

*Apoyo a la
salud mental
de las
familias
durante el
embarazo y
después del
parto*

Su guía para

RECURSOS DE SALUD MENTAL MATERNA



Carson Medical Group

Si está en crisis

LLAMAR AL 911

O

LLAMAR A
24/7

LÍNEA NACIONAL DE
CRISIS Y SUICIDIO

988

IR EN PERSONA
ABIERTO 24/7

CENTRO DE CRISIS
DE SALUD
MENTAL
MALLORY

Tratamiento de crisis para
cualquier persona que se
encuentre en una crisis de
salud mental y/o de
consumo de sustancias.

775 Fleischmann Way
Carson City, NV 89703
775.445.8889
Llamada
gratuita: 800.283.7671

LLAMAR O
TEXTIAR 24/7

LÍNEA NACIONAL DE
SALUD MENTAL
MATERNA

Apoyo emocional y
recursos confidenciales.

**1.833.TLC.MAMA
(1.833.852.6262)**

LLAMAR O
TEXTIAR
"AYUDA"
8AM-11PM EST

LÍNEA DE
AYUDA
INTERNACIONAL
DE APOYO
POSPARTO

Información básica, apoyo y
recursos. Las llamadas y los
mensajes de texto se
devolverán en horario laboral
los 7 días de la semana.

1.800.944.4773



Carson Medical Group



Entre las mujeres, la principal causa de discapacidad relacionada con la enfermedad es la depresión. Se han detectado trastornos mentales perinatales en mujeres de todas las culturas, edades, niveles de ingresos y ETNICIDADES. Utilizamos el término "perinatal" para referirnos al periodo del embarazo y al primer año tras el nacimiento del bebé. Las investigaciones muestran que los TMPC pueden aparecer durante el embarazo o días o incluso meses después del parto, y no suelen resolverse sin tratamiento.

Aunque a menudo se utiliza el término "depresión posparto", hay muchos trastornos que pueden afectar a las madres durante el embarazo y el posparto. Sin la ayuda adecuada, una mala salud mental materna puede tener implicaciones adversas y a largo plazo para la madre, el niño y la familia. Se calcula que una de cada cinco mujeres y uno de cada diez hombres padecen TMPC.

Afortunadamente, existen muchas opciones de tratamiento. La de recuperación de este tipo de enfermedad es muy alta. Es importante recordar que los síntomas son temporales y tratables con atención profesional especializada y apoyo social. Con ayuda se recuperará.

No estás solo.

Sentimientos 101

¿Siente o piensa algo de lo siguiente?

- Enfadado, irritable
- Ansioso
- Como nunca volveré a sentirme yo mismo
- Fuera de control
- Como nadie entiende
- Asustada, desconectada
- Como si fuera un mala madre
- Como nunca debí tener este bebé
- Me estoy volviendo loca
- Como no me queda paciencia para nada
- Abrumado
- Cada día es tan largo. No hay final a la vista. No hay esperanza.
- Mi relación no puede sobrevivir esto
- Cada pequeña cosa me pone de nervios
- Impotente, solo(a)
- Tan cansado(a), como si nunca he descansado

Estos son síntomas comunes de los trastornos mentales perinatales comunes (TMPC). No estás sola.

Factores de riesgo

Usted tiene un mayor riesgo de TMPC si tiene:

- Antecedentes familiares o personales de enfermedades de salud mental (adicción, depresión, ataques de pánico)
- Acontecimientos estresantes en torno al momento del nacimiento
- Falta de apoyo de la familia y los amigos
- Problemas de pareja/matrimoniales
- Cambios de humor al tomar anticonceptivos o medicamentos para la fertilidad
- Episodio previo de depresión posparto
- Síntomas depresivos y/o de ansiedad durante el embarazo
- Desequilibrio de la tiroides, diabetes, trastornos endocrinos
- Complicaciones en el embarazo o el parto, infertilidad, aborto espontáneo o pérdida del bebé
- Recién nacido en la UCIN
- Estrés financiero
- Interrupción brusca de la lactancia o dificultad para amamantar
- Historial de malos tratos
- Embarazo no deseado o no planificado
- Antecedentes de síntomas graves de síndrome premenstrual

Tú no tienes la culpa.

