

# Cambios emocionales después de dar a luz

## Emotional Changes After Giving Birth

After the birth of your baby, you may feel many emotions. It takes time to adjust to your body's changes and to your baby's needs. While these feelings can be normal, it is important to know when to get help.

### “Baby Blues”

You may have the “baby blues” in the first 2 weeks after your baby is born. Most new moms have some of these feelings.

You may have one or more of these signs:

- Cry for no reason
- Go from being happy to sad quickly
- Are easily irritated
- Feel overwhelmed or anxious
- Are tired and have little energy

These feelings often get better as your body adjusts and you get used to caring for your baby. Here are some things you can do to help:

- Ask for and accept help.
- Rest or nap when your baby sleeps.
- Take a break and have someone care for your baby while you go out.
- Talk about your feelings with family and friends.

Es posible que después del nacimiento de su bebé sienta muchas emociones. Toma tiempo ajustarse a los cambios del cuerpo y a las necesidades del bebé. Si bien esos sentimientos pueden ser normales, es importante saber cuándo obtener ayuda.

### La “Melancolía del bebé”

Es posible que tenga la “melancolía del bebé” durante las primeras 2 semanas después de que nazca su hijo. La mayoría de las nuevas madres tienen algunos de esos sentimientos.

Es posible que tenga uno o más de estos signos:

- Llanto sin motivo aparente
- Pasar de estar feliz a triste rápidamente
- Irritarse fácilmente
- Sentirse abrumada o ansiosa
- Estar cansada y tener poca energía

Esos sentimientos a menudo mejoran a medida que su cuerpo se adapta y usted se acostumbra a cuidar a su bebé. Estas son algunas cosas que puede hacer para ayudarse:

- Pedir y aceptar ayuda.
- Descansar o hacer siesta cuando el bebé duerme.
- Tomarse un descanso y hacer que alguien cuide a su bebé mientras usted sale.
- Hablar sobre lo que siente con su familia y amigos.

- Join an online or in-person new mothers' support group.
- Exercise if your doctor says it is okay.
- Care for yourself. Read, take a bath or watch a movie.
- Eat a healthy diet.

## Postpartum Depression

Sometimes depression does not go away on its own. If feelings of depression or anxiety get worse or last longer than 2 weeks, call your health care provider.

Symptoms can start at any time within the first year of having a baby. Depression after pregnancy is common and can get better with treatment.

Getting treatment is important for you and your baby. Common treatments include counseling and medications. There are medications that are safe for moms who breastfeed.

Untreated depression can make it harder to care for and bond with your baby.

It is important to ask for help from a health care provider.

### **Symptoms will be different for each person, but it might include:**

- Feelings of sadness, hopelessness or guilt
- A lack of interest about your baby (or excessive worry about baby)
- Trouble sleeping
- Excessive crying
- Anger or irritability
- Weight loss or gain
- Lack of energy

- Unirse a un grupo de apoyo de madres primerizas en línea o en persona.
- Ejercitarse si su médico dice que está bien.
- Cuidarse a sí misma. Leer, darse un baño o ver una película.
- Seguir una dieta sana.

## Depresión posparto

A veces la depresión no desaparece por sí sola. Si los sentimientos de depresión o ansiedad empeoran o duran más de 2 semanas, llame a su proveedor de atención médica.

Los síntomas pueden comenzar en cualquier momento dentro del primer año desde el nacimiento del bebé. La depresión después del embarazo es frecuente y puede mejorar con tratamiento.

Recibir tratamiento es importante para usted y para su bebé. Los tratamientos frecuentes incluyen orientación y medicamentos.

Existen medicamentos que son seguros para las mamás que están amamantando.

La depresión no tratada puede hacer más difícil cuidar y crear el vínculo con su bebé.

Es importante pedir ayuda a un proveedor de atención médica.

### **Los síntomas serán diferentes en cada persona, pero podrían incluir:**

- Sensación de tristeza, desesperanza o culpa
- Falta de interés (o preocupación excesiva) en relación con su bebé
- Problemas para dormir
- Llanto excesivo
- Ira o irritabilidad
- Pérdida o aumento de peso
- Falta de energía

## Danger Signs

You may have a more serious problem if you:

- Are not able to care for yourself or your baby
- Are afraid to be alone with your baby
- Have thoughts of hurting yourself or your baby

**These are danger signs and you need to get help. Call 911 or go to the nearest hospital emergency room.**

## Señales de peligro

Es posible que tenga problemas más graves si:

- No puede cuidarse a sí misma o a su bebé.
- Tiene miedo de estar sola con su bebé.
- Tiene pensamientos de lastimarse a sí misma o a su bebé.

**Esas son señales de peligro y debe recibir ayuda. Llame al 911 o vaya a la sala de emergencias del hospital más cercano.**