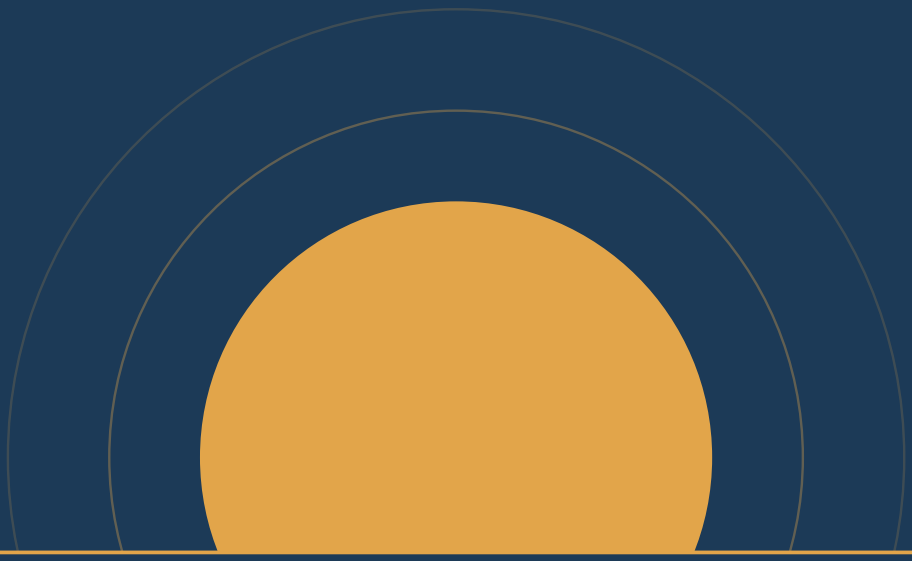
Mamavela

Después del bebé: cuidar su mente

Tristeza posparto, depresión y ansiedad explicadas con calma, con un plan de apoyo y líneas de ayuda que responden.



Muestra gratuita

Uso personal del comprador y su familia; prohibido compartir o revender. Este libro informa y no sustituye el consejo médico.
Preguntas: administration@lacangel.fr

Índice

Antes de empezar: una carta para usted 4

Lo que este libro es, y lo que no es 4

Cómo usar este libro 5

Contenido 6

Si está en peligro ahora mismo.

Si piensa en quitarse la vida, si teme hacerse daño o hacer daño a su bebé, o si una persona a la que quiere parece confundida, ve u oye cosas que no existen, o está de repente eufórica y sin dormir después de un parto: llame ahora. **En España**, el **112** si hay un riesgo inminente para la vida, y el **024**, la línea de atención a la conducta suicida del Ministerio de Sanidad, gratuita, confidencial, las 24 horas del día y los 365 días del año. **En México**, el **911**, y la **Línea de la Vida, 800 911 2000**, gratuita, las 24 horas, los 365 días del año. **En Argentina**, la Línea Nacional de Orientación y Apoyo en la Urgencia de Salud Mental, **0800-999-0091**, gratuita y confidencial, las 24 horas. **En Estados Unidos**, el **911**, y el **988** por llamada o mensaje de texto, también en español. Todas las líneas están en el capítulo 19. Usted no molesta a nadie: estos números existen exactamente para esto.

Antes de empezar: una carta para usted

Si está leyendo esto con un bebé dormido sobre el pecho, o a las tres de la madrugada con el brillo del móvil al mínimo, o en una sala de espera antes de una cita que le da miedo: bienvenida. Está en el lugar adecuado.

Tener un bebé lo cambia todo a la vez. El cuerpo, el sueño, las hormonas, la pareja, el trabajo, la idea que tiene de sí misma. A casi todas nos dicen que esperemos alegría, y la alegría suele llegar. Lo que se dice mucho menos es que las semanas y los meses después de un parto también pueden traer lágrimas que aparecen sin motivo, una preocupación que no se apaga, pensamientos que dan miedo, un peso que no se va o la sensación de estar lejos de la propia vida. Estas experiencias son frecuentes. Las reconocen todos los grandes organismos de salud del mundo. Y se tratan.

El Instituto Nacional de Salud Mental de Estados Unidos (NIMH) lo dice con palabras claras en su folleto en español: la depresión perinatal puede afectar a cualquier mujer embarazada o en el posparto, «independientemente de su edad, raza, origen étnico, ingresos, cultura o educación», y «no se debe responsabilizar a la mujer de tener depresión perinatal, pues no es la culpable. Este trastorno no es el resultado de algo que haya hecho o dejado de hacer». Léalo dos veces si lo necesita. Nada de lo que siente significa que sea una mala madre.

Este libro existe por una sola razón: ayudarle a sentirse mejor, antes, con menos miedo y sin tener que buscar en diez sitios. Reúne lo que dicen las instituciones de salud (en España, el Ministerio de Sanidad y la guía de práctica clínica del Sistema Nacional de Salud; en México, la Secretaría de Salud, la NOM-007 y la Ley General de Salud; a escala internacional, la Organización Mundial de la Salud, MedlinePlus en español, el NIMH, el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos, el NHS y el NICE británicos, el Royal College of Psychiatrists, Postpartum Support International) junto con un puñado de estudios amplios y bien hechos, entre ellos las validaciones española y mexicana del cuestionario de Edimburgo. Cada dato lleva su fuente, recogida al final con su dirección completa. Y todo eso se convierte en cosas que puede usar de verdad: frases para decirle a su médico, un plan de siete días con pasos diminutos, un plan de apoyo para rellenar con las personas de su entorno, listas para marcar y un directorio de teléfonos de ayuda verificados.

