

Cuántas Mamás...

- Un promedio de 1 de cada 10 mamás sufren de ansiedad durante el embarazo o después de tener a su bebé
- Las mamás que sufren de ansiedad pueden tener solamente ansiedad o la ansiedad puede venir acompañada con la depresión

¿Cuáles son las cosas que debemos de observar?

- Preocupación constante
- Sintiendo que algo malo va a suceder
- Pensamientos incontrolables
- Cambios de apetito
- Durmiendo demasiado o no lo suficiente
- No poderse estar quieta o tranquila
- Mareos, bochornos, o náuseas
- Cosas serias como sentimientos de pánico y dolor de pecho
- Estas cosas pueden pasar durante el embarazo, o durante el primer año después del nacimiento de su bebé

¿Que debe de hacer?

- La ansiedad es tratable
- Si estas cosas le están pasando o te llegan a pasar en el futuro, por favor notifique a su médico lo mas antes posible