CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · DEPRESIVOS

Depresión perinatal y posparto

Depresión que aparece durante el embarazo o tras el parto. Es frecuente, no depende de ser «buena o mala madre» y tiene tratamiento.

SEÑALES FRECUENTES

- Tristeza o llanto que no remite tras las primeras semanas
- Sentirse desbordada o culpable
- Dificultad para vincularse con el bebé

PAUTAS PARA TI

1. Pide ayuda: no tienes que poder con todo
2. Descansa cuando puedas y delega tareas
3. Si en algún momento piensas en hacerte daño, llama al 024 o al 112. No tienes que pasarlo solo.

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Encárgate de tareas de la casa y de turnos de noche
2. Dile que no está sola y que pedir ayuda es cuidar del bebé

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si habla de hacerse daño o de dañar al bebé: 112
2. Si ve u oye cosas extrañas tras el parto: urgencias

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Me siento triste o lloro la mayor parte del día

☐ Me siento desbordada con el bebé

☐ Me siento culpable por no ser «buena madre»

☐ Me cuesta disfrutar del bebé

☐ Duermo mal incluso cuando el bebé duerme

☐ Estoy muy irritable o ansiosa

☐ Me cuesta cuidarme a mí misma

☐ Han pasado más de dos semanas desde el parto y no mejoro

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/depresion-perinatal-y-posparto
- Artículo completo: Depresión posparto: clinicavivaldi.com/trastorno-depresion-posparto
- Línea 024 de atención a la conducta suicida (gratuita, 24 h): https://www.sanidad.gob.es/linea024/home.htm
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112