

# Cuidados posparto

## Síntomas de depresión posparto

- ◆ Sentirse triste varias semanas después de dar a luz
- ◆ Cambios en el apetito
- ◆ Sentirse culpable o inútil
- ◆ Tiene problemas para concentrarse
- ◆ Ansiedad severa
- ◆ Dificultad para dormir
- ◆ Falta de energía
- ◆ Tiene miedo de quedarse sola con su bebé
- ◆ No puede cuidarse o a su bebé
- ◆ Tiene sentimientos negativos hacia su bebé
- ◆ Piensa hacerse daño o lastimar a su bebé
- ◆ Pierde el interés por actividades que usualmente disfruta

## Qué esperar

Llevar a casa al recién nacido es un momento muy emocionante para muchas mujeres. Sin embargo, un recién nacido también puede presentar muchos desafíos emocionales y físicos. A continuación algunos cambios que puede experimentar, así como sugerencias para que sus primeras semanas en casa sean más fáciles.



- Descanse tanto como sea posible. Duerma cuando su bebé duerme.
- Siga las instrucciones de su médico sobre limitar actividades como caminar o subir escaleras.
- Puede tener sangrado o hemorragia hasta por 6 semanas después de dar a luz.
- La mayoría de médicos recomiendan esperar de 4 a 6 semanas después de dar a luz antes de tener relaciones sexuales.

## Cuándo ver al médico

- Todas las mujeres deben ver a su médico para un chequeo posparto entre 21 y 56 días después de dar a luz. Debe asistir a esta cita, aún si se siente bien.
- Muchas madres se sienten abrumadas con un recién nacido en casa. Es bueno pedir a sus amigos y familiares que le ayuden para que pueda tener tiempo de cuidarse. Si alguna vez descubre que está pensando lastimarse o a su bebé, debe ir a la sala de emergencias más cercana o llamar al 911.
- Es normal sentirse feliz un minuto y triste el minuto siguiente. La mayoría de las veces se sentirá mejor después de una o dos semanas. Si no, debe llamar a su médico y programar una cita.

