

|  |
| --- |
| Dormir y calmar al bebé durante la primera infancia |
| Hoja informativa 14: Autocuidado y apoyo para padres y cuidadores(Español) |

# Resumen

* Las estrategias de autocuidado son actividades y pensamientos que pueden ayudarle a mantenerse en un buen estado físico y mental. Cualquier momento es bueno para practicar el autocuidado, incluso cuando su hijo esté durmiendo o cuando un amigo de su confianza o un miembro de la familia esté cuidando de ellos.
* El nacimiento de un bebé es un momento especial, ya que puede mejorar y fortalecer el vínculo entre padres y cuidadores. Sin embargo, tener hijos puede generar a menudo diferentes emociones y retos en las relaciones de padres y cuidadores.
* Existen muchas formas de apoyo que ayudan al autocuidado de los padres, como comprender su papel o los cambios en sus relaciones y establecer un vínculo con su bebé.
* Una de cada seis madres y uno de cada diez padres padece depresión postnatal, y una de cada cinco mujeres padece ansiedad postnatal durante el primer año de vida del bebé.
* Aquí se ofrecen algunos consejos útiles para reducir el riesgo de padecer depresión postnatal.
* Si está padeciendo de ansiedad o depresión, sepa que no está solo. Hable con su enfermera de salud materno-infantil o con su médico lo antes posible. También puede contactar a un servicio de salud mental para buscar ayuda.

# Estrategias de autocuidado

La primera infancia es una etapa emocionante, feliz y gratificante; pero también puede ser estresante, agotadora y preocupante. Tener niños pequeños puede generar a menudo diferentes emociones y desafíos de relación para padres y cuidadores.

Puede parecer que toda su energía esté dirigida a su hijo y es posible que se olvide de cuidar de sí mismo. Es importante hacer tiempo, aún cuando crea que no lo tiene, para cuidar de sí mismo. Si está feliz y saludable, podrá ser un mejor padre, madre o pareja. Estas prácticas se conocen normalmente como autocuidado y hay muchas estrategias diferentes que puede usar a la hora de mantenerse en buen estado físico y mental. Cualquier momento es bueno para cuidar de sí mismo, incluso cuando su hijo esté durmiendo o cuando un amigo de su confianza o un miembro de la familia esté cuidando de ellos.

No piense en estas estrategias como una lista de "tareas pendientes", sino como una serie de cosas prácticas que puede hacer para mejorar su bienestar. En esta hoja informativa puede encontrar algunas actividades que le pueden resultar útiles.

