

# Baby Blues

## ¿Debo sentirme triste?

*Baby blues o tristeza posparto son **cambios leves en el estado de ánimo** (sentimientos de preocupación, infelicidad y agotamiento) que pueden experimentar las mujeres durante las **dos primeras semanas después de dar a luz.***



“Alrededor del **85 %** de las madres primerizas pueden llegar a experimentarlo”.



## ¿Qué factores influyen en su aparición?

*Experimentar esta condición **no está determinada por un solo factor**, sino por la confluencia de diversos aspectos.*

- Cambios hormonales
- Dificultades con la lactancia
- Agotamiento
- Falta de apoyo
- Embarazo no planificado
- Condiciones de vida estresantes
- Experiencias difíciles en la infancia
- Problemas previos de salud mental

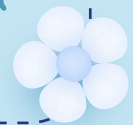


## ¿Experimentar baby blues es lo mismo que tener depresión?

**No**, ya que este es un estado transitorio que, con el apoyo de los seres queridos, familia y amigos, **suele remitir sin necesidad de tratamiento.**



“Sin embargo, si pasadas las dos semanas los cambios en el estado anímico persisten, y aumentan su intensidad, es recomendable consultar a un profesional de la salud mental”.



## ¿Cómo puedo hacer frente al baby blues?



### **Si eres la madre:**

- *Trata de ser amable contigo misma.*
- *Rodéate de personas que te valoren y apoyen.*
- *Come y duerme lo suficiente.*

### **Si formas parte de una red de apoyo:**

- *Valida la experiencia de la madre y evita juzgar su sentir.*
- *Comprométete en las labores del hogar y del cuidado del recién nacido.*
- *Ayuda a la madre a que tenga una alimentación y descanso adecuado.*