

FROM SUNSHINE TO SHADOWS

What you need
to know about
Postpartum
Depression.

Being a new mom is supposed to be exciting, but some moms experience physical and emotional symptoms that make them feel quite the opposite! Known as the “baby blues,” symptoms like anxiety, crying, and irritability, while troublesome, are common. What is not common, however, is for those symptoms to last or become more intense. If that’s the case, you might have postpartum depression. Keep reading to learn the difference and the steps to take if you experience symptoms.



!! If you notice you are crying a lot, having difficulty bonding with your baby, feeling overwhelmed, or have thoughts of hurting yourself or others, it's important to talk to your doctor right away so you can get treated.

IS IT JUST "THE BABY BLUES," OR COULD YOU HAVE POSTPARTUM DEPRESSION?

Let's take a look at the symptoms of baby blues and post partum depression. Their symptoms are similar, but postpartum depression is more intense.

When can postpartum depression affect me?
Postpartum depression doesn't operate on a timeline. It can begin a few days after giving birth or later – up to one year after giving birth!

BABY BLUES SYMPTOMS

Symptoms typically come and go.

- Anxiety
- Crying
- Irritability
- Feeling Overwhelmed
- Sleep Issues



POSTPARTUM DEPRESSION SYMPTOMS

Symptoms last and become more intense.

- Severe anxiety
- Excessive crying
- Difficulty bonding with the baby
- Loss of appetite
- Irrational thoughts
- Insomnia
- Overwhelming fatigue
- Intense Irritability
- Feelings of hopelessness
- Recurring thoughts of suicide or harming others

REMEMBER THESE POSTPARTUM FACTS:

IF YOU EXPERIENCE SYMPTOMS OF POSTPARTUM DEPRESSION YOU'RE NOT ALONE!

According to CDC,
1 in 8 Women
will experience postpartum depression symptoms

- ➔ **ANYONE CAN GET POSTPARTUM DEPRESSION.**
Postpartum depression does not discriminate. It affects younger and older moms, regardless of race and ethnicity.
- ➔ **POSTPARTUM DEPRESSION RUNS IN FAMILIES.**
If a family member experienced postpartum depression, you may be at higher risk for developing it.

Read more about postpartum depression at www.cdc.gov.



POSTPARTUM DEPRESSION IS A TREATABLE MEDICAL CONDITION.

CALL YOUR HEALTHCARE PROVIDER RIGHT AWAY IF YOU THINK YOU ARE EXPERIENCING SYMPTOMS. DO NOT WAIT UNTIL YOUR NEXT CHECK UP.

When treated, both mom and baby benefit! You'll experience improved mood, have more energy and be able to better focus on caring for your baby.



NEED TO TALK TO SOMEONE AFTER OFFICE HOURS?

Contact the Postpartum Support International Helpline. Call or Text “help” to 1-800-944-4773.



Call 770.904.3717 for an appointment. For WIC, dial 770.513.9738.

www.grnhealth.com

BUFORD LAWRENCEVILLE NORCROSS CONYERS COVINGTON

Visit us for immunizations, family planning, WIC, health and developmental screening, and more.



DEL RESPLANDOR A LAS SOMBRAS

Lo que necesita saber sobre la depresión posparto.

Se supone que ser madre primeriza es emocionante, pero algunas mamás experimentan síntomas físicos y emocionales que les hacen sentir todo lo contrario. Conocido como "tristeza posparto", los síntomas como ansiedad, llanto e irritabilidad, aunque problemáticos, son comunes. Lo que no es común, sin embargo, es que esos síntomas duren o se vuelvan más intensos. Si ese es el caso, es posible que tengas depresión posparto. Continúe leyendo para conocer la diferencia y los pasos a seguir si experimenta síntomas.



Si nota que llora mucho, tiene dificultad para vincularse con su bebé, se siente abrumada o tiene pensamientos de lastimarse a sí misma o a otros, es importante que hable con su médico de inmediato para que pueda recibir tratamiento.

¿ES SIMPLEMENTE "LA TRISTEZA POSPARTO" O PODRÍA TENER DEPRESIÓN POSPARTO?

Echemos un vistazo a los síntomas de la tristeza posparto y la depresión posparto. Sus síntomas son similares, pero la depresión posparto es más intensa.

SÍNTOMAS DE LA TRISTEZA POSPARTO

Los síntomas suelen aparecer y desaparecer.

- Ansiedad
- Llanto
- Irritabilidad
- Sentirse abrumada
- Problemas con dormir



SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN POSPARTO

Los síntomas duran y se vuelven más intensos.

- Ansiedad severa
- Llanto excesivo
- Dificultad para vincularse con el bebé.
- Pérdida de apetito
- Pensamientos Irracionales
- Insomnia
- fatiga abrumadora
- Irritabilidad intensa
- Sentimientos de Desesperanza
- Pensamientos recurrentes de Suicidio o de lastimar a otros

¿Cuándo puede afectarme la depresión posparto?

La depresión posparto no se rige por una línea de tiempo. Puede comenzar unos días después del parto o más tarde. - ¡hasta un año después de dar a luz!



RECUERDE ESTOS DATOS POSPARTO:

SI EXPERIMENTA SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN POSPARTO NO ESTÁ SOLA!



CUALQUIERA PUEDE TENER DEPRESIÓN POSPARTO.

La depresión posparto no discrimina. Afecta a madres jóvenes y mayores, independientemente de su raza y origen étnico.

LA DEPRESIÓN POSPARTO ES HEREDITARIA.

Si un miembro de la familia experimentó depresión posparto, es posible que usted tenga un mayor riesgo de desarrollarla.

Lea más sobre la depresión posparto en www.cdc.gov.

LA DEPRESIÓN POSPARTO ES UN TRATABLE CONDICIÓN MÉDICA.

LLAME A SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA DE INMEDIATO SI CREE QUE ESTÁ EXPERIMENTANDO SÍNTOMAS. NO ESPERE HASTA SU PRÓXIMO CHEQUEO.

Cuando se trata, tanto la madre como el bebé se benefician. Experimentará un mejor estado de ánimo, tendrá más energía y podrá concentrarse mejor en cuidar a su bebé.



¿NECITAS HABLAR CON ALGUIEN FUERA DEL HORARIO DE OFICINA?

Comuníquese con la línea de ayuda internacional de apoyo posparto. Llame o envíe un mensaje de texto con "AYUDA" al 971-203-7773.



Llame al 770.904.3717 para programar una cita.

Para WIC, marque 770.513.9738.

www.grnhealth.com

BUFORD LAWRENCEVILLE NORCROSS CONYERS COVINGTON
Visítenos para vacunas, planificación familiar, WIC, exámenes de salud y desarrollo, y más.



Fuentes: CDC www.cdc.gov/reproductivehealth/depression/index.htm, Mayo Clinic www.mayoclinic.org/diseases-conditions/postpartum-depression/symptoms-causes/syc-20376617, Women's Health www.womenshealth.gov/mental-salud/condiciones-de-salud-mental/depresion-posparto.