



DEPRESIÓN POST - PARTO

¿Te sientes triste, cansada y desesperanzada después del nacimiento de tu bebé?

¿Tienes dificultades para relacionarte con tu bebé o estás perdiendo interés en las actividades que solías disfrutar?

Si tu respuesta es **SI**
puede ser que estés experimentando
Depresión post-parto



Entre ellos están:

- Irritabilidad
- Cambios de apetito
- Aislamiento
- Ansiedad
- Sentimiento de culpa
- Tristeza y llanto
- Sentimiento de inutilidad
- Falta de interés en el bebé

No dejes pasar estas señales y acude a un especialista o resguárdate en una red de apoyo de tu confianza y que sea positiva (otras mamás, amigas, familiares, especialistas, entre otros y otras personas)

Está bien sentir que no estás bien. No hay una forma perfecta de ser madre de tu hijo. Lo que importa es el amor y la dedicación que le brindas, día a día.