

Bajo estado de ánimo tras el parto

Alrededor del tercer o cuarto día después del parto es posible que te sientas un poco **decaída**.

- estás irritable
- tienes problemas para dormir
- lloras aparentemente sin razón

Esto es normal y pasará. Intenta **descansar mucho** y **habla de tus sentimientos**.

Debido a que el bienestar emocional es importante, se te preguntará en varias ocasiones cómo te encuentras a este respecto.

Si estas sensaciones persisten **más de 10 a 14 días después del parto** no dudes en hablar de ellas con un miembro del equipo de Kind en Gezin, un ginecólogo, un médico de familia o una comadrona.

Si sigues estando triste, irritable, ansiosa y decaída durante semanas o meses, esto se denomina **depresión posparto**.

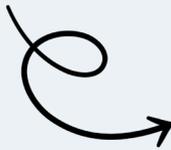




SIGNOS DE DEPRESIÓN POSPARTO

Como madre primeriza, a menudo estás cansada debido a la falta de sueño. A veces te sientes inquieta y tal vez te sientes triste o insegura. En la depresión posparto, estos síntomas son tan intensos **que te cuesta hacer tus actividades cotidianas.**

En nuestro sitio web puedes averiguar qué signos caracterizan la depresión posparto y a qué debes prestar atención;



¿QUÉ PUEDES HACER?

- Tómate los síntomas **en serio** e intenta aceptar que las cosas no están como te gustaría.
- **Habla con los que te rodean**, habla de tus sentimientos y preocupaciones, aunque no sea fácil.
- Está permitido cometer «errores»: **la maternidad se aprende por ensayo y error.**
- **Tómate tu tiempo y descansa** (con y sin tu bebé). Deja que tu pareja, tus amigos y tu familia te ayuden en las tareas domésticas y en el cuidado del bebé.