



# Postpartum Depression

## The Baby Blues

Many women have the baby blues in the days after childbirth. If you have the baby blues, you may:

- Have mood swings
- Feel sad, anxious, or overwhelmed
- Have crying spells
- Lose your appetite
- Have trouble sleeping

The baby blues most often go away within a few days or a week. The symptoms are not severe and do not need treatment.

## More than the Baby Blues?

Many women experience anxiety or sadness after giving birth. If you're wondering whether your feelings are more than just the "baby blues," take the quiz below to learn the signs of postpartum depression—a serious, yet treatable, medical condition affecting one out of eight new mothers within a year after they give birth.

- I have felt sad or miserable
- I have blamed myself unnecessarily when things went wrong
- I have been anxious or worried for no good reason
- I have felt scared or panicky for no good reason
- I have had difficulty sleeping—even when my baby is sleeping
- I have been so unhappy that I have been crying
- I have no interest in caring for my baby\*
- I have thought about hurting myself or my baby\*

**Did you check more than one item?** Have the feelings lasted more than two weeks? If so, talk to your medical provider or Healthy Start Home Visitor today. Postpartum depression is an illness, not a weakness. You are not alone and there is help.

*\*Seek help immediately from your medical provider if you feel this way.*

Sources: <https://www.womenshealth.gov/mental-health/mental-health-conditions/postpartum-depression>;  
<https://www.marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx>

Feeling anxious, nervous, depressed or having the Baby Blues? Try these stress relievers:

- Take a break
- Eat healthy foods
- Listen to music
- Exercise
- Ask for help—talk to your Healthy Start Home Visitor





# Depresión posparto

## La tristeza posparto

Muchas mujeres sufren de tristeza posparto en los días después del parto. Si usted tiene tristeza posparto puede sentir:

- Cambios repentinos de ánimo
- Pérdida del apetito
- Tristeza, ansiedad o desesperación
- Dificultad para dormirse
- Momentos de llanto incontrolable

La tristeza posparto muchas veces desaparece después de unos días o una semana. Los síntomas no son severos y no necesita tratamiento.

## ¿Más que tristeza?

Muchas mujeres experimentan ansiedad o tristeza después de dar a luz. Si se está preguntando si usted tiene sentimientos que van más allá de la tristeza posparto, complete el siguiente test para saber los síntomas de la depresión posparto. Esta es una condición médica seria pero que tiene tratamiento y que afecta una de cada ocho madres en el primer año después de tener al bebé.

- ¿Me he culpado sin necesidad cuando las cosas marchaban mal?
- ¿He estado ansiosa o preocupada sin motivo?
- ¿He sentido miedo o pánico sin motivo alguno?
- ¿Las cosas me oprimen o agobian?
- ¿Me he sentido tan infeliz, que he tenido dificultad para dormir?
- ¿Me he sentido triste y desgraciada?
- ¿He estado tan infeliz que he estado llorando?
- ¿No tengo interés en cuidar a mi bebé?\*
- ¿He pensado en hacerle daño a mi bebé o a mi misma?\*

**¿Señaló más de una de las opciones?** Esas sensaciones han durado más de dos semanas? Si es así, hable hoy con su médico o su Visitadora Familiar de Healthy Start. La depresión posparto es una enfermedad, no una debilidad. No está sola y hay ayuda disponible.

*\*Si se siente de esta manera busque ayuda inmediata de su doctor.*

Fuentes: <https://www.womenshealth.gov/mental-health/mental-health-conditions/postpartum-depression>;  
<https://www.marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx>

Se siente ansiosa, nerviosa, deprimida o con tristeza posparto? Intente lo siguiente:

- Tómese un descanso
- Coma algo saludable
- Escuche música
- Haga ejercicio
- Busque ayuda— hable con su Visitadora Familiar de Healthy Start

