

# ¿Qué tal si en el “momento más feliz de su vida” no se siente tan feliz?



Parece que en todas partes hay mamás felices. Pero la verdad es que el embarazo y el parto pueden traer muchas emociones, como sentirse triste y agobiada. Muchas mujeres pueden tener estas emociones antes y después del parto, lo que podría ser una señal de depresión y ansiedad.

**Comuníquese con un proveedor de servicios de salud si usted siente:**



Sentimientos intensos de enojo, preocupación o infelicidad



Cambios extremos en el estado de ánimo



Dificultad para cuidarse a sí misma o a su bebé



Menos interés en las cosas que antes disfrutaba



Cambios en sus hábitos de alimentación o de sueño

**Obtenga ayuda si no se siente bien.**

Para aprender más, visite [nichd.nih.gov/MaternalMentalHealth](http://nichd.nih.gov/MaternalMentalHealth) (en inglés).  
Para encontrar un proveedor de servicios de salud mental cerca de usted, llame al 1-800-662-4357 (1-800-662-HELP).



Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development