Plan de acción contra la depresión y la ansiedad durante el embarazo

Tener un bebé causa una mezcla de emociones, entre ellas sentirse triste y abrumada. Muchas mujeres experimentan signos más profundos de depresión y ansiedad antes y después del parto. Prepárate. **Presta atención a las señales.**

Si usted...

Es posible que experimentes los cambios de humor que sufren muchas mujeres embarazadas y madres recientes.

Estas sensaciones suelen desaparecer al cabo de un par de semanas.

- Sientes que no es la misma
- Tiene problemas para manejar sus emociones
- Se siente agobiada, pero sigue siendo capaz de cuidar de sí misma y de su bebé

- Cuídate especialmente. Haz que tu pareja cuide del bebé, consigue una canguro o alíate con otra madre para compartir el y hacer ejercicio.
- Sigue atento a los signos de depresión y ansiedad de las secciones amarilla y roja que aparecen a continuación. Si las cosas empeoran, busca a alguien con quien hablar. Habla con su proveedor si no está seguro(a).

Si usted...

Es posible que este sufriendo depresión y ansiedad posparto.

Estos sentimientos no desaparecerán por sí solos.

- Tiene sentimientos de ansiedad intensa que empieza si ninguna advertencia
- Se siente y tiene dificultades para confundir completar deberes
- Se siente como "robot", como si sólo estuviera pasando por las emociones
- Tiene poco interés en cosas que solía disfrutar
- Se siente muy ansiosa con el bebé y sus otros hijos.
- Tiene pensamientos aterradores y perturbadores que no desaparecen.
- A menudo se siente culpable y cree que está fracasando en la maternidad.

- Consigue ayuda. Póngase en contacto con su médico o visite una clínica.
- Llame a Postpartum Support International y hable con un voluntario 1-800-944-4PPD (4773) que pueda proporcionarle apoyo y recursos en su zona.
- Hable con su pareja, familia y amigos sobre estos sentimientos para que puedan ayudarte.

Si usted...

¡Pide ayuda ya!

- Siente que puedes hacerte daño a ti misma o a tu bebé
- Siente sin esperanza y desesperación total
- Siente fuera de contacto con la realidad (puede ver o oír cosas que otras personas no ven).

- Llame al **9-1-1** para obtener ayuda inmediata.
- Llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio **9-8-8** para apoyo emocional gratuito y confidencial -hablan de algo más que del suicidio.
- Llame a la Línea Nacional de Ayuda de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias al **1-800-662-HELP (4357)** para obtener información gratuita las 24 horas del día. información confidencial sobre salud mental, tratamiento y remisión a servicios de recuperación en inglés y español.

Diez datos sobre Depresión y ansiedad en Embarazo y posparto

1. No estás solo. Usted no tiene la culpa. Con ayuda, te sentirás mejor.

Cualquiera puede deprimirse o angustiarse durante el embarazo o después de la llegada del bebé. No es culpa tuya. La causa son muchas tensiones que se producen al mismo tiempo. Muchas mujeres desarrollan depresión o ansiedad debido a los cambios hormonales, los sentimientos, las relaciones y, a veces, el estrés por el trabajo, la vivienda o el dinero. No importa lo triste o asustada que te sientas, puedes superarlo con ayuda.

2. Necesita descansar regularmente del cuidado de sus hijos y de tu casa.

Necesitas descansos para sentirse bien. Tome un descanso le ayudará a ser mejor madre y a sentirse mejor.

3. La DPP no desaparece rápidamente: no existe una solución o cura rápida.

Te sentirás mejor si sigues tomando medidas para obtener ayuda y cuidarte. Al principio es más difícil, pero luego será más fácil. Encuentra un profesional sanitario que te guste, personas que puedan ayudarte en casa y amigos que te escuchen. No te rindas.

4. Te sentirás mejor si te acercas a personas comprensivas y les dices cómo te sientes.

Las mujeres que pasan por una depresión sin ayuda se sienten más inseguras de sí mismas como madres. Hablar con otras mujeres que se han recuperado te ayudará mucho. Es normal que al principio te sientas tímida y avergonzada, pero te ayudará hablar con alguien que te comprenda.

5. Te sentirás peor si juzgas tu vida en un mal día.

En un mal día, vemos las cosas negativamente y nos sentimos peor juzgando nuestra vida y a nosotros mismos. Decídete a no juzgarte a ti mismo. Te sentirás peor si te juzgas. En lugar de eso, llena tu día de cosas que te ayuden: ponte activo, sal a la calle, expresa tus sentimientos, llora a gusto o escucha música. No te compares con otras mujeres, e intenta no comparar a tu pareja, tu cuerpo, tu casa o tus hijos con los demás.



6. Encontrarás lo que funciona para TI.

Puede ser diferente de lo que funciona para otras mujeres. Recuerda que cada persona necesita soluciones diferentes. Esto es aplicable a la medicación, las hierbas, la lactancia, dónde duerme el bebé, cómo enseñas a tus hijos y dónde consigues apoyo. Muéstrate abierta a cambiar de planes para encontrar lo que mejor funcione para ti y tu familia.

7. Te sentirás mejor si sales al aire libre todo lo que puedas.

Incluso un poquito ayuda. Si no puedes estar al aire libre, prueba una lámpara de terapia de luz natural, ya que simula la luz del día de amplio espectro.

9. Sé fiel a ti mismo y confía en que encontrarás tu camino.

Tus sentimientos o pensamientos no hacen daño a tu bebé. Cómo actúes sí importa. Es normal llorar de vez en cuando y sentirse enfadado, frustrado, asustado o no sentir nada por dentro. Intenta concentrarte en lo que haces por fuera. Los niños se sienten bien cuando les miras a los ojos, hazles saber que están seguros contigo, abrázales y sonríe siempre que puedas. Tómate descansos para estar más relajado cuando estés con ellos.

8. La recuperación de la depresión o la ansiedad posparto tiene altibajos.

Hay días buenos, días malos y días intermedios. Si sigues un plan de autocuidados, descansos, apoyo y remedios, seguirás sintiéndote mejor. Es normal preocuparse si tienes un mal día después de haberte sentido mejor. No pierdas la esperanza. Lo superarás. Cuando tengas un mal día, piensa en tus últimos días.

¿Has tenido tiempo para ti? ¿Has hecho demasiado? ¿Estás enfadada? ¿Te viene la regla? ¿El bebé ha crecido mucho o ha cambiado de pecho? ¿Ha comido bien?

10. Las buenas madres pueden deprimirse.

La depresión puede hacer que las mujeres se sientan mal y teman la maternidad. Tienen miedo de no ser felices nunca. Pero eso es la depresión, y cuando mejora, te sentirás mejor siendo madre. Sé amable contigo misma. Intenta aceptar TODOS tus sentimientos y recuerda que las buenas madres pueden sentirse tristes, asustadas o aburridas a veces. La depresión no durará para siempre. Pasa tiempo con personas que te hagan sentir bien contigo misma y esperanzada sobre el futuro. Te sentirás mejor y no estarás sola.

Con ayuda, estarás bien.



Carson Medical Group

Adaptado de Wendy N. Davis, PhD
Postpartum Support International
Fundadora y Asesora Clínica

Terapeutas locales

TERAPEUTAS PERINATALES ESPECIALIZADOS Y PLANES DE SEGURO ACEPTADOS

psidirectory.com

TODOS LOS TERAPEUTAS Y PLANES DE SEGURO ACEPTADOS

psychologytoday.com/us/therapists

ATENCIÓN INTERDISCIPLINARIA PARA PMHDS

Thrive Wellness, Reno

ThriveHere.com

775.525.8103

TRATAMIENTO DE CRISIS DE SALUD MENTAL

Mallory Behavioral Health Crisis Center

775 Fleischmann Way

Carson City, NV 89703

775.445.8889

Llamada gratuita: 800.283.7671

RECURSOS Y ENLACES ADICIONALES

postpartum.net



**Para obtener consejos sobre
la selección de un proveedor
de salud mental:**

[https://www.nami.org/Your-Journey/
Individuals-with-Mental-Illness/
Finding-a-Mental-Health-Professional](https://www.nami.org/Your-Journey/Individuals-with-Mental-Illness/Finding-a-Mental-Health-Professional)



Carson Medical Group

Grupos de apoyo

Muchos grupos de apoyo se celebran a través de Zoom u otras plataformas de reuniones virtuales. Estos grupos están dirigidos por profesionales formados y a ellos asisten mujeres como tú. Algunos se programan a intervalos regulares y siguen un plan de estudios, y otros son de formato abierto. Si pruebas uno y no te convence, plantéate otro o prueba un curso en línea.



