

# plan de BIENESTAR MENTAL

DURANTE EL EMBARAZO Y DESPUÉS DEL PARTO

**B**

**Bromear-** Dedique tiempo especial cada día para reír- vea una película, juegue con sus hijos, pase tiempo con amigos. Si no puede conectarse con la alegría y la risa, es hora de hablar con su doctor para obtener más ayuda.

**A**

**Apoyo-** Comparta sus sentimientos con una amiga o familiar de confianza o encuentre un grupo de apoyo. Pida ayuda con el cuidado de sus bebés para que pueda tener una hora para si misma.

**I**

**Información-** Lea sobre el bienestar emocional en [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net) y tome la pantalla de depresión postnatal de Edimburgo. Llame a su doctor si su puntaje es 10 o más alto o marcó cualquier otra cosa que no sea "nunca" en la pregunta 10 sobre autolesiones.

**L**

**Levántese-** Caminar por 10-20 minutos al día puede ayudar con su cuerpo, mente y espíritu. También puede tratar de bailar, hacer yoga, zumba, o alguna otra manera de hacer ejercicio si está bien con su doctor.

**A**

**Alimentar-** Beba al menos de 2 litros de agua al día. Tome multivitaminas prenatales hasta un año después del parto. Evite cafeína y azúcar cuando sea posible, e incluya proteínas y grasas no saturadas en cada comida.

**N**

**Naturaleza-** Haga tiempo semanalmente para hacer cosas que disfruta afuera de la maternidad, como pasatiempos creativos, tiempo en la naturaleza, yoga, citas con amigos y con su pareja, etc.

**D**

**Dormir-** Trate de dormir por lo menos 4-6 horas seguidas cada noche por lo menos 3 días a la semana. Cuando sea posible, pida a un familiar que dé la primera alimentación al bebé de la noche mientras duerme.

**O**

**Observación-** El consultar con un profesional de salud mental materna previene y trata las problemas de salud mental. Aprenda más al llamar a Help Me Grow al número 801-691-5322 o por visitar [postpartum.net](http://postpartum.net).