Lo que este libro es, y lo que no es

Este libro es información, no atención médica. No puede valorarla, no conoce su historia y nunca sustituye a su matrona (en México, su enfermera obstetra o partera), a su ginecóloga u obstetra, a su médico de familia, al pediatra de su bebé, a una psicóloga o a un psiquiatra. No diagnostica nada y no recomienda ningún medicamento ni ninguna dosis. Cuando un capítulo habla de tratamiento, describe lo que las guías oficiales dicen que existe, para que pueda tener una mejor conversación con un profesional. La decisión siempre es suya, tomada con ese profesional.

Leerá muchas veces «hable con su médico o su matrona». Es a propósito. Lo más útil que este libro puede hacer por usted es ayudarle a tener esa conversación antes.

Unas palabras sobre las palabras.

Los organismos de salud usan términos distintos: mujer, madre, mamá, persona que ha dado a luz, padre, pareja, otro progenitor. Aquí le hablamos sobre todo a «usted». Tanto si ha dado a luz como si ha adoptado, si su bebé llegó por gestación subrogada o tras un tratamiento de fertilidad, si cría sola, si es el padre, la esposa, el marido o la otra madre, si es su primer bebé o el cuarto, este libro es para usted. «Posparto» y «puerperio» se refieren al tiempo después del parto (en México se oye mucho «puerperio» y «cuarentena»). «Perinatal» significa el embarazo más el primer año después del nacimiento. La «tristeza posparto» es lo que en muchos países se llama baby blues; en México también se habla de «melancolía del puerperio».

Cómo usar este libro

No hace falta leerlo en orden. Probablemente no conviene, si está cansada.

- **Si se siente muy mal ahora mismo**, vaya al capítulo 19 (teléfonos de ayuda) y al capítulo 11 (qué decirle a su médico), y haga una llamada hoy.
- **Si no está segura de si lo que siente es «normal»**, lea el capítulo 1 y después el que más se parezca a lo que vive: depresión (capítulo 2), ansiedad (capítulo 3), pensamientos que asustan (capítulo 4), un parto difícil (capítulo 5).
- **Si está embarazada y quiere prepararse**, lea los capítulos 1, 6, 8 y 13 con su pareja o con su persona de apoyo, y rellene el plan de apoyo antes del parto.
- **Si es la pareja, la madre, una hermana o una amiga**, empiece por el capítulo 14 y lea después el capítulo 6, para conocer la única situación en la que hay que actuar de inmediato.
- **Si es el padre o la otra madre y lo está pasando mal**, el capítulo 7 es para usted.

Tenga un bolígrafo a mano. Las páginas con líneas y casillas están hechas para escribir en ellas, imprimirlas, fotografiarlas y pegarlas en la nevera.

En España y en México.

El sistema de salud no funciona igual en los dos países, así que cuando cambia algo importante (a quién acudir, qué dice la norma, qué teléfono marcar) lo encontrará en un recuadro «En España» y otro «En México». Si vive en otro país de habla hispana, los capítulos 1 a 18 le sirven igual; para los teléfonos, consulte el capítulo 19 y, si su país no aparece, la página del ministerio de salud de su país.

Contenido

1. Lo normal después de un parto: la tristeza posparto y las grandes emociones
2. La depresión posparto: qué es, cómo se siente, cuántas mujeres la viven
3. La ansiedad posparto: cuando la preocupación lo ocupa todo
4. Pensamientos que asustan y TOC perinatal: lo que necesita saber para estar tranquila
5. Después de un parto difícil: trauma y estrés postraumático
6. La psicosis posparto: la urgencia que toda familia debería conocer
7. Padres y parejas: la depresión no es solo de quien da a luz
8. Factores de riesgo, sin fatalismo
9. La detección: la escala de Edimburgo (EPDS) y otros cuestionarios explicados
10. El tratamiento: lo que existe de verdad, según las guías
11. Qué decirle a su médico, a su matrona o a su enfermera: frases preparadas
12. El plan de siete días «pequeños pasos»
13. Su plan de apoyo: una plantilla para rellenar juntos
14. Para la pareja, la familia y las amistades: cómo ayudar de verdad
15. La vuelta al trabajo
16. Intimidad, cuerpo e imagen de sí misma
17. Un embarazo después de una pérdida, criar después de una pérdida
18. Cuando su bebé está en la unidad de neonatos
19. Teléfonos de ayuda, verificados
20. Su registro del ánimo: doce semanas para ver el camino
21. Bibliografía

Fin de la muestra

Gracias por leer hasta aquí. Esperamos que estas primeras páginas ya te sean útiles y que te muestren cómo está hecho el resto del libro: pasos claros, páginas para rellenar y fuentes que puedes comprobar.

El libro completo tiene 68 páginas.

Encuéntralo aquí: https://mamavela.com/es/shop/salud-mental-posparto/

Pago único, PDF al instante.