APOYO POSPARTO INTERNACIONAL (GRATUITO)

Múltiples grupos de apoyo en línea que se adaptan a su horario y a sus necesidades

postpartum.net/get-help/psi-online-support-meetings

800.944.4773

GRUPO CERRADO DE FACEBOOK DE APOYO POSPARTO INTERNACIONAL

La ISP modera un grupo cerrado de Facebook en el que puedes ponerte en contacto con otras madres, compartir tus preguntas, recibir apoyo de otras madres y ofrecer tu apoyo a otras. En El administrador debe aprobar tu solicitud para unirse y los mensajes sólo son visibles para los miembros del grupo.

facebook.com/groups/25960478598/

APOYO POSPARTO PROGRAMA INTERNACIONAL DE MENTORES INTER PARES Este programa pone en contacto a personas que necesitan apoyo con un voluntario formado que también ha sufrido y se ha recuperado totalmente de un trastorno del estado de ánimo perinatal (PMD). Establecer una conexión personal con alguien que ha pasado por una PMD ofrece una perspectiva, un estímulo y una esperanza inestimables.

postpartum.net/get-help/peer-mentor-program/



Carson Medical Group

Medicamentos



Póngase en contacto con su médico para consultar cualquier duda que pueda tener sobre el efecto del tratamiento farmacológico en usted y su bebé. También puede encontrar información sobre el uso de medicamentos durante el embarazo y la lactancia en los siguientes sitios web:

mothertobaby.org

womensmentalhealth.org

¿Tienen efectos secundarios los antidepresivos?

Como muchos medicamentos, los antidepresivos pueden causar efectos secundarios, pero suelen mejorar o desaparecer en unas semanas. Si tienes efectos secundarios que siguen molestándote, habla con tu médico.

¿Cómo actúan los antidepresivos?

Cuando las sustancias químicas del cerebro están desequilibradas, pueden producirse cambios en el estado de ánimo o en el comportamiento que desemboquen en depresión o ansiedad. Los antidepresivos ayudan a restablecer el equilibrio de estas sustancias químicas.

¿Cuándo empiezan a hacer efecto los antidepresivos? ¿Qué puedo esperar?

Algunas personas pueden decir que se sienten mejor en dos semanas, pero lo normal es que pasen entre cuatro y seis semanas antes de que sienta su verdadero efecto terapéutico. Es importante que siga tomando el medicamento siguiendo las instrucciones de su médico. Cuando empiece a sentirse mejor, no se salte ni deje de tomar el medicamento sin consultar a su médico.



Recursos locales

Cuando necesites ayuda,
Nevada 2-1-1 está aquí
para ayudarle.
24/7.

El servicio gratuito y confidencial de Nevada 2-1-1 puede ayudarle con información y derivaciones a agencias locales de salud y servicios humanos para sus necesidades más críticas y urgentes.

Podemos ponerle en contacto con información y acceso a:

Recursos médicos y de salud mental
Servicios de apoyo al empleo
Programas para niños, jóvenes y familias
Servicios de embarazo
Despensas de alimentos

Crisis comunitarias y recuperación tras catástrofes
Ayuda a la vivienda
Ayuda para el pago de servicios públicos
Apoyo a las personas mayores y discapacitadas
Muchos más servicios y recursos públicos

Llame al 2-1-1 | Visite Nevada211.org | Envíe un SMS con su código postal al 898211

Nuestros especialistas en llamadas están disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana, con servicios de traducción en más de 150 idiomas.

Nevada 2-1-1 trabajará para ponerle en contacto con el servicio adecuado, rápidamente y con amabilidad y profesionalidad.

Lo que hay
que hacer

Lista de Tecnologia

APPS



Calm: Una aplicación de atención plena que incluye prácticas de meditación, sonidos tranquilizadores, música ambiental e historias para dormir.



Mindful Mamas: Una aplicación integral de bienestar mental diseñada para afrontar los retos específicos de la maternidad. Creada por una madre con experiencia como psicóloga familiar licenciada, Mindful Mamas incluye herramientas de bienestar emocional autodirigidas como la atención plena, la meditación y el apoyo al autocuidado. Controla el estrés, la ansiedad y el sueño, cultiva el amor propio y mejora tus relaciones.



