

## TIPS PARA LA FAMILIA PARA PREVENIR UNA CRISIS DE POSTPARTO



- Las madres necesitan alimentarse bien, tener alimentos saludables a la mano. Beber suficiente agua. Evitar el alcohol, cafeína y azúcar.
- Recordar que una nueva mamá necesita tiempo para recuperarse, esto le ayudará a recuperar fuerza más rápidamente tanto física como emocionalmente.
- Escriba o cuente su historia del parto. Si es traumática encuentre alguien de confianza con quien hablar.



- Preparéense para cambiar las horas de ir a dormir como por ejemplo, ir a dormir más temprano y no se resista.
- Es normal sentirse confundido o irritable, todos los nuevos padres pasan por un período de adaptación.



- A veces toma tiempo sentir que ama a su bebé. Sepa que algunos padres se sienten así al comienzo y conforme pasa el tiempo con el cuidado y atención al bebé esos empiezan a sentirse conectados con el bebé.
- Todos los padres necesitan descanso, no es un lujo, especialmente si hay depresión o ansiedad. Es necesario y puede prevenir la depresión.



- No se compare a sí misma con otras mamás, no compare como se siente dentro a como otros se ven por fuera.
- Téngase paciencia, la confianza como mamá viene con el tiempo y la experiencia, nadie tiene la experiencia y la confianza desde un comienzo.
- Si se siente deprimida, ansiosa o temerosa, busque ayuda, obtenga información y no pierda esperanza. Las cosas mejorarán, se sentirá mejor si busca la información y la ayuda.



- Existe la depresión y ansiedad pre y post natal y ocurre en un buen porcentaje de las mujeres. No importa lo fuerte de sus síntomas, se recuperará si mantiene su plan de cuidado personal. La depresión postparto es difícil pero temporal y tratable.

