



Información para padres y parejas



El periodo de ajuste después del nacimiento de un bebé puede ser una experiencia muy abrumadora y confusa para todos los miembros de la familia. Aunque es cierto que la llegada del bebé es un acontecimiento hermoso y lleno de alegría, también es cierto que puede ser una fuente de estrés y ansiedad.

Usted puede ser la primera persona en darse cuenta de que su pareja está sufriendo de ansiedad o de depresión posparto, y debe convertirse en su enlace vital para que ella reciba tratamiento y apoyo. Generalmente la depresión posparto dificulta la capacidad de la madre para cuidarse a ella misma y al bebé. En esas condiciones ella no puede controlar sus sentimientos de falta de capacidad, sus

temores y sus emociones. A usted le toca asumir el papel de guía para velar por la salud y la seguridad de la madre y del bebé.

Puede conseguir ayuda a través de su médico familiar, del médico que atendió el parto o del pediatra. Pregunte, pida ayuda. Es posible que transcurra cierto tiempo para que la combinación de medicamentos y psicoterapia comience a surtir efecto para controlar los síntomas de la ansiedad y depresión posparto.



A continuación le damos algunas ideas para ayudar a su pareja a volver a la normalidad:

- **MUESTRE EMPATÍA:** demuéstrele amor y compasión, no enojo ni impaciencia.
- **NO LA JUZGUE:** tranquilícela, no la critique.
- **OBSÉRVELA CON ATENCIÓN:** comente sus observaciones a los médicos y enfermeras.
- **ESTÉ PENDIENTE:** de las inquietudes y sentimientos de su pareja.
- **ESTÉ DISPONIBLE:** esté presente, participe activamente en la vida diaria del bebé.
- **TENGA PACIENCIA:** este problema se va a solucionar, va a mejorar.
- **COLABORE:** aproveche nuestros recursos para lograr metas compartidas.
- **ASUMA SU PAPEL DE PADRE:** si muestra interés y participa, evitirá que ella se sienta sola.

La guía que usted ofrezca a su familia durante esta difícil etapa de ajuste fortalecerá las relaciones familiares y ayudará a la salud y felicidad de todos.

