuación →

# ¿Qué te puede ayudar?

- Habla con tu médico sobre lo que sientes. Este te puede ayudar a conectarte con los recursos terapéuticos y te podría recetar medicamentos. Muchos de los medicamentos para la depresión posparto se pueden tomar sin problemas mientras estás amamantando.
- Habla con tus familiares y amigos sobre lo que estás sintiendo y pídeles que te ayuden con el bebé.
- Busca la ayuda de una consejera de lactancia, si estás teniendo problemas para amamantar. Si amamantar te causa dolor o estrés, esto podría empeorar la depresión posparto; pero si la lactancia va bien, puede ayudar a evitar la depresión posparto.
- Busca grupos de apoyo en internet y en persona. A veces, hablar con otras mamás que sienten lo mismo que tú puede ayudarte a sentirte mejor.

## Recursos para combatir la depresión posparto:

- **Línea Nacional de Asistencia a la Salud Mental Materna**  
Línea de ayuda gratuita y confidencial, disponible 24/7 para mujeres embarazadas y mamás de recién nacidos. Te pueden atender en inglés y en español. Llama o envía un mensaje de texto al **833-943-5746** (833-9-HELP4MOMS)
- **988 Línea de Prevención del Suicidio y Crisis**  
Línea de ayuda gratuita y confidencial, disponible 24/7, atendida por consejeros capacitados. Disponible en inglés y en español. Teléfono: **988**.
- **Línea de ayuda Childhelp**  
Línea de ayuda gratuita y confidencial, disponible 24/7 para reportar sospechas de abuso infantil. Llama o envía un mensaje de texto al **800-422-4453** (800-4-A-CHILD).
- **Postpartum Support International**  
Línea de ayuda y grupo de apoyo en línea contra la depresión posparto para mamás y papás. Llama o envía un mensaje de texto al **800-944-4773** (800-944-4PPD). Para que te atiendan en español, envía un mensaje de texto al **971-203-7773**. Sitio web: **postpartum.net**.

**Para más consejos, visita el sitio web CadaOnzaCuenta.com**

**Para recibir apoyo e información 24/7 y sin costo alguno de una consejera de lactancia, llama a la Línea de Ayuda con la Lactancia en Texas al 855-550-6667.**

**WIC te ofrece recursos, alimentos saludables y más. Solicita los beneficios aquí:**



Visita nuestro sitio web en [TexasWIC.org](https://www.TexasWIC.org).

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.  
© 2022 Todos los derechos reservados. Stock no. 13-06-16540-6A Rev. 11/22

