

Cómo apoyar la **salud mental** perinatal

Crear un espacio tranquilo para hablar



Hacer preguntas y recoger información sobre los síntomas



Escuchar aumenta la confianza de la madre



Conocer opciones de tratamiento



Preparar a las mujeres emocionalmente



Desarrollar estrategias juntos



Crear un espacio neutral y seguro para un debate abierto



Desarrollar estrategias útiles para aliviar el estrés y la ansiedad

(p.e. compañero/padre/amigo de apoyo que cuide al bebé para que la madre pueda tener algo de tiempo para ella)



Conocer los tratamientos farmacológicos y no farmacológicos

Proporcionar un espacio seguro y acogedor para hablar del autocuidado: nutrición, ejercicio, sueño y descanso, grupos de apoyo, asesoramiento y abordar cualquier preocupación sobre la medicación.



Preparar a las mujeres para el espectro emocional del embarazo y el posparto

Explicar cómo los cambios hormonales pueden influir en la forma en que una madre puede sentir y reaccionar ante las situaciones, influenciando sus emociones. Proporcionar ese "espacio seguro" para decir "está bien, no está bien".



Hacer preguntas específicas para comprender las emociones que pueda sentir la madre

"¿Qué sentimientos experimentas?" "¿Cómo está tu apetito/sueño/niveles de energía?"
"¿Eres capaz de encontrar placer en las cosas?" "¿Cómo llevas lo de tener un nuevo bebé?"



Escuchar a la madre a hablar y aumentar su confianza

Las historias importan, ser escuchado importa. Ser accesible supone un alivio emocional para la madre



La empatía es muy importante ya que la madre puede sentir un gran alivio por el simple hecho de tener la oportunidad de hablar de sus pensamientos y sentimientos con un profesional atento