



PERINATAL SUPPORT  
WASHINGTON

# Creando un plan de bienestar

¿Necesita ayuda para completar este plan o encontrar referencias? Llame al servicio de Apoyo Perinatal Washington's Warm Line para completar un plan de bienestar: 1-888-404-7763.

## **Terapia:**

*La terapia con un profesional experimentado en el estado de ánimo perinatal y trastornos de ansiedad es crucial para mejorar. Detalle de nombres, números de teléfono, direcciones y próximas citas.*

## **Administración médica/medicamentos:**

*Los medicamentos podrían ser la decisión correcta para usted. Detalle de nombres de proveedores de salud; detalles de la cita, nombres de medicamentos y dosis.*

## **Plan nutricional:**

*Enfatice la proteína para mejorar el estado de ánimo. Detalle de compras, preparación de comidas e ideas de comida.*

## **Grupo de apoyo:**

*El apoyo social es fundamental para reducir el estrés y para sentirse valorado y cuidado. Detalle de nombres, ubicaciones e información de reuniones para grupos locales..*

## **Tiempo para mi/tiempo de pareja:**

*¿Qué cosas la rejuvenecen? Detalle cuándo tendrá tiempo para usted misma y tiempo a solas con su pareja.*

## **Plan de sueño:**

*Trate de obtener 4-5 horas de sueño ininterrumpido. Detalle cómo programar el sueño.*

## **Otros miembros del equipo de apoyo:**

*Abuelos, hermanos, amigos, miembros de la iglesia, doula posparto ...*

## **Ayuda en el hogar:**

*¿Qué puede delegar? ¿A qué puede renunciar por ahora? Haga una lista de ideas y quién hará qué.*

# Preguntas comunes sobre la creación de un plan de bienestar:

## **¿Necesito terapia? ¿Cómo ayudaría un terapeuta o un consejero?**

Esta podría ser exactamente la pregunta que un terapeuta respondería con usted. Hay tantas cosas que le están pasando en este momento-- hablar sobre ellas sería útil. Un terapeuta también puede ofrecer una perspectiva sobre si lo que está experimentando es depresión posparto/ansiedad/respuesta traumática, etc. Para los padres que experimentan estos problemas, un especialista con capacitación y experiencia es importante. Encuentre un terapeuta cerca de usted en nuestra lista de proveedores: [www.perinatalsupport.org/providers](http://www.perinatalsupport.org/providers).

## **¿Y los medicamentos que? Nunca los he usado antes. ¿Tendré que tomarlos para siempre? ¿Qué pasa si estoy amamantando?**

En primer lugar, necesitar medicamentos no es una debilidad y también puede que no sea la opción correcta para todos. Los medicamentos son una herramienta que puede ser útil para algunos y que pueden ser necesarias para otros. Le recomendamos que se reúna con un proveedor bien capacitado sobre este tema y que use los siguientes sitios para más información: [infantrisk.com](http://infantrisk.com) o [womwnshealth.org](http://womwnshealth.org). Puede encontrar más recursos sobre el manejo de medicamentos en nuestro sitio web, [perinatal.support.org](http://perinatal.support.org).

## **Obviamente quiero dormir más, pero ¿cómo? ¿La privación del sueño puede realmente causar los sentimientos que estoy teniendo?**

El sueño afecta dramáticamente su estado de ánimo y puede ser el mayor factor de riesgo para los síntomas de salud mental. A menudo, la primera intervención de tratamiento para los síntomas de depresión o ansiedad será el sueño, así de importante es. Un plan de sueño es mucho más que "dormir cuando el bebé duerme". Implica programar turnos y pedir ayuda para asegurarse de que usted está durmiendo un mínimo de 4-5 horas más siestas durante toda el día y toda la noche.

