



moms mental health initiative

Si te sientes...

Trastornos de salud mental de posparto son la complicación #1 de los partos.

- Insegura de poder ser madre, abrumada
- Arrepentida de ser mamá
- Enojada o enfurecida
- Diferente a ti misma
- No está segura de que le guste su bebé como "se supone" que debe hacerlo (adormecida o desconectada)
- Triste o culpable o avergonzada
- Extremadamente triste - llorando sin parar con o sin razón
- Incapaz de comer o inusualmente hambrienta
- Inquieta por la noche o incapaz de dormir cuando el bebé duerme
- Olvidadiza, confusa, distraída
- Preocupación constante de que algo malo le pueda pasar a usted o a su bebé
- Angustia física como dolores de cabeza, dolores de estómago, mareos u opresión en el pecho
- Perturbada por la oscuridad, no deseada. Pensamientos intrusivos (daño que le viene a su bebé o otras cosas "aterradoras")
- Miedo de estar sola con su bebé
- Como si quisiera que terminara (pensamientos de lastimarse a sí misma o a su bebé)
- Miedo de compartir sus pensamientos o sentimientos con un ser querido o un miembro de su equipo médico

Puede estar experimentando un estado de ánimo perinatal y trastorno de ansiedad. Usted no está sola.

Comuníquese con su médico y/o conéctese con nosotros en momsmentalhealthmke.org o por correo electrónico a info@mmhimke.org