

¿Estás
embarazada
o acabas
de ser
mamá?

Tu cuidado
y tu salud
emocional
son
importantes



MovEnRed.

Embarazo y postparto son etapas de **altísima vulnerabilidad para la mujer** y, sin embargo, en nuestra sociedad **se siguen idealizando**.

La depresión perinatal es un trastorno del ánimo que puede aparecer tanto durante la gestación como después del parto (depresión postparto). Y es mucho más frecuente de lo que se piensa.

Es diferente de la tristeza postparto, que tienen muchas mamás las 2 ó 3 primeras semanas tras el parto, con sentimientos leves y pasajeros de preocupación, infelicidad y agotamiento.

Pero es necesario diferenciarla de la depresión postparto, cuando esos sentimientos son muy fuertes, duran más de tres semanas o aparecen:

desesperanza



ansiedad

angustia



incapacidad para sentir las emociones con normalidad



agotamiento



dificultad o incapacidad para cuidar del bebé y/o para el autocuidado

aislamiento



ideas de suicidio

Embarazo

Decálogo de autocuidados

Si tienes antecedentes de depresión



díselo a tu médico, por si recaes.

Deja los cambios importantes para más adelante

Casi todo puede esperar, no te agobies.



**No te empeñes
en ser
supermamá
o sumermujer**



**Evita
acabar todo,
intentar ser
perfecta en todo
no es sano.**

**Comparte
experiencias**



**los contactos e intercambio de
ideas pueden ayudarte mucho.**

**Acude con tu
pareja a las
clases de
preparación
del parto**



Postparto

Decálogo de autocuidados

No seas crítica o exigente contigo misma ni con tu pareja



no concedas espacio en

tu día a la irritabilidad ni

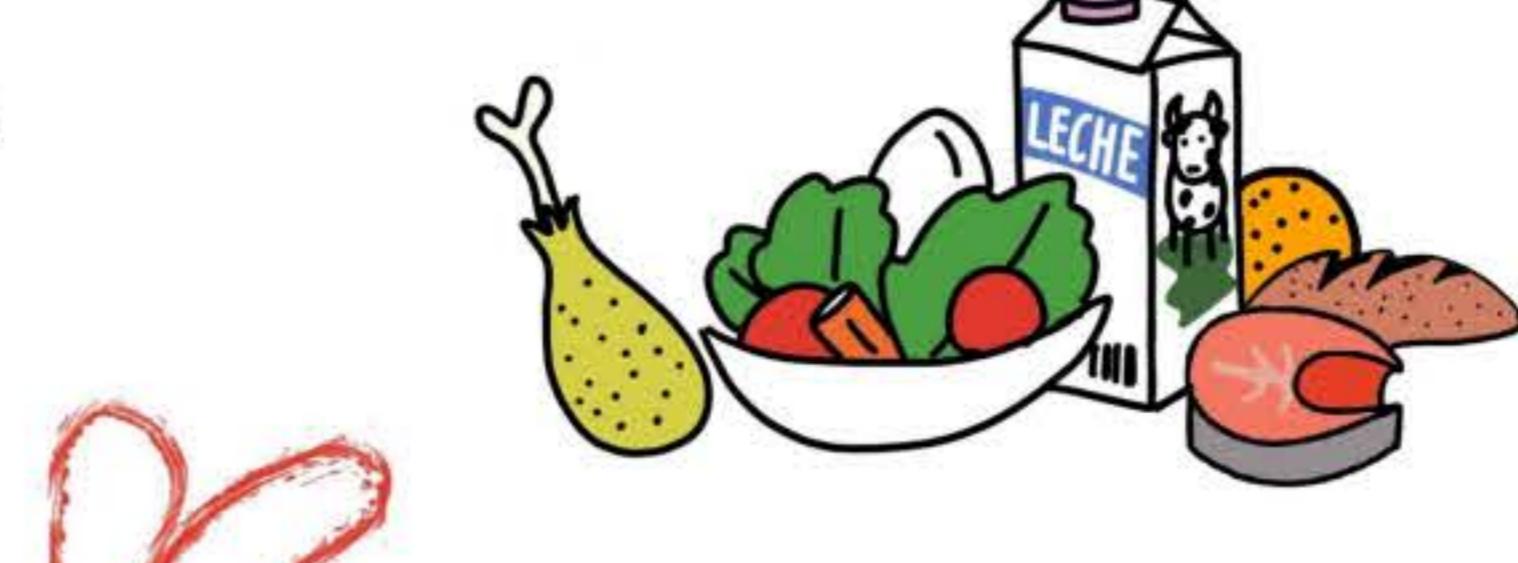
las discusiones.

Cuida tu relación de pareja



que no todo gire alrededor del peque.

**Cuídate y
déjate cuidar**

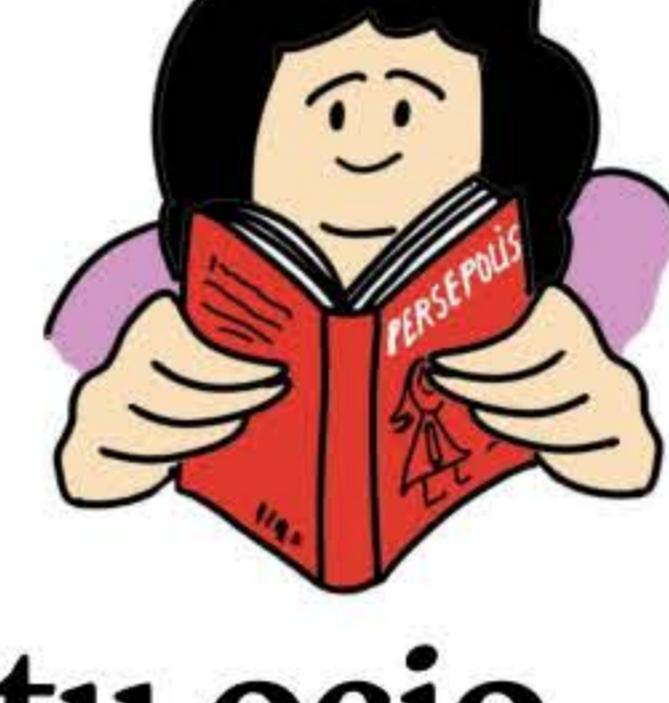


tu alimentación



zzzzzz

tu sueño



tu ocio

**Descansar es esencial,
no te sientas culpable**



**comparte labores y cuidados
del bebe con tu pareja y pide
ayuda a personas de confianza.**

**Una hora de caminata
te hará sentir bien!**



Si piensas que puedes tener una depresión perinatal:



PARA AYUDA NO URGENTE, pide cita en tu Centro de Salud o coméntalo en la consulta de:

- Ginecología
- Matrona o Enfermería
- Medicina de familia
- Pediatría
- Con tu farmacéutico de confianza



Si requieres ATENCIÓN URGENTE, acude al servicio de urgencias de tu Centro de Salud u Hospital de referencia.



Para EMERGENCIAS
(situaciones que requieren de una actuación inmediata), llama al 112.

Si necesitas atención de salud mental, ellos podrán orientarte o remitirte.

Más info: movenred.org

Movimiento En Red
contra el suicidio.

MovEnRed.

Concepto e ilustraciones: Mónica Lalanda @mlalanda



Universidad
Zaragoza

1474

COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS
• HUESCA •

125 AÑOS 1898-2023
Colegio Oficial Farmacéuticos Zaragoza

Colegio Oficial Farmacéuticos Teruel