

Dar la bienvenida a un nuevo bebé trae consigo alegría y desafíos. A veces, factores como las condiciones de vivienda o el acceso a la atención médica pueden dificultar las cosas para los nuevos padres. Manejar las emociones mientras se cuida a un bebé puede resultar abrumador.

**¡La buena noticia es que su apoyo marca una diferencia significativa! Esta guía puede utilizarse para ayudar a iniciar una conversación con alguien que acaba de tener un bebé. Ya sea una vecina, amiga cercana o familiar, tiene el potencial de ser de gran ayuda durante todo el proceso posparto.**



## Datos importantes

En las semanas posteriores al parto, una nueva madre puede experimentar molestias comunes como calambres abdominales, dolor o sensación de cansancio. Todo esto es parte del proceso de sanación y, si bien es normal, a veces pueden surgir complicaciones que conducen a problemas de salud graves.

Si alguien que usted conoce acaba de tener un bebé y siente un dolor o malestar que parece inusual, es importante que consulte a su médico. En caso de una emergencia o si cree que su vida está en peligro, la persona debe llamar al 911 o dirigirse a la sala de emergencias de inmediato. Su apoyo y comprensión durante este tiempo pueden salvar vidas, así que aliente a la persona a buscar ayuda si es necesario.

## Signos de advertencia y alerta

Cuidar a un nuevo bebé es una tarea importante y, como amigos, familiares y vecinos, queremos asegurarnos de que todo vaya bien para un ser querido que dio a luz recientemente. A veces, puede ser difícil saber si lo que está experimentando una persona que da a luz es normal o si está sucediendo algo más. Estas son cinco cosas importantes a las que debe prestar atención:



**Molestias en el pecho:** Esto podría sentirse como un peso pesado en el pecho, opresión o presión. Puede ser leve, sordo o agudo.



**Cambios de la visión:** La visión borrosa, ver luces o puntos parpadeantes o la sensibilidad a la luz podrían ser signos de preeclampsia.



**Preocupaciones por sangrado:** Si bien se espera algo de sangrado, si es más intenso que un período regular o si empeora, es motivo de preocupación.



**Cambios de humor:** Dar la bienvenida a un bebé trae consigo una mezcla de emociones, pero los sentimientos significativos de tristeza, preocupación, ansiedad, ira o desesperanza la mayoría de los días pueden ser un signo de una afección de salud mental más grave, como la depresión posparto.



**Dificultades para respirar:** Toser, tener dificultad para respirar o jadear son síntomas que nunca se deben pasar por alto.

Preste atención a signos como fiebre, piel húmeda, escalofríos y mareos. Si la persona presenta alguno de estos síntomas, es importante buscar ayuda médica de inmediato. Trabajar juntos y mantenerse alerta puede ayudar a garantizar que la nueva madre y su bebé se mantengan sanos y seguros.

## Qué puede hacer para ayudar

Tener un bebé puede ser un momento estresante en la vida de los padres. Es importante que puedan confiar en usted para obtener ayuda y apoyar lo mejor que pueda. Tal vez no le resulte fácil a la persona pedir ayuda, así que esta es una lista de cosas con las que puede ayudar:

- Dejar una comida. Una buena idea es enviar un mensaje de texto simple que indique que dejó una comida afuera de la puerta de su casa con instrucciones sobre cómo calentarla o congelarla.
- Ofrecerse para recoger comestibles o regalar una tarjeta de regalo de entrega de comestibles si puede.
- Si la persona tiene hijos mayores, puede cuidarlos durante el día para que pueda salir de casa y darles a los padres un tiempo a solas con el bebé o para descansar.
- Ofrecerse para ayudar con la lavandería o la limpieza de la casa.
- Llevar a la persona a su control posparto.
- Cuidar al bebé para que puedan tomarse un tiempo para descansar o cuidarse.
- Estar dispuesto a escuchar. A veces, ser escuchado es de gran ayuda.

## Iniciadores de conversación

Cuando alguien importante para usted está atravesando un momento difícil, puede resultar difícil encontrar el valor para hablar con esa persona al respecto. La persona necesita saber que usted está ahí y que puede apoyarse en usted.

Estos iniciadores de conversación pueden ayudar a apoyar a un ser querido en la etapa del posparto:

**“Estás haciendo un gran trabajo cuidando a tu nuevo bebé, pero también es importante que te tomes tiempo para ti. Quiero ayudarte a encontrar el tiempo para hacerlo. Yo puedo...”**

**...dejarte la cena esta noche.** Es importante que comas una comida saludable, pero es muy difícil encontrar tiempo y energía con un nuevo bebé. Tengo esta nueva receta que realmente te gustará”.

**...ir a la tienda por ti.** Necesito ir para mí, si tienes una lista de las cosas que necesitas, puedo recogerlas. De esa manera, podrás concentrarte en tener tiempo para descansar hoy”.

**...cuidar a los niños mayores durante el día.** El día está lindo y sería genial salir a jugar. Puedo también cuidar al bebé, si quieres tomar aire fresco y pasar tiempo con ellos”.

**“Después de tener un bebé, tu cuerpo pasa por muchos cambios. ¿Cómo te sientes? ¿Sientes que todo está bien?”**

**“Cuando fui mamá por primera vez, atravesé un momento difícil, ¿cómo estás? ¿Quieres hablar sobre convertirte en mamá?”**

**“Sé que es difícil hablar de ello, pero quiero saber cómo te sientes realmente. Puedes hablar conmigo. Estoy aquí para apoyarte”.**

**“Tienes muchas cosas que hacer. ¿Necesitas un oído que te escuche? A veces puede ser útil tener a alguien con quien hablar sin necesidad de una respuesta o solución a cambio.**

## Recursos

**Para más recursos sobre el posparto, visite [marchofdimes.org/postpartum](https://marchofdimes.org/postpartum)**

**Postpartum Support International (red de apoyo para personas en posparto)** Disponible en inglés o español llamando al 1-800-944-4773 o enviando un mensaje de texto al 800-944-4773 (inglés) o 971-203-7773 (español).

**Línea Nacional de Asistencia de Salud Mental Materna** Llame o envíe un mensaje de texto al 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262). Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana