

El bienestar mental y la alimentación infantil

Su salud mental es una prioridad a la hora de elegir cómo alimentar a su bebé. Muchas mujeres sienten cambios en su salud mental durante y después del embarazo. A veces es algo temporal y otras veces puede agravarse y necesitar ayuda profesional.

El periodo perinatal (el tiempo que transcurre entre el embarazo y el año posterior al parto) puede ser todo un reto para las madres. Durante este tiempo, los trastornos mentales son comunes y tratables con ayuda y apoyo.

Algunos de los síntomas que las madres suelen tener durante este periodo pueden ser:

- Sentirse triste o tener un estado de ánimo depresivo.
- No sentirse interesada o feliz por las actividades que solía disfrutar.
- Cambios en el apetito.
- Sentirse frustrada o enfadada con facilidad.
- Pensamientos de muerte o suicidio.
- No sentirse interesada o apegada a su bebé.
- Sentirse muy ansiosa por su bebé o cerca de él.
- Sentirse inútil o culpable.

Si usted padece alguno de estos síntomas, no está sola.

¿Estoy padeciendo una enfermedad mental perinatal o melancolía posparto?

La mayoría de las mujeres (aproximadamente 8 de cada 10 mujeres) sufren «melancolía posparto» los primeros días después del parto. Puede que se sienta triste, lllore más de lo normal o no disfrute haciendo las cosas que suele hacer. Estos sentimientos desaparecen normalmente unas dos semanas después de que nazca su bebé.

Es posible que padezca una enfermedad más grave si sigue sintiéndose triste o diferente de lo normal 2 semanas después de tener a su bebé. Hable con un proveedor médico si estos sentimientos no desaparecen. Usted y su proveedor pueden explorar opciones de tratamiento y hacer un plan para su salud mental.

¿La lactancia afecta a la salud mental?

Beneficios de la lactancia para la salud mental

- Algunos estudios demuestran que la lactancia materna está relacionada con menos síntomas de depresión posparto.
- Algunas madres afirman que su estado de salud mental mejoró durante la lactancia.
- La lactancia le proporciona tiempo de calidad con su bebé, lo que puede ayudar a mejorar su estado de ánimo.

¿Es el medicamento para la salud mental seguro para mi bebé?

Hable con un proveedor médico sobre qué medicamentos son seguros para tomar durante la lactancia. Mothertobaby.org puede darle más información sobre los medicamentos y la lactancia.

Reflejo disfórico de expulsión de leche (D-MER)

El D-MER es una afección poco frecuente en la que las mujeres presentan emociones intensas y desagradables justo antes del reflejo de bajada de la leche o cuando ésta empieza a fluir. Estas emociones suelen durar sólo de 1 a 2 minutos cada vez que tiene una bajada de leche y desaparecerán cuando su bebé termine de comer. Es posible dar el pecho con D-MER, pero debe hablarlo con su proveedor médico y su sistema de apoyo. Hable con un médico o consejera de lactancia si tiene estas sensaciones cuando da el pecho, tanto si desaparecen cuando termina de dar el pecho como si duran más tiempo.



Departamento de
Salud y Servicios Humanos
de Utah

Apoyo y recursos

Recursos sobre lactancia materna

MotherToBaby

Pregunte a los expertos sobre la seguridad de los medicamentos y otras exposiciones durante el embarazo y la lactancia. Llame al 866-626-6847 o visite mothertobaby.org/es.

WIC

Ofrece servicios de nutrición y lactancia a las personas que reúnen los requisitos necesarios. Visite wic.utah.gov.

Recursos de salud mental

Línea directa nacional de salud mental materna

Llame o envíe un mensaje de texto al 1-833-852-6262 para hablar gratis con un consejero capacitado.

Red de referencia de salud mental materna

Una lista de proveedores de Utah capacitados en salud mental perinatal.

maternalmentalhealth.utah.gov.

Línea directa 988 contra el suicidio y las crisis

Llame o envíe un mensaje de texto al 988 para obtener ayuda gratuita las 24 horas del día, los 7 días de la semana.