PODCASTS



I am One: el personal y los voluntarios de Postpartum Support International (PSI) reflexionan sobre su propia experiencia vivida durante el periodo perinatal (embarazo + posparto).



Mom and Mind: La Dra. Kat, psicóloga y especialista en salud mental perinatal, entrevista a madres, padres, expertos y defensores sobre cómo afrontar, gestionar y recuperarse de los trastornos perinatales del estado de ánimo y la ansiedad. Hablan de TODO lo que nadie te cuenta, pero que necesitas saber.



Carson Medical Group

CURSOS EN LÍNEA GRATUITOS

Planificación postparto para futuros padres

Clase gratuita de dos horas centrada en el bienestar emocional de los padres durante el posparto. Educación, debate, revisión de un plan postparto y recursos. Temas principales: recuperación física posparto, apoyo a la pareja, autocuidado, redes de apoyo, lactancia y bienestar emocional, y trastornos perinatales del estado de ánimo y la ansiedad.

postpartum.net/postpartum-planning-for-expectant-parents/

Formación del TMPC de Nevada

Formación gratuita en línea de 60 minutos durante el embarazo o después. Ayuda con las señales de alerta y el reconocimiento de los trastornos mentales perinatales (TMPC). Inscribese en línea.

nvmch.org/pmhds



SITIOS WEB

Apoyo postparto internacional

postpartum.net

Asociación Nacional Perinatal

nationalperinatal.org/mental-health



Plan de autocuidado

Tu vida puede cambiar drásticamente durante este tiempo, y sentirse abrumado, estresado o triste son respuestas muy comunes y comprensibles. Puede ser difícil hacer frente a los problemas cuando te sientes triste y con poca energía. Un plan de autocuidado puede ser una herramienta útil para ayudarte a atender tus propias necesidades de bienestar y las de tu bebé.



1. Dedique tiempo a actividades divertidas. Comprométete a programar cada día algunas actividades sencillas y divertidas.

Entre las cosas que me gustan están _____

Durante la semana dedicaré al menos _____ minutos haciendo (elija una o varias actividades para probar la semana que viene)



2. Manténgase físicamente activo. Asegúrate de sacar tiempo para hacer alguna actividad, incluso unos pocos minutos de actividad pueden ser útiles.

Durante la semana, dedicaré al menos _____ minutos haciendo (escribe las actividades)



3. Pide ayuda. Busque a las personas a las que puede pedir ayuda, por ejemplo, su marido o compañero, sus padres, otros familiares o amigos.

Gente a la que puedo pedir ayuda: _____

Durante la semana pediré ayuda al menos a _____ persona(s) ayuda.



4. Habla o pasa tiempo con personas que puedan apoyarte. Explica a tus amigos o seres queridos cómo te sientes. Si no puedes hablar de ello, no pasa nada: puedes pedirles que te acompañen o que participen en alguna actividad.

Entre las personas que me apoyan se encuentran _____

Durante la semana, me pondré en contacto con _____
(nombre/s) e intenta hablar con ellos _____ veces.



3. La respiración abdominal consiste en respirar de una forma específica que desencadena la respuesta calmante natural del cuerpo.

- Comience por llevar lentamente su respiración a un ritmo constante y uniforme.
- Concéntrate en inspirar desde el fondo del vientre, casi como si lo hicieras desde las caderas/pelvis
- Intenta respirar de forma que el vientre sobresalga al inspirar y se desinflen totalmente al espirar. El pecho y los hombros deben permanecer bastante quietos, ¡se trata de respirar con el vientre!
- Cualquier cantidad de tiempo puede ayudar. Lo ideal es practicar 10-15 minutos al menos dos veces al día.

6. La respiración consciente ayuda a tomar conciencia del momento presente utilizando el ritmo respiratorio natural de nuestro cuerpo. Presta atención a tu propio ritmo natural de respiración.

- Notar sensaciones físicas con la respiración, como las texturas de la ropa o las movimiento del cuerpo. Prácticalo cuando sientas que te vendría bien un poco de conexión a tierra en el momento presente.
- Una vez que encuentres tu respiración, prueba la técnica de conexión a tierra 5-4-3-2-1.



