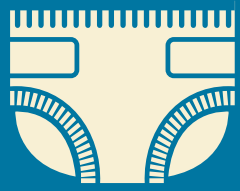


Usted está preparada para CASI cualquier cosa...



Cantidades de pañales sucios



Docenas de canastas de ropa sucia



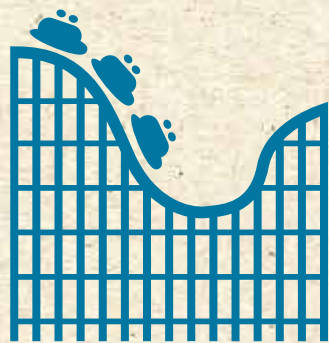
Alimentar a su bebé a media noche

Pero, ¿está preparada para la posibilidad de tener depresión y ansiedad?

Si usted es como la mayoría de las mujeres embarazadas, seguramente piensa en lo feliz que se sentirá cuando tenga a su bebé. Pero se puede tener depresión o ansiedad antes y después del parto. Conozca estas señales:



Sentimientos intensos de enojo, preocupación o infelicidad



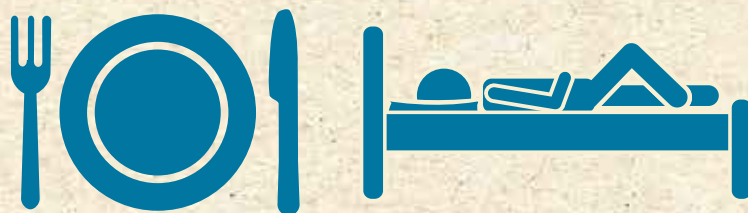
Cambios extremos en el estado de ánimo



Dificultad para cuidarse a sí misma o su bebé



Menos interés en las cosas que antes disfrutaba



Cambios en sus hábitos de alimentación o de sueño

¡Obtenga ayuda! ¡Usted es importante!

Para aprender más, visite 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

