

SÍNTOMAS

Malhumor, agitación e irritabilidad.	Sentirse triste, desesperanzada, vacía o abrumada.
Dormir en exceso o no poder dormir, incluso cuando el bebé duerme.	Tener problemas para concentrarse, recordar detalles y tomar decisiones.
Tendencia al aislamiento y disociación.	Preocuparse o sentirse excesivamente ansiosa
Problemas para crear un vínculo emocional con su bebé.	Comer demasiado o muy poco.
Llorar con más frecuencia o sin motivo aparente.	Dudar constantemente de su capacidad para cuidar al bebé.



AUTOCUIDADO

Descanso Adecuado: Dormir lo suficiente es crucial. Tratar de descansar cuando el bebé duerme y pedir ayuda para que otros cuiden al bebé durante cortos períodos.

Nutrición: Comer una dieta equilibrada y nutritiva ayuda a mantener niveles de energía y bienestar general.

Ejercicio: Actividades físicas moderadas, como caminar, pueden mejorar el estado de ánimo y la energía.



APOYO DE FAMILIA Y AMIGOS

Hablar con seres queridos y pedir ayuda con el cuidado del bebé y las tareas del hogar puede aliviar el estrés.

Es normal sentirse abrumada y que la recuperación lleva tiempo.

No tratar de ser una "supermamá". Es normal cometer errores y sentirse cansada.



BUSCAR APOYO PROFESIONAL

Hablar con un terapeuta puede ayudar a manejar los sentimientos de depresión. La terapia cognitivo-conductual (TCC) es especialmente eficaz.

Mantener citas regulares con el médico para monitorear el progreso y ajustar el tratamiento según sea necesario.

Asegurarse de que no haya otras condiciones de salud subyacentes que puedan estar contribuyendo a la depresión.