6-Reconoce CINCO cosas que veas a tu alrededor. Puede ser un bolígrafo, una mancha en el techo, cualquier cosa de tu entorno.

4. Reconoce CUATRO cosas que puedas tocar a tu alrededor. Puede ser tu pelo, una almohada el suelo bajo tus pies.

3. Reconoce TRES cosas que oyes. Puede ser cualquier sonido. Si oyes el ruido de tu barriga, ¡eso cuenta! Concéntrate en las cosas que puedes oír desde el exterior de tu cuerpo.

2. Reconoce DOS cosas que puedas oler. Quizá estés en tu despacho y huelas a lápiz, o quizá estés en tu dormitorio y huelas a almohada. Si lo necesitas, da un breve paseo para encontrar un aroma; podrías oler a jabón en tu cuarto de baño, o a naturaleza en el exterior.

1.Reconoce UNA cosa que puedas saborear. ¿A qué sabe el interior de tu boca: a chicle, a café o al bocadillo de la comida?

7. El sueño es una parte muy importante del cuidado personal. Aquí tienes algunas estrategias útiles para dormir mejor por la noche.

- Vigila la cantidad de cafeína que ingieres. La cafeína permanece en el organismo entre 10 y 12 horas.
- Considere la posibilidad de limitar el café, el té, los refrescos, el chocolate y las bebidas energéticas, y de establecer un punto de corte durante el día (como la hora de comer) para dejar de beber o ingerir cafeína.
- Establezca una rutina. Establece horarios regulares para acostarte y levantarte, aunque hayas dormido mal la noche anterior. Establezca una rutina relajante 1-2 horas antes de acostarse en la que haga algo que le tranquilice y limite su exposición a los aparatos electrónicos y a la luz. Seguir una rutina entrenará a su cuerpo para prepararse para dormir cerca de la hora de acostarse.
- Mantén el dormitorio tranquilo. Utiliza la cama sólo para dormir y para la actividad sexual. Esto ayuda a su cuerpo a asociar la cama con el sueño, en lugar de otras cosas que le mantienen despierto. Mantén el dormitorio oscuro y fresco, y cambia de sitio el reloj para no tener que consultarlo constantemente durante la noche.



8. Objetivos sencillos y pasos pequeños. Divide los objetivos en pequeños pasos y reconoce el mérito de cada paso que des, pero no te castigues ni te desanimes cuando no lo consigas.



Ideas de autoayuda



Llevar un diario del estado de ánimo

Utiliza esta página de ejemplo para empezar tu propio diario de estados de ánimo. Puede decirle mucho sobre usted mismo. Este diario puede ayudarles a usted y a su médico a decidir qué hacer a continuación.

DÍA/FECHA _____
ESTADO DE ANIMO GENERAL _____
DORM _____
APETITO _____
ENERGIA _____
ALGO QUE ME HIZO SENTIR BIEN _____
ALGO QUE HICE PARA SER BUENO CONMIGO MISMO _____

Para ejercicios de respiración y hojas de trabajo, visite nationalperinatal.org/mental-health

CUADERNOS DE TRABAJO

The Pregnancy and Postpartum Anxiety Workbook

por Pamela Wiegartz PH.D & Kevin Gyoerkoe PSY.D

a.co/d/ipdfgFC

Coping with Depression During Pregnancy and Following Birth (gratuito)

Programa de Salud Mental Reproductiva de Colombia
Británica

heretohelp.bc.ca/workbook/coping-with-depression-in-pregnancy-and-following-birth

Gaining Control of Your Life After Having a Baby: A Self Help Workbook for Post-natal Depression (gratuito)

Maternal Mental Health Alliance

maternalmentalhealthalliance.org/wp-content/uploads/Self-help-workbook-post-natal-depression.pdf

Higiene del sueño

CONSEJOS PARA EMBARAZADAS Y PUÉRPERAS

1

No te preocupes por el cantidad de horas de sueño. Haz que las horas de sueño cuenten.



4

Intente descansar cuando su bebé esté descansando aunque no tengas sueño; descansa tu cuerpo (No es el momento de limpiar tu casa.)



2

Procura acostarte poco después de acostar al bebé.



5

Desarrollar el sueño rituales. Estos pueden incluir técnicas de respiración, estiramientos o tomar una taza de té sin cafeína.



