



ASOCIACIÓN DE PSICOLOGÍA
PRE Y PERINATAL DE PUERTO RICO

Las emociones de mamá: El primer mes Posparto

Asociación de Psicología
Pre y Perinatal de Puerto Rico

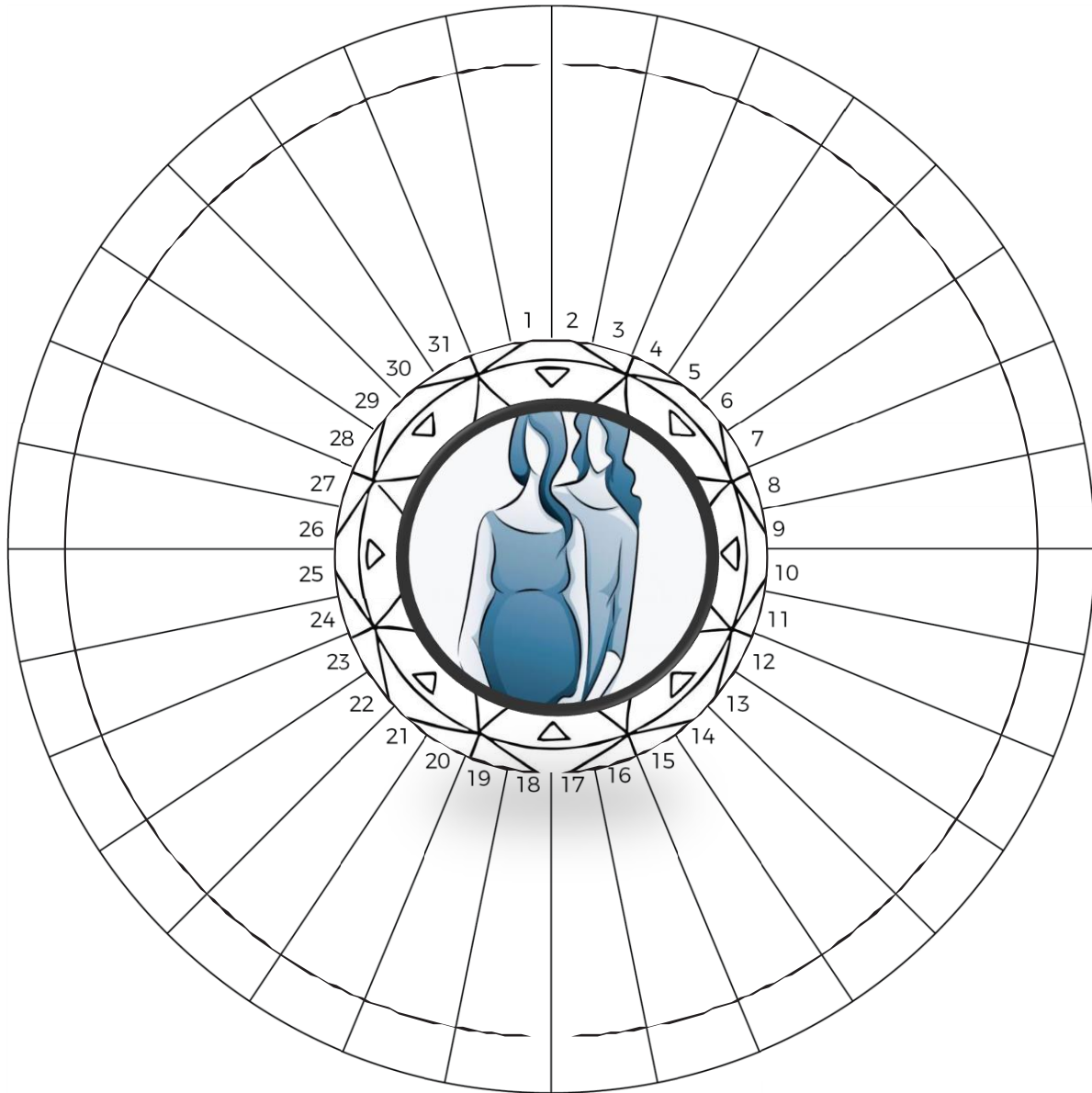
Observar y Referir

- Cambios en el apetito (exceso o falta de apetito)
- Mamá esta aislada
- Desinterés en cuidarse
- Falta de interés en actividades
- Irritabilidad
- Falta de energía
- Pensamientos relacionados con muerte, suicidio o hacerse daño
- Dificultad para dormir o sueño excesivo
- Dificultad para concentrarse
- Problemas de memoria severos
- Sentimientos de culpa
- Baja autoestima
- Falta de motivación
- Dificultad para llevar a cabo tus tareas diarias
- Dificultad para establecer el apego con bebé o le cuesta relacionarse con bebé
- No quiere estar a solas con bebé porque no te sientes capaz de cuidarlo
- Resentimiento hacia el bebé, lo culpa por tu situación o piensas en lastimarlo
- Se preocupa demasiado por el bebé
- Se arrepiente del nacimiento del bebé
- Se siente ansiosa y/o asutada
- Palpitaciones y sudoración varios días de la semana



Las emociones de mamá: El primer mes Posparto

- Feliz
- Sorprendida
- Triste



- Ansiosa
- Asustada
- Enojada



ASOCIACIÓN DE PSICOLOGÍA
PRE Y PERINATAL DE PUERTO RICO