Puntos clave para todos los cuidadores:

Apoyo parental & herramientas para sobrellevar problemas

Frecuentes cuando se cuida a un recién nacido:

El "Baby Blues"

- Cambios en el estado de ánimo y llanto
- Dudas sobre usted como madre
- Pensamientos molestos
- Primeras 2 a 3 semanas después del parto
- Puede afectar a madres, padres, parejas

Trastornos perinatales del estado de ánimo o ansiedad:

- Síntomas persistentes en las últimas 2 a 3 semanas, lo que los hace difíciles de sobrellevar
- Afecta a 1 de cada 7 madres
- Puede afectar a madres, padres, parejas
- Hable con su médico

Cómo sobrellevar la depresión & ansiedad perinatales

1. Desarrolle un grupo de apoyo

- Encuentre personas que la escuchen
- Elabore un plan de apoyo
- Únase a grupos de apoyo

2. Busque maneras de formar vínculos

- Abrace, sostenga o masajee al bebé
- Hable o cante mientras hace contacto visual

3. Cuídese

- Descanso adecuado
- Buena nutrición
- Ejercicio
- Tiempo para relajarse
- Tiempo con su pareja

Stanford Children's Health
SCAN Program