Tabla 1: Estrategias de autocuidado y actividades

| Estrategias  | Actividades  |
| --- | --- |
| Cómo dormir lo suficiente | * Váyase a la cama a la misma hora todo los días
* Evite hacer ejercicio antes de irse a la cama
* Haga que su dormitorio sea lo más tranquilo posible
* Evite las pantallas u otras actividades estimulantes antes de irse a la cama
* Evite la cafeína u otros estimulantes por la tarde
* Tome un baño tibio o una ducha dos horas antes de acostarse para regular su temperatura corporal a la hora de dormir
* Evite las siestas por la tarde
* Si no puede dormir, levántese y haga algo tranquilo en otra habitación
* Las siestas de 20 minutos pueden mejorar su estado de alerta y ayudarle a tomar mejores decisiones
 |
| Hacer tiempo para hacer ejercicio físico | * Establezca metas realistas dependiendo de sus circunstancias personales, historial de ejercicio previo y recuperación física desde el nacimiento del bebé
* El aire fresco y el sol pueden mejorar el estado de ánimo y aumentar la vitamina D
* Programe tiempo de ejercicio en su día; por ejemplo, camine un poco por la mañana con su bebé en el cochecito
* El ejercicio también puede incluir actividades más suaves, como ejercicios de respiración, meditación o yoga
* Los fisioterapeutas también pueden ayudar con la evaluación, el tratamiento y los ejercicios de fortalecimiento
 |
| Cuidar de sus necesidades alimentarias | * Tenga a mano tentempiés altos en proteínas, como yogures o nueces, en caso de que le cueste encontrar tiempo para cocinar durante el día
* Tenga una botella de agua a su alcance, ya que la deshidratación le puede provocar irritabilidad y cansancio
* Establezca objetivos realistas para su familia y esté dispuesto a comer algo rápido como bocadillos calientes o tostadas con huevo en días con poco tiempo
 |
| Hacer amigos y conectar con otras personas | Las nuevas redes sociales y también las más tradicionales pueden ayudar a los padres a sentirse conectados con otros adultos. Algunas sugerencias para mantener y desarrollar sus redes sociales incluyen:* grupos de padres primerizos
* grupos de juego
* actividades locales gratuitas, como cuenta-cuentos en la biblioteca local
* uso de las redes sociales virtuales, como unirse a una comunidad virtual de apoyo en Facebook.
 |
| Sea considerado consigo mismo | Es importante que sea considerado consigo mismo. Es normal sentirse frustrado o tener miedo en algunas ocasiones. Puede ser útil: * escribir un diario
* hablar con su pareja, un amigo cercano o un miembro de su familia cuando sea posible
* escribir todos los días una lista de cosas por las que está agradecido
 |
| Darse un respiro | Los padres y cuidadores necesitan tomarse un descanso de vez en cuando. Además, esto también permite que otra persona pase tiempo personal con su bebé. Algunas sugerencias para gestionar el tiempo libre incluyen:* establecer una hora para realizar una actividad cada semana
* tener una afición o hacer manualidades de las que disfrute
* darse un baño relajante. Generalmente, podrá disfrutar más de su tiempo libre si el resto de la familia está fuera de la casa
* paseando
* yendo de compras
* leyendo un libro o una revista
* mirando una película
* reuniéndose con amigos
* tomando un masaje o haciéndose la pedicura.
 |
| Buscar ayuda para cuidar su salud mental | * Conozca y manténgase informado sobre las condiciones comunes de salud mental, como ansiedad y depresión, que pueden desarrollarse durante el embarazo y después de tener un bebé
* Hable de sus problemas de salud mental con su familia o amigos cuando sea posible
* Hable con su enfermera de salud materno-infantil o llame a la Maternal and Child Health Line (línea telefónica materno-infantil) al siguiente número: 13 22 29
* Hable con su doctor o su médico de familia
* Llame a una línea de ayuda, como la de Perinatal Anxiety and Depression Australia (PANDA) o la Parentline al siguiente número: 13 22 89
* Hable con un profesional de la salud mental, como un psicólogo o terapeuta. Puede encontrar información acerca de servicios psicológicos en [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/maternal-and-child-health-services) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/maternal-and-child-health-services >
 |

# Ayuda para la pareja

Ser padre o madre puede mejorar y fortalecer el vínculo con su pareja Sin embargo, puede conllevar nuevos desafíos.

Los problemas de pareja incluyen:

* Dificultades a la hora de adaptarse a la paternidad, como desacuerdos respecto a los roles de género tradicionales
* Expectativas de la sociedad hacia madres y padres
* División de tareas domésticas y cuidado infantil
* Una reducción en la relación de igualdad, el sexo y la intimidad
* Aumento de los conflictos.

Si necesita consejo y ayuda acerca de su relación, hay algunas organizaciones como [Relationships Australia](https://www.relationships.org.au/) <https://www.relationships.org.au/> que ayudan a los padres y cuidadores a adaptarse a la paternidad.

También puede ser de ayuda hablar con su enfermera de salud materno-infantil, su médico o un terapeuta de pareja.

## Existe apoyo disponible para padres

Ser padre no es algo fácil para la mayoría de personas y muchos padres pueden encontrar difícil la transición a la paternidad. Se está adaptando a un nuevo papel como padre, su relación ha cambiado y puede ser difícil comunicarse o encontrar cierta intimidad con su pareja tras el nacimiento de su hijo. También es posible que no sepa como establecer vínculos con su bebé. Hay diferentes organizaciones que ofrecen ayuda a los padres:

* Relationship Australia ha reunido una serie de recursos para papás. Estos recursos se centran en el papel de los papás, la relación entre los padres y sus parejas y el vínculo entre padres e hijos. Puede encontrar más información en [Support for Fathers](https://supportforfathers.com.au/resources/) <http://supportforfathers.com.au/resources/>.
* El Centro de Excelencia Perinatal (COPE) ha desarrollado una guía en línea para futuros y nuevos padres. La guía "Ready to COPE" para padres proporciona información y apoyo oportuno y relevante durante el embarazo y el primer año de vida del bebé. Para recibir esta guía visite [el sitio web de COPE](https://www.cope.org.au/readytocope/) <https://www.cope.org.au/readytocope/>.
* El sitio web de Raising Children también contiene información específica para padres, desde el embarazo hasta el nacimiento y posterior desarrollo de su bebé. Para más información visite [el sitio web de Raising Children](https://raisingchildren.net.au/) <https://raisingchildren.net.au>.
* Beyond Blue tiene información en su sitio web para ayudar a los padres en su transición a la paternidad. Es importante que los padres cuiden de su propia salud y bienestar. Para más información, visite [padres saludables](https://www.beyondblue.org.au/about-us/about-our-work/our-work-with-men/healthy-dads) en el sitio web de Beyond Blue <https://www.beyondblue.org.au/about-us/about-our-work/our-work-with-men/healthy-dads>.

# Salud mental postnatal

Algunas madres sufren ansiedad y depresión después de dar a luz a su bebé. Tanto los padres biológicos como los no biológicos tienen riesgo de sufrir estos trastornos, particularmente si sus parejas padecen una afección de salud mental.

Una de cada seis madres y uno de cada diez padres padece depresión postnatal, y una de cada cinco mujeres padece ansiedad postnatal durante el primer año de vida del bebé.

Si está padeciendo ansiedad o depresión, sepa que no está solo. Hable con su enfermera de salud materno-infantil, su doctor o contacte lo antes posible con los servicios de salud mental nombrados en esta hoja informativa.

## Reducir el riesgo de depresión postnatal

Hay varios factores que pueden ayudar a reducir el riesgo de padecer depresión postnatal:

* Tener redes de apoyo sólidas, incluyendo familiares, amigos, comunidad o conexiones con otros padres primerizos, como por ejemplo grupos de padres primerizos
* Tener un sentido positivo de identidad y de patrimonio cultural
* Mantenerse físicamente saludable y cuidar de uno mismo, lo que incluye hacer ejercicio, comer bien y reducir, cuando sea posible, el estrés
* Tener un amigo o familiar al que llamar para compartir sus experiencias
* Tener buena capacidad de resolución de problemas
* Ser optimista, que consiste en creer que la vida tiene sentido y que en ella hay esperanza
* Tener una actitud positiva a la hora de buscar ayuda
* Acceder a servicios de apoyo.

## Factores de riesgo de depresión postnatal

No se conocen exactamente las causas de la depresión postnatal, pero usted puede estar en mayor riesgo de padecerla si tiene:

* Un historial personal o familiar de problemas de salud mental, como depresión y ansiedad
* Un incremento de los niveles de estrés, por ejemplo debido a tener que mudarse a una nueva casa, a sus problemas de pareja o a tener un bebé con necesidades de cuidado especiales
* Una falta de ayuda social, emocional o práctica
* Uso indebido de alcohol y drogas
* Experiencias de abuso sexual, físico o emocional
* Una personalidad ansiosa y perfeccionista.

## Condiciones comunes de salud mental postnatal

La siguiente tabla describe algunas condiciones comunes de salud mental posnatal  que pueden experimentar los padres y los cuidadores, aunque también hay muchos otros síntomas que no se enumeran aquí:

