

Bienestar Pos Parto: Cuidandonos en respuesta al COVID19

Por Maggie Muir, LMFT y Genine Leighton LMFT

Si se siente ansiosa o desconcertada, acuerdese que es una reaccion normal a los eventos alarmantes. Es natural en este tiempo sentirse preocupado por nosotros mismos y por nuestros queridos vulnerables. Respire profundamente, ofrezcase a si mismo la compasión y vea los siguientes consejos de bienestar para los padres. Al fin de los mismos, brindamos información sobre recursos para las familias en crisis.

Consejos generals para el bienestar

1. *Cúidese a si mismo y a su sistema nervioso.* La respiración suave y profunda puede hacer maravillas cuando la vida se vuelve estresante. Lo maravilloso es que siempre tenemos nuestra respiración para ser como recurso. Siéntese en una posición cómoda. Sienta cómo se relajan los hombros. Respire lenta y profundamente permitiendo que su barriga se eleve...Mentenga una pausa suave...y luego exhale lenta y completamente. Respiraciones suaves y profundas con una exhalación larga y lenta calman nuestro sistema nervioso. Podemos hacer esto en cualquier momento y en cualquier lugar.

Aquí hay unos enlaces a meditaciones guiadas. Hay muchas disponibles gratis en el internet. A veces tener apoyo en una práctica de respiración puede ser reconfortante. Si escucha aunque sean 2 minutos al día, su sistema nervioso se lo agradecerá.

<https://www.youtube.com/watch?v=8qwXKSLkvWg>

<https://www.youtube.com/watch?v=-sLeUd4ukEI>

2. Manténgase conectado

Aunque nuestra comunidad ha sido dirigida a practicar el distanciamiento social, en realidad se nos alienta a practicar el distanciamiento físico. Ahora es más vital que nunca mantenerse conectado socialmente con familiares, amigos, vecinos y seres queridos a través de llamadas telefónicas, mensajes de texto, correo electrónico, FaceTime, etc.

3. Manténgase hidratado y nutrirse con alimentos saludables

Beba agua durante todo el día. Mantenerse hidratado puede ayudar a evitar que la ansiedad aumente.

Nutre su cuerpo con alimentos saludables. Muchas madres notan que pierden el apetito cuando están estresadas / ansiosas. Mantenga bocadillos simples a mano y coma proteínas para mantener equilibrado el azúcar en la sangre. Esto puede ayudar a prevenir los ataques de ansiedad. Ideas simples incluyen: manzanas y mantequilla de nueces, galletas y queso, nueces y frutas secas, huevos duros, etc.

4. *Descanse*

Deje de lado las tareas no esenciales y descanse cuando sus hijos estén durmiendo la siesta. Estírese suavemente, siéntese y lea algo relajante, y permítase quedarse dormido. Una siesta es útil para calmar el sistema nervioso.

Abrazar a su bebé de piel a piel en el pecho es relajante tanto para los padres como para el bebé; Las hormonas calmantes liberadas ayudan a disminuir la ansiedad y las hormonas del estrés. Así que pon los pies en alto, pon música relajante y disfruta acurrucando a tu pequeño tan a menudo como puedas.

5. *Considere tomar un descanso de las noticias*

Si mantenerse informado está causando que su estrés aumente, considere leer solo información esencial, posiblemente de un sitio acreditado como la Organización Mundial de la Salud. Seguir las redes sociales, leer noticias en línea o ver noticias de televisión puede hacer mella en nuestro sistema nervioso y nuestro bienestar. Si se desencadena y aún necesita mantenerse al tanto de las recomendaciones actuales, puede considerar pedirle a su pareja o a una persona de soporte que lo mantenga actualizado o que le envíe piezas informativas y útiles para leer, y luego deténgase allí. Examine su estantería para una novela favorita o lectura ligera para disfrutar en la noche.

6. *Cuide al sueño*

Acostarse temprano y descansar bien es vital para nuestra salud y bienestar. Considere un baño tibio antes de acostarse. Si no tienes bañera, prueba una ducha tibia. Mímese un poco y respire lento, profundo y relajadamente.

La melatonina, la hormona que liberan nuestros cuerpos en respuesta a estar en la oscuridad, es un potente antioxidante. Atenuar las luces por la noche y apagar las computadoras y las pantallas de TV ayuda a nuestros cuerpos a liberar melatonina y conduce a un sueño más reparador. Si su bebé se despierta por la noche para recibir atención y alimentación, esta es una razón aún más para acostarse temprano y dormir siempre que pueda. Puede pedirle a su pareja o persona de apoyo que tome el primer turno de la mañana para cuidar a su bebé para que pueda dormir un poco más.

Descansar y tomar una siesta durante el día puede ayudar a los niños y a los padres a dormir más tranquilos por la noche.

7. Entra en la naturaleza

Salirse a mirar al cielo es bueno para nuestro espíritu. Podemos buscar maneras creativas para salir mientras practicamos el distanciamiento social.

