

Estado de Animo Perinatal Y Trastorno de Ansiedad



Estas enfermedades afectan hasta

1 DE 5
mujeres

→ durante el embarazo o el primer año de postparto



Son causadas por cambios en la biología, la psicología, las hormonas y el medio ambiente.



El mejor Camino Para el Bienestar es una combinación de...



Cuidado Personal

Ser una nueva madre, cuidar a un recién nacido, mantener el hogar y a la familia es difícil, especialmente si la mamá se siente ansiosa o deprimida.

DORMIR

Conseguir de 4 a 5 horas de sueño sin interrupciones es la cosa más barata y efectiva que una madre puede hacer. Comparte ideas en pareja con amistades y familia sobre cómo conseguir esas horas de descanso. **Nota:** Dormir demasiado o no poder dormir cuando el bebé duerme pueden ser signos de depresión o ansiedad más graves

COMER

Come cada vez que el bebé coma. Toma agua o come una merienda o snack alto en proteínas. El yogur, queso, o nueces son buenas mini-comidas. Familia y amistades pueden preparar una estación de mini-comidas para mamá y bebé.

EJERCICIO

Ejercicios suaves y despacios, como un paseo por el vecindario, pueden tener ventajas increíbles. Ese efecto combinado con el cambio de paisaje, aire fresco, la vitamina D del sol, y las endorfinas pueden tener un impacto positivo en el estado de su ánimo.

TIEMPO LIBRE

En ningún otro trabajo le requieren estar disponible las 24 horas del día, 7 días a la semana, 365 días del año. Las nuevas mamás necesitan tiempo libre para recargar y dedicarse tiempo a sí mismas; especialmente si se sienten agobiadas. Lo difícil es identificar y satisfacer esas necesidades, ya sea tomando un largo baño, leyendo o hablando con una vieja amiga.

✿ Las nuevas madres deben cuidarse para poder cuidar a los demás.



Apoyo Social

El apoyo a la mamá puede ser con ayudas prácticas: preparar comidas, cuidar a los niños y llevarlos a la escuela o prácticas, hacer la compra, lavar la ropa, limpiar u ordenar la casa. Todo esto puede ayudar a disminuir la presión que siente una nueva mamá.

Las nuevas mamás frecuentemente sienten deseos de conectarse con otras madres, especialmente si sienten ansiedad o depresión. Los grupos de apoyo ofrecen un ambiente donde no se juzga, se escucha, y se apoya a otros que tengan problemas similares. Los líderes de estos grupos de apoyo son bondadosos, empáticos y han vivido y sobrevivido éstas enfermedades.

✿ Postpartum Support VA tiene voluntarios que proveen apoyo uno a uno GRATIS por teléfono, correo electrónico y redes sociales. También dirigen grupos de apoyo liderado por madres en todo Virginia.



Terapia de Conversación

Los nuevos padres pueden verse desafiados por su rol como padres, los cambios en las relaciones y las comunicaciones con su pareja y pueden necesitar hablar de temas como su rol, cambios en sus relaciones, y comunicación con su pareja.

Hablar con una persona neutra – un trabajador social, psicólogo o consejero profesional – puede ayudarle a poner las cosas en perspectiva.

✿ Postpartum Support VA ha juntado una lista de profesionales de salud mental especializados en el tratamiento de nuevas madres o embarazadas que experimentan de ansiedad o depresión.



Medicación

Algunas veces se necesitan medicamentos para reducir y controlar la ansiedad o la depresión. Existen varios medicamentos que son usados comúnmente para tratar la ansiedad o la depresión y que ampliamente son considerados seguros para usarse durante el embarazo o durante la lactancia.

Estos medicamentos pueden ser recetados por un médico de familia, obstetras/ginecólogos, o psiquiatras/profesionales de enfermería psiquiátrica (WHNP-C).

✿ Postpartum Support VA ha juntado una lista de psiquiatras/WHNP-C especializados en el tratamiento medicinal de nuevas madres o madres que amamantan que sienten o sufren de ansiedad o depresión.