

“Cómo me
hubiera
gustado
saber que.”

Una de cada siete madres experimenta depresión o ansiedad durante el embarazo o posparto

*Cansancio, cambios en el apetito y el sueño, cambios
en el estado de ánimo, ansiedad, sentirse abrumada*

Llama a tu médico o a un profesional de salud y
Llámenos para recibir apoyo y referencias a
varios recursos que te pueden ayudar

1-800-944-4PPD

www.postpartum.net





¿Sabías que?

Sí, los papás también pueden estar deprimidos y ansiosos después del nacimiento de un bebé


Tristeza, irritabilidad y enojo, baja motivación, distanciamiento, cambios en el apetito y el sueño

Llama a tu médico o a un profesional de salud y
Llámenos para recibir apoyo y referencias a
varios recursos que te pueden ayudar

1-800-944-4PPD

www.postpartum.net





“I wish
I had
known.”

1 in 8 Mothers

experience depression ^{or} anxiety
during pregnancy ^{or} postpartum

exhaustion, appetite or sleep disturbances, mood swings, anxiety, feeling overwhelmed

Call your healthcare provider ^{and}
Contact us for support and resources

1-800-944-4PPD

www.postpartum.net





Did you know?

Fathers can get depressed ^{and} anxious
after the birth of a child, too

*sadness, irritability and anger, low motivation,
distancing, sleep or appetite disturbances*

Call your healthcare provider ^{and}
Contact us for support and resources

1-800-944-4PPD

www.postpartum.net

