



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](https://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](https://4thtrimesteraz.org)

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

Este programa cuenta con el apoyo de el Arizona Developmental Disabilities Planning Council. El Arizona Developmental Disabilities Planning Council a través del Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS) como parte de un programa financiero por un total de \$1,500,930 con 100 por ciento de ACL/HHS. Los esfuerzos de Consejo son los del concesionario y no representan necesariamente los puntos de vista oficiales de ACL-HHS o el Gobierno de los EE.UU, ni un respaldo. Los vistos presentan en cursos escritos o publicaciones y de algunos oradores o moderadores no representan necesariamente las políticas de el ASSPC o el Administration for Community Living, el U.S. Department of Health and Human Services, tampoco la mención de nombres comerciales, prácticas comerciales u organizaciones implía el respaldo del Gobierno de los Estados Unidos.