



# CHAMBER OF MOTHERS

## MADRE SANA

LOS TRASTORNOS DE SALUD MENTAL PERINATAL, como la depresión y la ansiedad posparto, son las **principales complicaciones del parto** en Estados Unidos y afectan a 1 de cada 5 madres primerizas. Estas afecciones, que incluyen la psicosis posparto (la cual se produce en el 0,1 al 0,2 % de los nacimientos), pueden ocurrir **durante el embarazo y hasta un año después de dar a luz**, o incluso más tarde.

¿Cuánto sabes sobre este tema? Las siguientes preguntas pueden ayudarte a conversar sobre esto con tu médico/a, eliminar los prejuicios y dar los pasos necesarios para ser una madre sana.

**M Medicación:** ¿Estás tomando los medicamentos que te recetaron? ¿Has considerado la medicación como una herramienta para apoyar tu salud mental en el embarazo o el posparto?

**A Ayuda:** ¿Recibes la ayuda que necesitas? Esta puede ser tangible (ayudar con las tareas del hogar) o emocional (alguien a quien puedes acudir para que te escuche sin juicios y de forma compasiva).

**D Deberes de la vida diaria:** ¿Te cuesta mucho hacer los deberes de la vida diaria, como ducharte, comer, cepillarte los dientes o vestirse?

**R Riesgos:** ¿Conoces los factores de riesgo asociados a los trastornos de la salud mental perinatal? Algunos de ellos son tener antecedentes personales o familiares de estos trastornos, enfermedades de salud mental en general y otras afecciones.

**E Emociones:** ¿Te sientes triste, perdida, enojada, irritable, cansada o asustada?

**S Sistema de apoyo:** ¿Tienes acceso a sistemas de apoyo esenciales, como licencia paga, asistencia social, apoyo para la salud mental y servicios de cuidado infantil asequibles? ¿Te sientes capaz de pedir y recibir apoyo?

**A Apatía:** ¿No te interesa tu bebé o las cosas que antes te gustaban? ¿Tienes algún momento de alegría o plenitud con tu bebé durante el día?

**N Necesidades médicas:** ¿Sabes de qué forma tus necesidades médicas previas podrían afectarte en esta etapa?

**A Ansiedad:** ¿Tienes pensamientos intrusivos o sientes más ansiedad de lo habitual? ¿Te cuesta liberarte de estos pensamientos?

*Te ayudamos.*



**Envía un mensaje de texto al 1-833-TLC-MAMA en cualquier momento del día para comunicarte con personal de consejería especializado.**

¿Tienes pensamientos autodestructivos o pensamientos de lastimar a tu bebé? Llama al 911; a la línea de ayuda para la prevención de suicidios y casos de crisis al 988; o a la línea de ayuda para la salud mental maternal al 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262), y recibe asistencia las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

# CHAMBER OF MOTHERS

## *Te ayudamos.*

¿Tienes pensamientos autodestructivos o pensamientos de lastimar a tu bebé? Llama al 911; a la línea de ayuda para la prevención de suicidios y casos de crisis al 988; o a la línea de ayuda para la salud mental maternal al 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262), y recibe asistencia, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

### **ESTAMOS PARA AYUDARTE.**

Accede a los grupos de apoyo y recursos educativos gratuitos facilitados por Postpartum Support International en el sitio web [postpartum.net](http://postpartum.net) y busca un profesional especializado en salud mental perinatal ingresando en [psidirectory.com](http://psidirectory.com).

Distribuido por Chamber of Mothers  
Creado por Sarah Baroud, LICSW



@chamberofmothers  
[info@chamberofmothers.com](mailto:info@chamberofmothers.com)  
[www.chamberofmothers.com](http://www.chamberofmothers.com)

