

WHAT IS POSTPARTUM DEPRESSION?

Postpartum depression (PPD) are strong feelings of sadness, anxiety and tiredness that last longer than 2 weeks after giving birth. Often starting within 1 to 3 weeks of having a baby—though it can happen any time—it's the most common medical complication for new moms. PPD can make it hard to take care of yourself and your baby. If you think you have PPD, tell your provider.

You didn't do anything to cause PPD. It doesn't make you a bad person or a bad mother.



Is postpartum depression (PPD) the same as the baby blues?

No. PPD lasts longer and is more serious than baby blues, which are feelings of sadness you may have after having a baby. Baby blues can happen 2 to 3 days after you give birth and can last up to 2 weeks. You may have trouble sleeping, be moody or cranky, and cry a lot. If you have sad feelings that last longer than 2 weeks, tell your provider.

SIGNS AND SYMPTOMS OF PPD

You may have PPD if you have five or more signs and symptoms below that last longer than 2 weeks.

Changes in feelings

- Feeling intensely sad most of the day, every day
- Feeling shame, guilt or like a failure
- Feeling panicked or scared a lot
- Having severe mood swings

Changes in everyday life

- Having little interest in things you normally like to do
- Feeling tired all the time
- Eating a lot more or a lot less than normal
- Gaining or losing weight
- Having trouble sleeping or sleeping too much
- Having trouble concentrating or making decisions

Changes in how you think about yourself or your baby

- Having trouble bonding with your baby
- Thinking about hurting yourself or your baby
- Thinking about suicide (killing yourself)

Getting treatment for PPD can help you feel better and be able to care for your baby

TAKE ACTION

If you're at increased risk for PPD, certain kinds of counseling can help prevent it. Reach out to your provider if you have one or more of these risks:

- You currently have signs or symptoms of depression.
- You've had depression or another mental health condition in the past.
- You're a teenager or a single mom.
- You have stresses in your life, such as low income.
- You've been abused by your partner (also called intimate partner violence or IPV).

If you think you may have PPD, see your health care provider right away. Your provider can be:

- Your prenatal care provider
- Your primary care provider
- A mental health provider
- Your baby's health care provider



This educational material was supported by Sage Therapeutics. March of Dimes does not endorse specific brands or products.

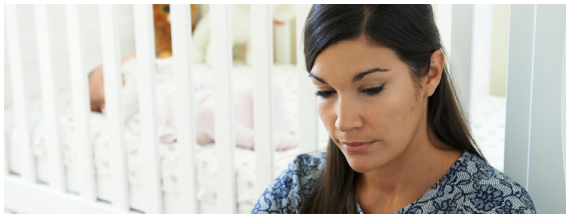
If you're thinking of hurting yourself or your baby, call emergency services (911)

Go to marchofdimes.org/PPD for more information and resources

¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN POSPARTO?

La depresión posparto son sentimientos fuertes de tristeza, ansiedad y cansancio que duran más de 2 semanas después del parto. A menudo comienza dentro de 1 a 3 semanas después de tener al bebé —aunque puede ocurrir en cualquier momento— y es una de las complicaciones médicas más comunes en las nuevas mamás. Por la depresión posparto, puede resultarle difícil cuidar de sí misma y de su bebé. Si cree que la tiene, avise a su profesional de la salud.

Usted no hizo nada para causarla. No significa que usted es una mala persona o una mala madre.



¿Es la depresión posparto lo mismo que la tristeza de maternidad?

No. La depresión posparto dura más y es más grave que la tristeza de maternidad, que son los sentimientos de tristeza que puede tener después del nacimiento de su hijo. La tristeza de maternidad puede ocurrir de 2 a 3 días después de dar a luz y puede durar hasta 2 semanas. Quizás tenga problemas para dormir, esté de mal humor o mal estado de ánimo y llore mucho. Si los sentimientos de tristeza le duran más de 2 semanas, avise a su profesional.

SEÑALES Y SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN POSPARTO

Puede tener depresión posparto si padece cinco o más de las siguientes señales y síntomas que duran más de 2 semanas.

Cambios en los sentimientos

- Siente tristeza intensa casi todo el día, a diario
- Se siente avergonzada, culpable o fracasada
- Siente pánico o temor con frecuencia
- Tiene cambios serios de estado de ánimo

Cambios en su vida diaria

- Tiene poco interés en las cosas que normalmente le gusta hacer
- Se siente cansada todo el tiempo
- Come mucho más o mucho menos de lo normal
- Está aumentando o bajando de peso
- Tiene dificultades para dormir o duerme demasiado
- Tiene problemas para concentrarse o tomar decisiones

Cambios en la forma de pensar sobre sí misma o su bebé

- Tiene problemas para crear un lazo afectivo con su bebé
- Piensa en hacerse daño a sí misma o a su bebé
- Piensa en suicidarse (matarse)

Recibir tratamiento para la depresión posparto puede ayudarle a sentirse mejor y a poder cuidar de su bebé

ACTÚE

Si corre mayor riesgo de depresión posparto, ciertos tipos de psicoterapia pueden ayudar a prevenirla. Avise a su profesional si tiene uno o más de estos riesgos:

- Actualmente tiene señales o síntomas de depresión.
- Ha tenido depresión u otra condición de salud mental en el pasado.
- Es adolescente o madre soltera.
- Tiene factores de estrés en su vida, como ingresos bajos.
- Su pareja la ha maltratado (también llamada violencia de pareja íntima).

Si cree que puede tener depresión posparto, vea de inmediato a un profesional de la salud. Algunos ejemplos son:

- Su profesional de cuidado prenatal
- Su proveedor de cuidados primarios
- Un profesional de salud mental
- El profesional médico de su bebé