Tabla 2: Enfermedades de salud mental postnatal comunes y sus síntomas

| Enfermedad | Signos y síntomas  |
| --- | --- |
| **La tristeza postparto** es una respuesta emocional común que se padece en los primeros días después del nacimiento de un bebé. Casi el 80 por ciento de las mujeres padece de tristeza postparto. Normalmente desaparece después de unos días sin tratamiento.Si estos síntomas no desaparecen, podría ser una señal de que exista una enfermedad de salud mental, como depresión o ansiedad. | * Llorar a menudo
* Irritabilidad
* Estar extremadamente sensible
* Cansancio
* Cambios de humor frecuentes
 |
| **La depresión postnatal** puede desarrollarse desde el nacimiento del bebé hasta que el bebé tenga un año de edad. Normalmente ocurre debido a la combinación de varios factores. | * Tener baja autoestima y falta de confianza
* Sentir que uno no es lo suficiente, o sentirse culpable
* Tener pensamientos negativos
* Sentir que la vida no tiene sentido
* Creer que no es capaz de lidiar con todo
* Sentirse lloroso o irritable
* Tener dificultad a la hora de dormir o de cambiar las rutinas de sueño
* Tener poco apetito sexual
* Tener dificultad a la hora de concentrarse o de recordar cosas
* Experimentar pérdida del apetito o cambios en el mismo
 |
| **Es posible que desarrolle ansiedad perinatal y postnatal** después del nacimiento de su bebé.La ansiedad es un término amplio para diferentes enfermedades que comparten un número de síntomas comunes.Es común padecer de ansiedad postnatal y perinatal al mismo tiempo. | * Sentimientos de miedo y preocupación que se apoderan de su pensamiento
* Sentirse irritable, inquieto, tenso o constantemente al borde de su límite
* Taquicardia o palpitaciones fuertes, incluidos ataques de pánico
* Pensamientos de preocupación recurrentes, por ejemplo, de que no está haciendo las cosas bien o de que va a suceder algo terrible
* Dificultad para dormirse, incluso cuando tiene la oportunidad
* Evitar situaciones por miedo a que ocurra algo malo
 |

## Otras enfermedades de salud mental

Además de las enfermedades comunes de salud mental descritas, algunas mujeres pueden experimentar otras más graves, ya sea durante el embarazo o después del nacimiento de su hijo.

Antecedentes de salud mental o la presencia de factores de riesgo pueden generar una mayor vulnerabilidad a tener, recaer o exacerbar una afección de salud mental. Estos factores de riesgo incluyen aspectos estresantes de la vida, como la violencia familiar, pérdidas personales o una discapacidad. También traumas múltiples o aislamiento, ya sea por distancia o cultura.

Esto puede aumentar el riesgo de enfermedades graves de salud mental, como trastornos psicóticos, tales como esquizofrenia, psicosis postparto y trastorno bipolar durante el embarazo o después del parto.

# Dónde encontrar apoyo para su salud mental

## Perinatal Anxiety and Depression Australia (PANDA)

[Perinatal Anxiety and Depression Australia (PANDA)](file:///C%3A%5CUsers%5Candrewmacrae%5CGoogle%20Drive%5Cjobs%5C190919_bronwyn_fact_sheets%5Cnew_versions%5CPerinatal%20Anxiety%20and%20Depression%20Australia%20%28PANDA%29) <https://www.panda.org.au/> es una fuente de información reconocida y con buena reputación.

PANDA ofrece asesoramiento telefónico gratuito de 09:00 a.m. a 7:30 p.m. de lunes a viernes. Llame al teléfono 1300 726 306.

Visite el sitio web para obtener listas de verificación, hojas informativas e información traducida a cinco idiomas.

PANDA también recomienda buscar ayuda con:

* su enfermera de salud materno-infantil o la línea telefónica de Maternal and Child Health Centre
* su médico (quien puede darle acceso al plan de salud mental si es necesario)
* su matrona u obstetra
* centros de apoyo para nuevos padres
* terapeutas de pareja
* unidades materno-infantiles
* MindMum: una aplicación diseñada para ayudar al bienestar emocional de las mujeres embarazadas y de las que acaban de ser madres
* MumMoodBooster: un programa gratuito en línea para tratar la ansiedad y la depresión postnatal basado en la terapia cognitivo-conductual. Puede seguir este programa a su propio ritmo y para utilizarlo no necesita un diagnóstico
* grupos de juego y grupos de apoyo comunitarios
* departamento de emergencias, en caso de necesitar ayuda urgente.

## Centro de Excelencia Perinatal (COPE)

El [Centro de Excelencia Perinatal (CoPE)](https://www.cope.org.au/) <https://www.cope.org.au/> proporciona información detallada sobre una variedad de retos de salud mental y emocional a los que se enfrentan los padres durante el embarazo, el parto y los períodos postnatales.

