



# Padres

nobody's perfect

## Sus sentimientos luego del nacimiento de su bebé

**El nacimiento trae cambios.** El nacimiento de su bebé puede traer desafíos a su modo de vida: pérdida de sueño, cambios en su rol en la familia, necesidad de su pareja de más cuidado y atención, sensación de incapacidad de hacer todo lo que le gustaría y dificultades financieras.

**Algunos papás sufren de depresión postparto.** Puede que tenga muchas emociones diferentes luego del nacimiento de un bebé, como dicha, amor y devoción. Sin embargo, si sufre de depresión postparto, puede sentir tristeza, rabia, irritabilidad o desesperanza. También puede notar cambios en los patrones de sueño y alimentación.

La depresión postparto puede afectar muchas cosas, como la relación con su pareja o su bebé. Puede que no se dé cuenta de lo que sucede hasta que su hijo tenga casi un año.

Dedicar tiempo a cuidar la madre de su hijo es importante, pero puede que en ocasiones no se preste atención a sí mismo. Su relación con su pareja puede volverse tensa, distante y conflictiva.

También puede tener problemas para crear vínculos con su hijo, y puede que le cueste trabajo cuidarlo o jugar con él/ella. Puede ser difícil admitir que se siente mal acerca de su bebé. Puede sentirse culpable por no desear pasar más tiempo con su familia.

Aunque es importante que se involucre y responsabilice de su familia desde el principio, debe encontrar maneras para cuidar de sí mismo.



**Busque apoyo.** Si cree que puede estar sufriendo de depresión postparto, es importante que hable con alguien sobre lo que está sintiendo. Hable con su pareja, amigos, familiares o proveedores de atención médica para obtener ayuda. Busque asesoría. Si su proveedor de atención médica cree que tomar medicamentos es adecuado para usted, considérela.

En ocasiones, la depresión postparto no desaparece, y las madres también pueden tenerla. Es importante apoyarla y, si es necesario, pedir ayuda a su proveedor de atención médica.

**i Atender sus emociones es bueno para usted y para su hijo. Puede ayudarle a ser el mejor padre posible.**

Para obtener más información sobre *Nadie es perfecto*, o descargar este documento, busque "Nobody's Perfect Tipsheets" en [Canada.ca](http://Canada.ca).



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

Canada



La Agencia de Salud Pública de Canadá agradece la colaboración y los conocimientos de Dad Central Canada ([www.dadcentral.ca](http://www.dadcentral.ca)) y su red nacional en el desarrollo de las fichas de consejos *Nadie es perfecto para padres*.