



¿Te preguntas por qué tu embarazo o tu nuevo bebé no te hacen feliz?



Estar embarazada y tener un bebé son acontecimientos importantes de la vida y pueden causar preocupación, cansancio y tristeza. Normalmente estos sentimientos no duran mucho, pero si lo hacen, puede que estés sufriendo depresión o ansiedad. Para saber más, sigue leyendo...

Lo que debes saber

- La depresión y la ansiedad durante el embarazo y después del parto son muy frecuentes y no son signos de debilidad.
- Se caracterizan por una tristeza y/o preocupación persistentes, una pérdida de interés por las actividades que normalmente se disfrutaban, así como por la dificultad para llevar a cabo las actividades diarias.
- Otros síntomas de la depresión durante el embarazo o después del parto son: sensación de agobio, llanto persistente sin motivo aparente, y dudas sobre la capacidad de cuidar de ti misma y de tu bebé.
- Otros síntomas comunes son: pérdida de energía, cambios en el apetito, aumento o disminución de las horas de sueño, dificultad para concentrarse, indecisión, inquietud, y sentimientos de inutilidad, culpa o desesperanza.
- Algunas personas también pueden tener pensamientos de autolesión o suicidio.
- No estás sola. La depresión y la ansiedad pueden tratarse con tratamientos conversacionales, medicación o ambos.
- Si crees que puedes estar deprimida o ansiosa, es importante que busques ayuda, por tu propia salud y la de tu bebé.

Lo que puedes hacer

- Habla de tus sentimientos con personas cercanas a ti y pídeles apoyo. No tengas miedo de pedirles que te ayuden con las tareas cotidianas para tener tiempo para ti.
- Mantente en contacto con tus amigos y familiares.
- Sal al aire libre cuando puedas; sacar a tu bebé a pasear es bueno para ambos.
- Habla con otros cuidadores que puedan darte consejos o compartir experiencias.
- Habla con tu proveedor de atención de salud, que puede ayudarte a encontrar el apoyo y el tratamiento adecuados.
- Si piensas en hacerte daño a ti misma o a tu bebé, ponte en contacto con alguien de confianza o llama inmediatamente a los servicios de emergencia.

Recuerda: La depresión y la ansiedad durante el embarazo y después del parto son muy frecuentes. No tengas miedo de buscar ayuda.



Organización
Mundial de la Salud