



NC MATTERS

## Cómo ayudar a un ser querido con desarreglos perinatales del estado de ánimo y la ansiedad

### ¿QUÉ SON LAS PMAD?



Estas siglas en inglés se refieren a varios desarreglos mentales que pueden surgir durante el embarazo y después del parto.

Los PMAD son la complicación más común durante el período perinatal y muchas veces no reciben ningún tratamiento.

### LOS DESARREGLOS DEL ESTADO DE ÁNIMO Y LA ANSIEDAD PUEDEN

#### Sentirse como...

- Desesperanza, ansiedad o tristeza
- Enojarse e irritarse con facilidad
- Dolores de cabeza o estómago

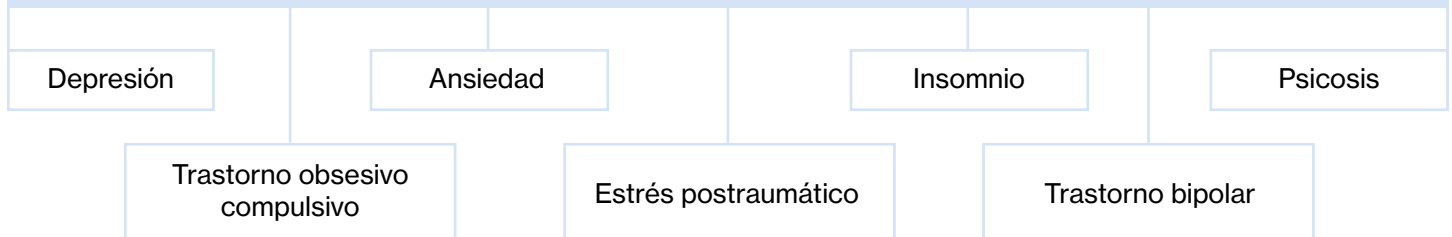
#### Parecer como...

- Cambios en el sueño y el apetito
- Falta de concentración
- Desinterés en las actividades, la familia y los amigos

#### Sonar como...

- Preocupación de que vaya a ocurrir algo malo
- “Sería mejor para mi familia que yo no estuviera”

### DESARREGLOS DEL ESTADO DE ÁNIMO Y LA ANSIEDAD (PMAD)



### ¿QUÉ CAUSA LOS PMAD?

- Los investigadores piensan que los factores de riesgo son distintos para cada persona. Si sufre un desarreglo del estado de ánimo o ansiedad no es culpa suya ni de su pareja.
- Hasta el 50 % de las personas que sufren PMAD no reciben tratamiento y los efectos pueden afectar a toda la familia.
- Es crítico que los padres, compañeros en la crianza y parejas sepan cómo ayudar a las madres a superar los PMAD durante el embarazo y el período posparto.
- No es posible “curar” un desarreglo PMAD, pero puede ayudar a su pareja a conseguir el apoyo, el cuidado y la ayuda que necesita. Existen varios tratamientos seguros y de eficacia probada.

### ¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN POSPARTO?

Una parte **común y temporal** de la experiencia es que después del parto su pareja parezca triste, de mal humor o llorosa.

Si observa que los cambios de humor de su pareja duran más de dos semanas o menoscaban su capacidad para cuidarse o cuidar del bebé, comuníquese con su proveedor médico.

## ¿QUÉ PUEDO HACER?

### 1 Cuide de su pareja

- Pueden turnarse para cuidar del bebé durante la noche para que los dos tengan varias horas de sueño ininterrumpido.
- Escuche a su pareja y no la juzgue.
- Las personas que le visiten deben ser comprensivas y positivas.
- Ponga atención a los sentimientos de su pareja.
- Informe a su equipo médico sobre cualquier cambio en la conducta o estado de ánimo de su pareja durante las visitas de revisión del bebé y las consultas posparto.

### 2 Encuentre actividades de las que pueda disfrutar toda la familia

- Disfruten del aire fresco y de las actividades al aire libre, como por ejemplo salir a pasear en familia.
- Conecten con familiares de confianza, seres queridos y la comunidad y acepten su ayuda.
- Hablen con un amigo o familiar de confianza.
- Hagan comidas sanas y sencillas.
- Beban mucha agua.

### 3 Establezca un vínculo emocional con el bebé

- Sostenga al bebé con frecuencia; el contacto piel con piel es una gran manera de establecer un vínculo con el bebé.
- No olvide que todos los bebés lloran y que no es culpa suya. Si le preocupa el llanto del bebé, hable con su pediatra u otro proveedor médico.
- Encuentre formas de ayudar a alimentar al bebé. Recuerde que aprender a dar el pecho lleva tiempo y puede ser complicado. Contacte a su pediatra o especialista en lactancia si es necesario.

### 4 Proteja el sueño

- Es muy importante dormir durante las primeras semanas del bebé.
- Ayude a su pareja a encontrar tiempo para echarse una siesta durante el día cuando haya otra persona al cuidado del recién nacido.

## CUÍDESE

- Cuídese al tiempo que apoya a su pareja en estos primeros días de adaptarse a ser padres.
- Si le preocupa su propia salud mental, hable con su proveedor médico.
- Es normal que la satisfacción con la relación se vea afectada durante el período posparto mientras la familia se adapta a las demandas del bebé.
- La terapia de pareja puede ayudarles a apoyarse mutuamente durante este tiempo.

### ¿Sabía usted?

Casi 1 en 10 hombres pueden sufrir depresión o ansiedad posparto.



Escanee el código QR para encontrar más recursos para los papás

## MÁS AYUDA PARA SU FAMILIA

### • Postpartum Support International

Un teléfono confidencial que ofrece información básica, asistencia y recursos para familias durante el embarazo y después del parto. Incluye grupos de apoyo por teléfono para padres y sus seres queridos.

Llamar o enviar un texto: 1-800-944-4773

### • Teléfono de salud SAFEChild - Moms Supporting Moms

Asistencia para madres y sus familias en un teléfono para consultas no urgentes.

Llamar o enviar un texto: 910-898-2139

### • Teléfono nacional de salud mental materna

Un teléfono confidencial para embarazadas, nuevas mamás y sus seres queridos.

Llamar o enviar un texto las 24 horas: 1-833-852-6262

### • NC MATTERS

Los proveedores médicos pueden llamar a NC MATTERS para hablar con una experta en salud mental materna sobre tratamientos seguros y eficaces para pacientes perinatales. Puede darles este número de teléfono.

Pídale a su médico que llame al 919-681-2909 x 2

Si necesita servicios de crisis de salud de la conducta, llame a su proveedor médico o al 911.



Más información en  
**ncmatters.org**