

Etapa perinatal: se refiere a cualquier tiempo durante el embarazo y el primer año de posparto o puerperio



SÍNTOMAS



Tener sentimientos de culpa, vergüenza y desesperación



Tener sentimiento de enojo, ira, irritabilidad, miedo o pensamientos no deseados



No tener interés en el bebé o tener dificultad de apegarse al bebé



Falta de interés, alegría, o placer en hacer cosas que solías hacer



Interrupción en el sueño y el apetito



Estar llorando y tener tristeza, preocupación constante o pensamientos acelerados



Tener síntomas físicos incluyendo mareos, bochornos, y náusea



Tener posibles pensamientos de lastimar a tu bebé o a ti misma



OPCIONES DE TRATAMIENTO

Consejería

Medicamento

Apoyo social de alguien más

Ejercicio

Rutina saludable de dormir

Dieta saludable

Terapia de luz

Yoga

Técnicas de relajación

FACTORES DE RIESGO



Tener antecedente de episodios de depresión, ansiedad, History of depression, anxiety, TCO



Complicaciones en el embarazo o en el parto, infertilidad, aborto espontáneo o pérdida infantil



Parar de dar pecho a tu bebé repentinamente



Tener imbalances en la tiroides, diabetes, o trastorno endocrínologo



Síndrome premenstrual



Tener antecedentes de abuso



Haber tenido un em