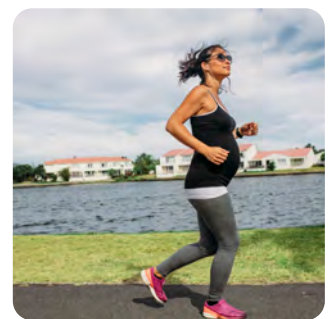
3

Haz de tu dormitorio o de cualquier otro espacio tu santuario.



6

Haga ejercicio regularmente, aunque no inmediatamente antes de acostarse. Los paseos matutinos y la luz del sol a primera hora de la mañana pueden ayudar a mantener el estado de alerta y el ánimo.



Consejos para la pareja después del parto



SINTOMAS COMUNES DE PERINATAL DEPRESION Y ANSIEDAD

Sentirse abrumado, agotado e inseguro

Llanto, tristeza, desesperanza

Ira, irritabilidad, frustración

Miedos y preocupación
es repetitivos

Los trastornos mentales del embarazo y el posparto afectan a toda la familia. Aquí tienes algunos consejos que pueden ayudarte en el camino. Recuerda que lo superarás con ayuda y apoyo. No existe una cura mágica, y a veces la recuperación parece lenta, pero las cosas seguirán mejorando si sigues un plan de atención sanitaria, apoyo y comunicación.

CÓMO TRATAR SU IRA E IRRITABILIDAD

- Ayúdale a llevar un registro regular de las comidas, porque los niveles bajos de azúcar en sangre provocan un estado de ánimo decaído y frustración. Ten a mano tentempiés fáciles y saludables.
- Haz todo lo posible por escuchar la petición real que subyace a su frustración. Reduzca el conflicto diciéndole: "Sé que podemos solucionarlo. Te escucho". Mantén abiertas las líneas de comunicación.
- Verbaliza tus sentimientos en lugar de distanciarte de ella. Es útil tomarse un descanso si los ánimos están caldeados, pero retoma la comunicación.
- Si expresa su enfado de tal manera que no puedes seguir apoyándola, puedes decirle algo como: "Quiero escucharte. Sé que es importante, pero lo estoy pasando mal porque estás muy encantada conmigo."
- "¿Podemos hacer una pausa y hablar de ello más tarde?". Pregúntale cómo puedes ayudar ahora mismo. Si no lo sabe, hazle alguna sugerencia.



CÓMO AYUDAR A MAMÁ

- Tranquilízala: no es culpa suya; no está sola; mejorará.
- Anímala a hablar de sus sentimientos y escúchala sin juzgarla. Ayúdala con las tareas domésticas antes de que te lo pida.
- Anímela a tomarse tiempo para sí misma; ayúdela a programarlo. Los descansos son necesarios; el cansancio es uno de los principales factores que contribuyen al empeoramiento de los síntomas.
- No esperes que sea una superama de casa sólo porque esté en casa; está cuidando del bebé todo el día.
- Sé realista sobre la hora a la que vas a estar en casa, y llega a tiempo dispuesta a ayudar y a cuidar del bebé.
- Ayúdala a buscar apoyo y tratamiento en otras personas.
- Programa algunas citas con ella y trabajad juntos para encontrar una canguro.
- Ofrécele afecto y consuelo físico, pero ten paciencia si no tiene ganas de sexo.
- Es normal que tenga poco apetito sexual con la depresión, y el descanso y la recuperación le ayudarán a recuperarlo.

CUIDAR EL ESTRÉS Y LAS EMOCIONES

- Pide ayuda, información y apoyo para ti. Llame al 1-800-944-4PPD y visite postpartum.net/get-help/help-for-dads/
- Crea un equipo de apoyo para tu familia. Pide ayuda. Di Sí cuando te la ofrezcan.
- Tómate tiempo para ti. Habla con tu pareja para acordar un buen momento para ausentarte
- Habla con otras familias que hayan pasado por lo mismo.
- Pasa tiempo con tu bebé para desarrollar tu propia confianza.



No está solo.
Tú no tienes la culpa.
Con ayuda, estarás bien.

Para preguntas o información adicional,
póngase en contacto con nuestra oficina a
través del portal del paciente, la aplicación
Healow, o por teléfono.
775.883.3636



Carson Medical Group

www.CarsonMedicalGroup.com