

Navegando de la etapa del posparto



IT STARTS
WITH
MOM

Su salud se ve afectada por muchos factores, no solo sus decisiones personales. La comunidad donde vive y no tener acceso a servicios de salud básicos son algunos ejemplos. Si acaba tener de un bebé esto puede ser abrumador, pero no se preocupe— estamos aquí para brindarle consejos que le ayudarán a navegar la etapa del posparto. Con esta información podrá abogar por la atención que usted y su bebé merecen para mantenerse saludables y fuertes. Mire las recomendaciones a continuación.

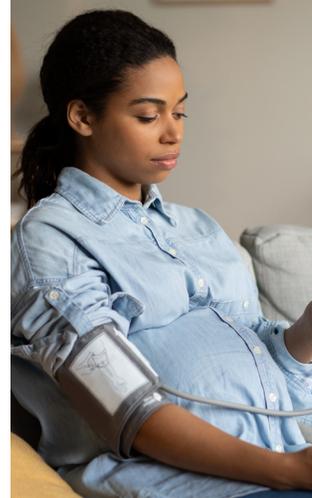
La salud mental durante el posparto

- **Tristeza de maternidad.** Muchos factores pueden causar tristeza de maternidad, incluyendo los cambios hormonales que suceden después del parto. Los síntomas de la tristeza de maternidad pueden aparecer 2 a 3 días después del nacimiento e incluyen sentir soledad y llorar mucho. Sentirse “triste” no significa que haya hecho algo mal.
- **Depresión posparto.** Aproximadamente 1 de cada 7 mujeres se ve afectada por depresión posparto (PPD) que puede producir sentimientos fuertes de tristeza, preocupación y cansancio que duran largo tiempo después del parto. La depresión posparto necesita tratamiento para mejorar. No tema hablar con su profesional. Está para ayudarle a sentirse mejor.
- **Otras condiciones de salud mental materna.** La ansiedad, el trastorno de estrés postraumático (PTSD) y el trastorno obsesivo-compulsivo (OCD) son condiciones de salud mental que pueden ocurrir después del parto. Estas condiciones pueden hacerle difícil cuidar de su persona y de su bebé, pero no tiene que sufrir en silencio. Dígale a su profesional si cree que tiene alguna de estas condiciones.



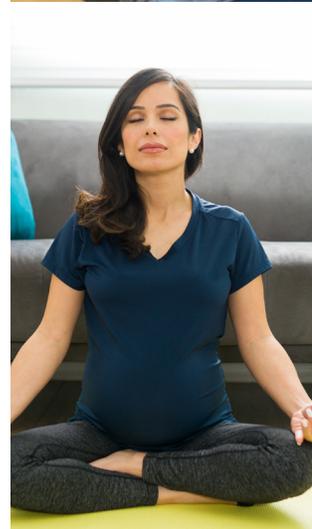
Se pueden producir problemas de salud después del parto.

- **Más que solo malestares posparto.** La fiebre, el dolor fuerte, la supuración o enrojecimiento que no desaparece y la hinchazón nunca deben ignorarse y pueden ser señales de complicaciones serias.
- **Reconozca las señales de advertencia.** Busque atención médica de inmediato si tiene cualquiera de estas señales o síntomas: sangrado que no puede controlarse, dolor de pecho, dificultad para respirar, señales de shock como escalofríos, piel húmeda y pegajosa, mareos, desmayos o frecuencia cardíaca acelerada, o c.
- **No deje de ir a sus chequeos posparto.** Vaya a todos sus chequeos posparto aunque se sienta bien. Las personas que dan a luz corren el riesgo de tener complicaciones de salud serias y a veces mortales en los días y semanas después del parto.



Cuide de su persona, aún después de la etapa del posparto

- **Complicaciones y efectos a largo plazo del embarazo.** Las condiciones como la diabetes gestacional e la hipertensión gestacional son condiciones específicas del embarazo, pero tenerlas aumenta sus probabilidades de sufrir de diabetes tipo 2 y alta presión arterial en el futuro. La alimentación sana, mantenerse activa y mantener un peso sano después del embarazo pueden ayudar a prevenir que estos problemas ocurran y posiblemente afecten su próximo embarazo.
- **Dé prioridad a su bienestar.** Incluso después de que nazca su bebé, su salud—y especialmente el tratamiento de las condiciones crónicas—es sumamente importante. No deje de ir a los chequeos porque ya no está embarazada. Mantenga al día las visitas con todos los profesionales de su equipo médico.
- **Pida la ayuda que necesita.** Cuidar a un bebé no es fácil. Pida ayuda a familiares y amigos. Dígales exactamente lo que pueden hacer por usted, como hacer las compras del supermercado o cocinar.



Para más información, visite marchofdimes.org/itstartswithmom