



THE UNIVERSITY OF ARIZONA
COLLEGE OF MEDICINE TUCSON

Sonoran Center for
Excellence in Disabilities

POSTPARTUM DEPRESSION

Postpartum depression is a mood disorder that may occur after childbirth.



Common Symptoms

- Severe mood swings
- Depression
- Intense irritability
- Panic attacks
- Difficulty bonding with baby
- Fear of not being a good mother
- Thoughts of hurting baby & self

Treatment

- Therapy
- Medication
- Support Groups

Helping others

- Know the signs & symptoms
- Check in on new parents
- Offer support

Prevention

- Ask for help from a partner, family, and friends
- Set realistic expectations for baby and self
- Self-Care (rest, eat well, exercise, breaks)

For more resources on pregnancy and/or parenting, visit our website:

bit.ly/ppdisability



Resources

Maternal Mental Health Hotline: 1-833-9 HELP4MOMS (1-833-943-5746)

Postpartum Support International Warmline: 1-800-944-4773

4th Trimester Arizona: 4thtrimesteraz.org

Arizona Chapter: Postpartum Support International (PSI): psiarizona.org



THE UNIVERSITY OF ARIZONA
COLLEGE OF MEDICINE TUCSON

Sonoran Center for
Excellence in Disabilities

DEPRESIÓN PERINATAL

Depresión Perinatal es un trastorno del estado de ánimo que podría ocurrir después de dar la luz.



Síntomas Comunes

- Cambios de humor severos
- Depresión
- Irritabilidad intensa
- Ataques de pánicos
- Dificultad para vincularse con el bebé
- Miedo a no ser una buena madre
- Pensamientos de lastimarse a sí misma o a su bebé

Tratamiento

- Terapia
- Medicación
- Grupos de apoyo

Ayuda a Otros

- Conozca los signos y síntomas
- Asurar a los padres nuevos están bien
- Ofrecer apoyo

Prevención

- Pedir ayuda de su pareja, familia y amigos
- Establecer expectativas realistas para el bebé y para sí mismo
- Autocuidado (descansar, comer saludable, ejercer)

Para acceder más recursos de embarazo y/o crianza de los hijos, visita nuestro sitio web

bit.ly/ppdisability



Recursos

La Línea Nacional de Salud Mental Materna 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)

Postpartum Support International (PSI) 1-971-203-7773

Cuarto Trimestre Arizona: <https://4thtrimesteraz.org/>

Arizona Chapter: Postpartum Support International (PSI): <https://psiarizona.org/>