## **Un grupo de apoyo - ¿de verdad?**

Los grupos de apoyo tienen una mala reputación, tal vez deberíamos llamarlos otra cosa. La conclusión es que es probable que nuestros grupos le sorprendan. Son sencillos, refrescantemente honestos y a menudo, traen algo de humor en un momento difícil. Además, son una excelente manera de conocer a otros padres, y es un excelente lugar para ir con otros padres / bebés en las primeras semanas cuando solo desea salir de su casa, no ha dominado el amamantamiento en público, no está segura de qué traer, etc. Tenemos grupos en todo el estado con horarios durante todo el día y la semana. El apoyo social es crucial para reducir el estrés; conocer a otros padres pasando por lo mismo puede ser la mejor medicina.

## **¿Cómo se supone que debo comer sano cuando no encuentro tiempo ni para comer y mucho menos cocinar?**

¿Se ha encontrado atascada sosteniendo a un bebé dormido, sin comida ni agua durante horas? Guarde botellas de agua y bocadillos saludables en la mesa de centro. Prepare huevos duros, 12 a la vez. Concéntrese en comer alimentos ricos en proteínas y ricos en nutrientes con frecuencia. Estos le ayudarán a equilibrar su azúcar en la sangre. Tenga disponibles alimentos que pueda comer con una sola mano, como yogur, carne, queso, verduras y frutas pre-cortadas o licuados preparados de la tienda. Trate de no cocinar, de no usar platos o utensilios (bueno, a veces) - simplemente abra la nevera, agarre y ponga en su boca. Esta fase no durará para siempre y por lo general cuando uno no se está cuidando bien, se siente peor y viceversa. Parece pequeño, pero comer bien es importante.

## **¿Cómo es posible encontrar tiempo para mí? Estoy alimentando o atendiendo a mi bebé todo el tiempo.**

Cuidarse en las primeras semanas y meses puede parecer una tarea imposible, y cuidar de su relación puede parecer aún más difícil. Le recomendamos a usted (y a su pareja) que se tomen un tiempo cada pocos días, para ustedes solos. Esto es muy diferente para todos nosotros y para muchos, las cosas que solíamos hacer para cuidarnos no son posibles. Es importante pensar chico y programar tiempo regularmente. ¿Qué le traía alegría pre-bebe? Aquí hay algunas ideas: un baño calentito sola, hablar por teléfono a un amigo/a, poner música que la haga sentir bien, escribir / anotar sus pensamientos y sentimientos (¡las notas adhesivas están bien!), o escuchar una meditación de atención plena o un podcast.

## **Estoy abrumado por el estado de mi casa, y me está estresando. ¿Cómo puedo estar al tanto de las cosas?**

Para obtener ayuda del hogar, piense en lo que puede delegar y lo que puede renunciar por ahora. Reclute a todos para que hagan todo lo que usted no quiera hacer. Su trabajo es descansar, sanar y cuidar al bebé. ¡Lo decimos en serio! Si no tiene a quien preguntar, deje que las cosas se deshagan. Ya las hará, en algún momento necesitará platos limpios y los hará.

## **¿Qué quiere decir con un equipo de apoyo?**

¿Hay alguien en su vida con quien se sienta lo suficientemente cómoda para decir las cosas como son? ¿Una amiga, una hermana, un padre, su pareja? Es importante compartir cómo se siente realmente y procesar esa experiencia intensa por la que ha pasado. Estas son las personas a las que le puede pedir ayuda, que simplemente se sienten con usted, o en quien puede confiar para cuidar a su bebé. Las personas a menudo quieren ayudar, pero no están seguras de cómo navegar esos primeros días y semanas de crianza nueva. Si no quiere que la gente visite, definitivamente dígasles que no. ¡Pero si desea ayuda o compañía, por favor pídale que vengan y traigan una comida y cuando se vayan, que se lleven la basura! También puede encontrar más información sobre los grupos de apoyo y nuestra línea directa en nuestro sitio web, [perinatalsupport.org](http://perinatalsupport.org).