

Emotional Changes After Giving Birth

After the birth of your baby, you may feel many emotions. You need time to adjust to your body's changes and to your baby's needs. These changes can make your emotions swing from happy to sad. This is normal. About half of new moms have these feelings.

Signs

You may have one or more of these signs:

- Cry for no reason
- Feel restless or nervous
- Go from being happy to sad quickly
- Are easily irritated
- Have little patience
- Feel overwhelmed
- Have trouble thinking
- Not feel like eating
- Are tired and have little energy
- Have problems sleeping

These changes should go away in a few days or weeks as your body adjusts and you get used to caring for your baby. Here are some things you can do to help:

- Ask for and accept help.
- Rest or nap when your baby sleeps.
- Take a break and have someone care for your baby while you go out.
- Talk about your feelings with family and friends.
- Join a new mothers' group.
- Exercise if your doctor says it is okay.
- Care for yourself. Read, take a bath, or watch a movie.
- Eat a healthy diet.

Cambios emocionales después del parto

Puede que usted experimente muchas emociones después del nacimiento de su hijo. Necesita tiempo para ajustarse a los cambios de su cuerpo y a las necesidades de su hijo. Estos cambios pueden hacer que sus emociones oscilen entre la felicidad y la tristeza, lo cual es normal. Cerca de la mitad de las madres primerizas experimentan estas emociones.

Señales

Usted puede tener una o más de estas señales:

- llorar sin ninguna razón;
- sentirse inquieta o nerviosa;
- pasar rápidamente de la felicidad a la tristeza;
- irritarse fácilmente;
- tener poca paciencia;
- sentirse abrumada;
- tener problemas para pensar;
- no tener apetito;
- sentirse cansada y tener poca energía;
- tener problemas para dormir.

Estos cambios debieran desaparecer en un par de días o semanas, a medida que su cuerpo se ajusta y usted se acostumbra a cuidar de su bebé. A continuación se enumeran algunos consejos que le podrían ser de utilidad:

- Solicite y acepte ayuda.
- Descanse o tome siestas mientras su bebé duerme.
- Tómese un descanso y deje que alguien cuide de su bebé mientras usted sale.
- Hable de sus sentimientos con familiares y amigos.
- Únase a un grupo de madres primerizas.
- Haga ejercicio si lo autoriza su médico.
- Cuídese de sí misma. Lea, dese un baño o vea una película.
- Mantenga una dieta saludable.

Danger Signs

Sometimes these signs do not go away or they get worse. You may need more help. You may have a more serious problem if you:

- Are not able to care for yourself or your baby
- Are afraid to be alone with your baby
- Have thoughts of hurting yourself or your baby

These are danger signs and you need to **get help**. Call your doctor **right away**.

Señales de peligro

Algunas veces, estas señales no desaparecen o empeoran. Es posible que necesite más ayuda. Puede que tenga un problema más grave si:

- no es capaz de cuidarse a sí misma o a su bebé;
- tiene miedo de quedarse sola con su bebé;
- tiene pensamientos relativos a dañarse a usted misma o a su bebé.

Éstas son señales de peligro y de que usted **necesita ayuda**. Llame **inmediatamente** a su médico.

Emotional Changes After Birth. Spanish.

6/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.