

Cuántas Mamás...

- Un promedio de 8 de cada 10 mamás sufren de la depresión después del parto resultando en leves cambios de humor y tristeza (llorando, etc.), por sentirse estresada con el cuidado del nuevo bebé igual que por los cambios hormonales que pasan en su cuerpo

¿Cuáles son las cosas que debemos de observar?

- Sentimientos de preocupación
- Sentimientos de infelicidad
- Sentimientos de cansancio y falta de energía

¿Qué debe de hacer?

- Sentir esto es normal y no requiere tratamiento
- Estos sentimientos pueden durar 2-3 semanas después del nacimiento de su bebé
- Durante este tiempo es importante pedirle ayuda a sus familiares y amigos
- Si lo que sientes no se quita o no puedes cuidar de ti o de tu bebé, es posible que tengas algo más serio y ocupes tratamiento