¿No te sientes tú misma durante el período perinatal (desde la concepción hasta 1 año después del parto)?

Los "baby blues" o tristeza posparto, afectan de 60 - 80% de las mamás. Los síntomas incluyen las ganas de llorar, cambios de humor, y agotamiento.

Estos sintomas suelen durar entre 2 y 14 días.

Si los síntomas persisten o empeoran, podría tratarse de trastornos del estado de ánimo y de ansiedad posparto.

Trastornos del estado de ánimo y de ansiedad posparto

- Pérdida de alegría, problemas de sueño, falta de vínculo con el bebé.
- · Ira, culpa, pensamientos no deseados/aterradores o preocupación constante.
- Afecta a 1 de cada 6-7 mujeres y a 1 de cada 10 hombres.

PARA APOYO

- Coalición de Salud Mental Perinatal de Tucson (proveedores y grupos locales).
- Apoyo Postparto Internacional (recursos y grupos).





https://www.tucsonpostpartum.com

