

¿Estás  
embarazada  
o acabas  
de ser  
mamá?

Tu cuidado  
y tu salud  
emocional  
son  
importantes





**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

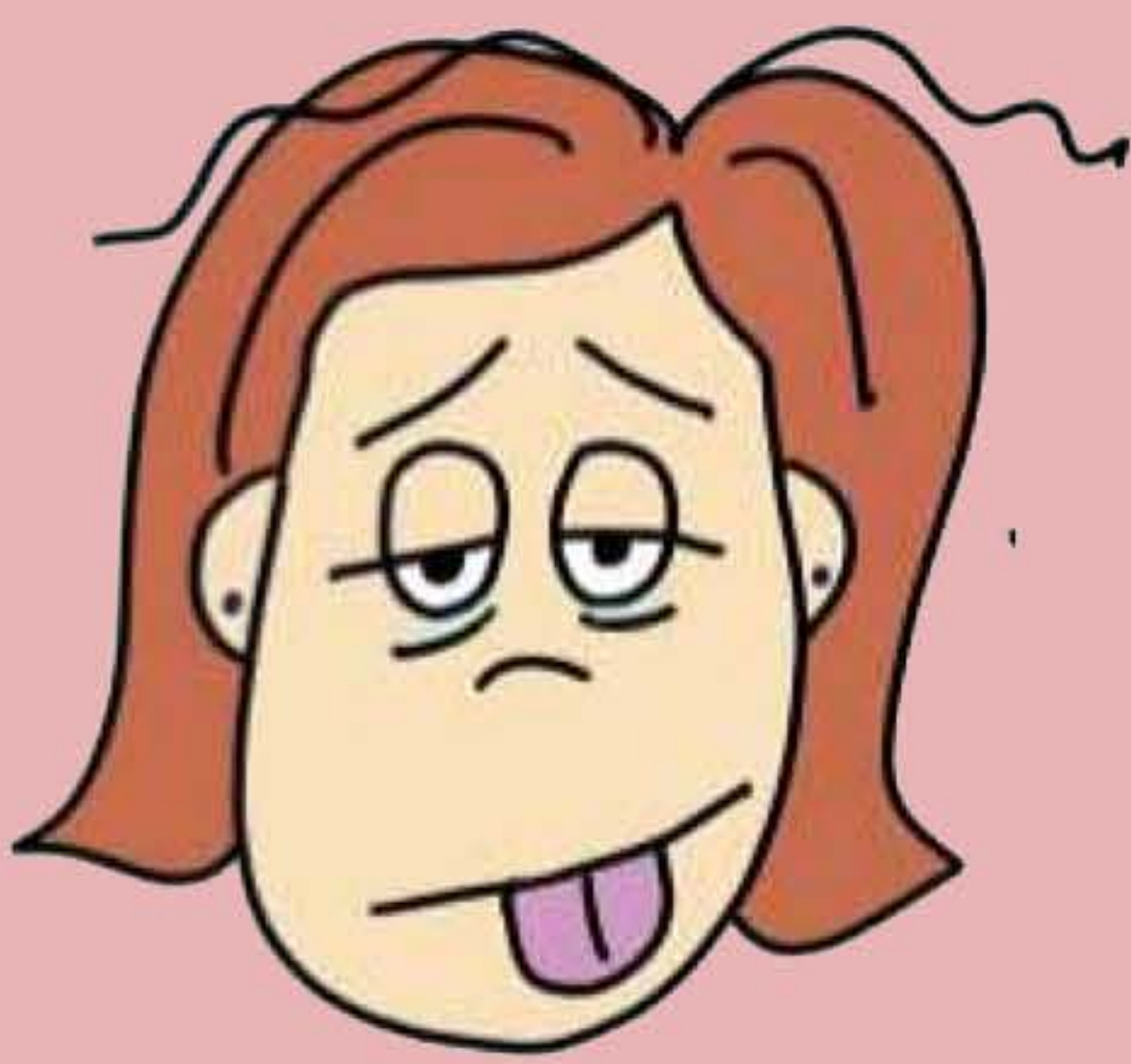


incapacidad  
para sentir las  
emociones con  
normalidad



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.**

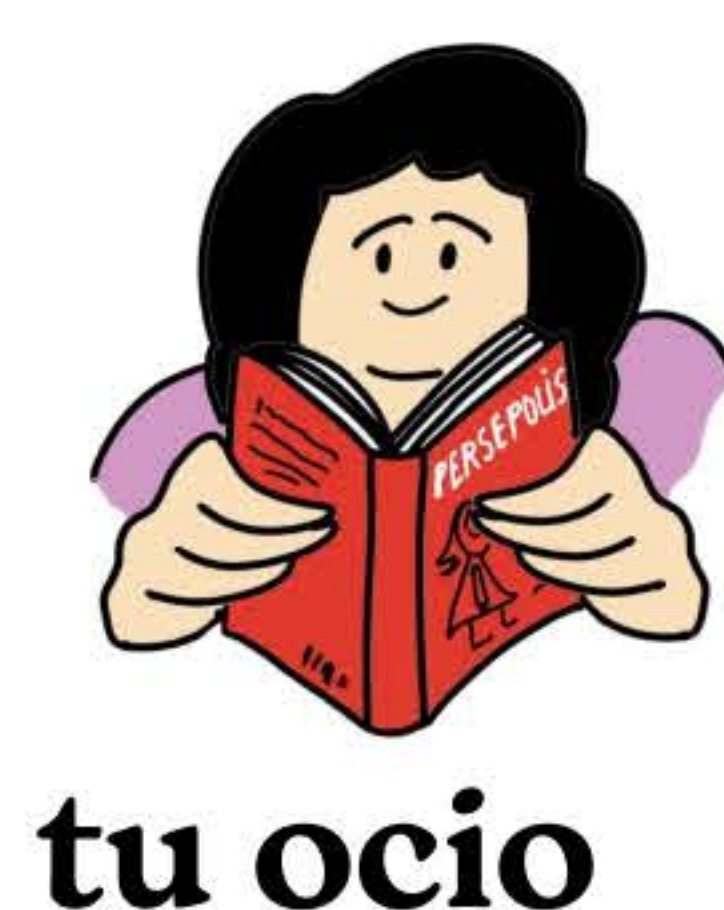
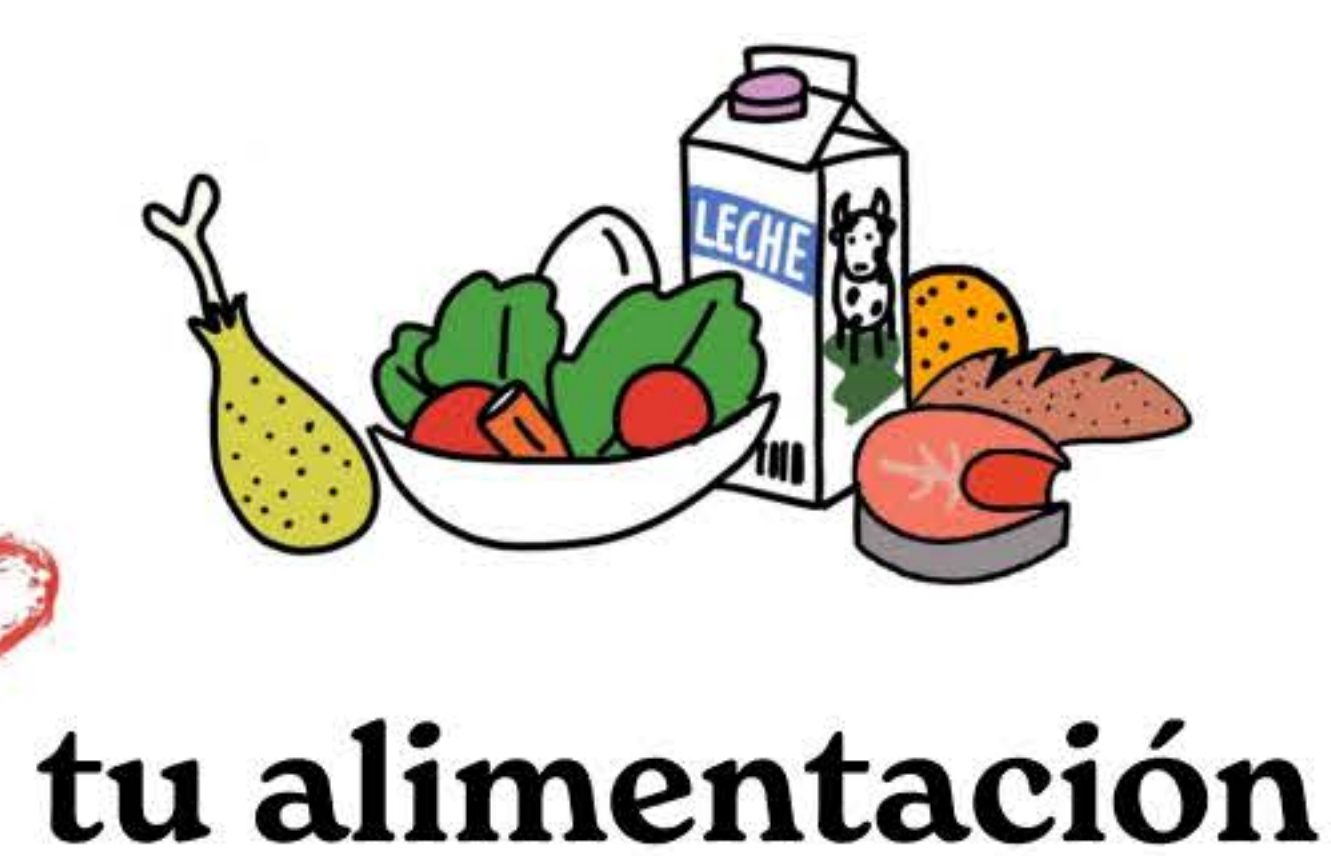
**Cuida tu relación de pareja**



**que no todo gire alrededor del peque.**



**Cuídate y  
déjate cuidar**



**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.

**112**

**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](https://movenred.org)**

Movimiento En Red  
contra el suicidio.

**MovEnRed.**



**Universidad  
Zaragoza**



**Colegio  
Oficial  
Farmacéuticos  
Zaragoza**



**Colegio  
Oficial  
Farmacéuticos  
Teruel**