

Consejos para Mantenerse Bien, Hoja Informativa para las Mamás, Esposos, Parejas, Familiares y Amigos

El desorden de ansiedad y cambios de estado de ánimo durante el embarazo y después del parto afectan a toda la familia. Estos son algunos consejos que te ayudarán a lo largo del camino.



Cuidando de Tus Emociones y Del Estrés

- No tengas miedo de pedir ayuda, no estás sola.
- Consiga el apoyo de tus familiares y amigos.
- Los papás también pueden tener cambios emocionales, y es posible que también ocupen ayuda y tratamiento.
- Es importante que se apoyen el uno al otro.
- Mantente activa, camina o participa de cualquier ejercicio que te haga sentir bien.
- Trata de dormir al menos cuatro 4 horas corridas diariamente.
- Descansa cuando tu bebe duerma.
- Coma una dieta saludable todos los días.
- Tome al menos 8 (ocho) vasos de agua al día.
- Siga tomando sus vitaminas prenatales diario.



¿Cómo Pueden los Papás/Parejas Ayudar a Mamá?

- Asegúrele que esto no es culpa de ella; Que ella no está sola; Que ella se pondrá mejor.
- Se tierno con ella, apóyela, quiérela y ámela.
- Apóyela para que tome tiempo para sí misma y para que hable de sus sentimientos.
- Acompáñela a sus citas lo más que te sea posible. Esto te dará la oportunidad de hablar con el médico. Esto también te ayudará a comprender las necesidades de ella.

Consejos para Mantenerse Bien, Hoja Informativa para las Mamás, Esposos, Parejas, Familiares y Amigos

Como Manejar la Ira y la Irritabilidad

- Trate de entender y escuchar lo que realmente le está frustrando.
- Reduzca el conflicto diciéndole “Sé que podemos resolver esto. Estoy aquí para escucharte.”
- Mantenga las líneas de comunicación abiertas, háblale de tus sentimientos, en vez de distanciarte de ella.



Recomendaciones Principales

- Hable con un consejero o médico que entienda por lo que están pasando.
- ¡No te rindas! Más de un intento puede ser necesario para lograr la ayuda y el tratamiento que necesitan.
- Únase a un grupo de apoyo en su área o en línea web. Llame a Postpartum Support International para encontrar un grupo de apoyo en su área o en línea web.

A Quien Llamar para Obtener Ayuda

Si esto le está pasando o le llega a pasar en el futuro, por favor dígaselo a su médico inmediatamente.



OTROS RECUROS:

Postpartum Support International
(800)944-4PDD (800)944-4773

www.postpartum.net

Inland Empire Prenatal Mental Health Collaborative

www.iepmhc.org (951)683-5193