

# Herramientas para la salud mental durante el embarazo y después del parto



Departamento de  
**Salud y  
Servicios Humanos**  
de Utah

**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 a 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 de 8 a 12 vasos de agua cada día (64 a 96 onzas). 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 a 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 de la noche al bebé mientras duerme.

**O**

**Observación:** El consultar con un profesional de salud mental materna previene y trata los 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).

Creado en asociación con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Utah y la Universidad de Utah

Para encontrar grupos de apoyo en Utah, un consejero/terapeuta o cualquier otro centro de salud mental materna profesional, visite: [MaternalMentalHealth.utah.gov](http://MaternalMentalHealth.utah.gov)