CoPE también proporciona la evidencia más reciente a la hora de identificar, tratar y controlar afecciones de salud mental como ansiedad, depresión y otros trastornos graves de salud mental.

El sitio web tiene recursos para padres y cuidadores que experimentan afecciones de salud mental, como hojas informativas sobre síntomas y dónde y cuándo acceder a apoyo y tratamiento.

Los recursos incluyen:

* Hojas informativas de [CoPE](https://www.cope.org.au/new-parents/postnatal-mental-health-conditions/postnatal-mental-health-factsheets-resources/) para mujeres y sus familias< https://www.cope.org.au/new-parents/postnatal-mental-health-conditions/postnatal-mental-health-factsheets-resources/>
* Hojas informativas de [CoPE](https://www.cope.org.au/health-professionals/perinatal-mental-health-factsheets-for-professionals/) para profesionales de la salud< https://www.cope.org.au/health-professionals/perinatal-mental-health-factsheets-for-professionals/>

## beyondblue

[beyondblue](https://healthyfamilies.beyondblue.org.au/pregnancy-and-new-parents) <https://healthyfamilies.beyondblue.org.au/pregnancy-and-new-parents> proporciona información relacionada con el embarazo y la crianza de los hijos, abarcando temas desde crear lazos con su bebé hasta la detección de signos de ansiedad y depresión.

Los temas de información incluyen:

* expectativas al convertirse en padre
* salud mental y bienestar de la madre
* consejos para nuevos y futuros padres
* "Just speak up", un foro donde compartir historias personales acerca de la ansiedad postnatal y la depresión
* ["Lista de verificación de salud mental para madres"](https://healthyfamilies.beyondblue.org.au/pregnancy-and-new-parents/maternal-mental-health-and-wellbeing/mental-health-checklist-for-mums) <https://healthyfamilies.beyondblue.org.au/pregnancy-and-new-parents/maternal-mental-health-and-wellbeing/mental-health-checklist-for-mums>, una lista de verificación para ayudarle a descubrir si puede estar experimentando ansiedad y depresión postnatal.

## Tratamiento clínico de salud mental para madres

El Programa de salud emocional perinatal brinda tratamiento a las mujeres que padecen enfermedades mentales en el período perinatal o que están en riesgo de padecerlas. El período perinatal dura desde el embarazo hasta el final del primer año de vida del bebé. Dado que el impacto de la enfermedad mental perinatal se extiende más allá de la propia mujer, toda la familia se debe someter al tratamiento.

Hay seis servicios de salud en Victoria que también tienen unidades para padres e hijos donde mujeres con enfermedades mentales graves durante el período perinatal pueden recibir tratamiento clínico en un entorno residencial. Un equipo de personal altamente capacitado brindará atención para usted y su bebé bajo la dirección de un psiquiatra.

Su médico o enfermera de salud materno-infantil puede derivarlo a un programa de salud emocional perinatal o a las unidades de padres e hijos. Estos servicios también son accesibles a través del servicio de triaje de salud mental <http://www.health.vic.gov.au/mentalhealthservices/adult/index.htm>. Cada servicio público de salud mental en Victoria ofrece un servicio de evaluación y derivación psiquiátrica las 24 horas del día, los siete días de la semana.

|  |
| --- |
| Para recibir este formulario en un formato accesible  envíe un correo electrónico a Maternal and Child Health and Parenting <MCH@dhhs.vic.gov.au>.Autorizado y publicado por el gobierno de Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.© Estado de Victoria, Australia, Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS) Septiembre de 2019.**ISBN**978-1-76069-369-5**(pdf/en línea/MS word)** Disponible en [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>Esta hoja informativa se basa en la investigación llevada a cabo por KPMG en representación del Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS). La investigación incluyó una revisión comprehensiva de investigaciones contemporáneas, así como de los enfoques e intervenciones empíricos relativos al sueño y la calma durante la primera infancia. También consideró diferentes estrategias apropiadas para el desarrollo y la diversidad cultural. Descargue el informe completo de la investigación en la  [página web del servicio MCH (Maternal and Child Health)](https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health)  <https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health>. |