

Salud emocional durante el embarazo y después del parto

Puede que los padres experimenten diferentes sentimientos antes y después de que llegue su bebé, desde la alegría y la emoción hasta la culpa y la tristeza. A veces, estos sentimientos se hacen tan difíciles que un padre puede sentirse abrumado y desamparado.

El tener un bebé es un gran cambio en la vida de uno, y estos sentimientos pueden aparecer en cualquier momento durante el embarazo o en el primer año después del nacimiento o la adopción de un bebé.

Alrededor de uno en cinco padres experimentan depresión y ansiedad. Puede que noten:

- Cansancio
- Falta de interés en cosas que antes les hacían felices
- Tristeza, enojo, soledad
- Cambio en su apetito
- Un sentimiento de constante preocupación
- Culpa y autculpabilidad
- Dificultad para recordar cosas o tomar decisiones
- Pensamientos de hacerse daño a uno mismo o al bebé

Cuídate a ti mismo/a

- Reconoce que estás pasando por un gran cambio en tu vida
- Busca ayuda
 - Habla con tu profesional de la salud
 - Habla con amigos y familiares
- Duerme tanto como puedas
- Come alimentos saludables
- Planea algo que te entusiasme cada día
- Mantente activo/a cada día
- Asiste a un programa local de crianza

Si estos sentimientos duran casi todo el día, durante dos semanas o más, habla con tu profesional de la salud o enfermera de salud pública.

Las causas de la depresión no son evidentes. Durante el embarazo y después de tener un bebé suceden muchos cambios hormonales y químicos. Otros factores incluyen:

- Antecedentes de depresión o trauma
- Falta de apoyo o aislamiento
- Estrés en la vida

En pocas ocasiones, las mujeres pueden padecer una enfermedad grave llamada psicosis. Ellas se sienten muy confundidas y puede que planeen hacerse daño o a su bebé. Requiere de tratamiento médico inmediato en el departamento de emergencias de un hospital.

PH1502SS346 SPANISH

No estás solo/a. Hay ayuda, ¡todo estará mejor!

416.338.7600 toronto.ca/health

 **TORONTO** Public Health