



# Did you know?

Fathers can get depressed <sup>and</sup> anxious  
after the birth of a child, too

---

*sadness, irritability and anger, low motivation,  
distancing, sleep or appetite disturbances*

Call your healthcare provider <sup>and</sup>  
Contact us for support and resources  
**1-800-944-4PPD**  
[www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)





## ¿Sabía usted?

Sí, los papás también pueden estar deprimidos  
y ansiosos después del nacimiento de un bebé

---

*Tristeza, irritabilidad y enojo, baja motivación,  
distanciamiento, cambios en el apetito y el sueño*

Llama a tu médico o a un profesional de salud y  
Llámenos para recibir apoyo y referencias a  
varios recursos que te pueden ayudar

**1-800-944-4PPD**

[www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)