Considere poner a su bebé en un portabebés estilo mochila para caminar por el bosque o llevar a sus hijos pequeños a jugar en una playa tranquila. Salir al aire libre hace maravillas para nuestro sistema nervioso y nuestro bienestar. Puede preparar una cena de picnic e ir a la costa para ver la puesta de sol desde la comodidad de su automóvil.

8. Ayudando a los niños con el higiene

Con niños pequeños y niños mayores, podemos jugar juegos, y cantar canciones para enseñarles a toser en la parte interior de su brazo o codo, y no en los manos. El lavado de manos es efectivo para reducir la propagación de enfermedades. Cuando nos lavamos las manos juntos podemos cantar una canción que dura 20 segundos. Esto puede hacer reír a sus pequeños y extender el tiempo de lavado. Una forma favorita de ayudar a mis hijos pequeños a lavarse bien era llenar el lavabo del baño con agua tibia y jabón de burbujas y esconder pequeños juguetes debajo de las burbujas. Jugarían durante largos minutos y se remojarían las manos y las uñas.

<https://www.youtube.com/watch?v=7qUoysElyeQ&feature=youtu.be>

<https://www.healthychildren.org/spanish/health-issues/conditions/chest-lungs/paginas/2019-novel-coronavirus.aspx>

<https://www.pbs.org/parents/thrive/como-hablar-con-tus-hijos-sobre-el-coronavirus>

https://emergency.cdc.gov/es/coping/pdf/Coping_with_Disaster_ESP.pdf

9. Pida lo que necesite

Puede ser útil recordarnos a nosotros mismos que nuestros socios y familiares no son lectores de la mente. A menudo, en una situación estresante, lo más útil que podemos hacer es comunicar nuestras necesidades con claridad. Puede ser útil decir: "Solo necesito unos minutos de escucha" o "Estoy asustado y solo necesito un abrazo en este momento".

10. Ofrezca amabilidad en el mundo

Una cosa que eleva nuestro espíritu es dar a los demás. Controle a un vecino y ofrézcale llevar comida caliente a su porche si está en cuarentena; escriba un sincero agradecimiento a sus proveedores de atención médica que trabajan en primera línea; donar en línea a un grupo que ayuda a alimentar a las personas o cuidar a las personas con menos. Traer esperanza a los demás es una forma maravillosa de contrarrestar la desesperación.

Podemos recordarnos que lo que está sucediendo es temporal y todos estamos pasando por estos tiempos de incertidumbre juntos.

Sea amable con usted mismo y tómese el tiempo para hablar con otros adultos para obtener apoyo y compartir sus sentimientos.

Aunque no podemos controlar los eventos estresantes que se desarrollan en nuestro mundo, podemos hacer nuestra parte para proteger a nuestra comunidad y podemos controlar cómo respondemos a estos eventos. Podemos practicar el cuidado personal y ofrecernos a nosotros y a nuestros seres queridos gentileza, y amabilidad cariñoso.

Para familias que experimentan crisis:

El posparto es un momento vulnerable para el sistema nervioso y la salud emocional de una madre. Si experimenta ansiedad, pánico o depresión cada vez mayores o se siente preocupado por su bienestar, considere los siguientes recursos.

Protege tu sueño

Este es un momento especialmente importante para proteger su sueño; Puede contratar a un miembro de la familia o persona de apoyo para que lo ayude con el cuidado de su bebé y especialmente con las comidas nocturnas para que pueda dormir sin interrupciones. Si tiene problemas para conciliar el sueño o permanecer dormido, comuníquese con su PCP para obtener ayuda.

Utiliza tu equipo de atención

Consulte con su PCP o psiquiatra. La mayoría de las oficinas están desarrollando servicios de telesalud en línea; Esto puede ser una opción. Vuelva a llenar cualquier medicamento que tome; es una buena idea abastecerse con 60-90 días de anticipación cuando sea posible.

Si tiene un proveedor de salud mental, manténgase en contacto con ellos. Muchos están brindando citas telefónicas o por video en este momento.

Si no tiene un proveedor de salud mental, llame a su PCP para ver si ofrecen atención de salud conductual y también a su proveedor de seguros (el número se encuentra en su tarjeta de bolsillo) para preguntar sobre las referencias de terapia. También puede preguntar sobre el apoyo de asesoramiento si su empleador tiene un Programa de Asistencia al Empleado.

Postpartum Support International tiene una línea de ayuda para familias que es muy confiable y útil. (Regresarán su llamada y brindarán apoyo emocional, orientación y recursos).

<https://www.postpartum.net>

<https://www.postpartum.net/en-espanol/>

1 (800) 944 4773 disponible en español e inglés

text: (503) 894 9453 Inglés

texto: (971) 420 0294 Español

PSI también tiene grupos de apoyo en línea y una lista de proveedores de asesoramiento en línea que se especializan en bienestar materno.

Si le preocupa lastimarse a sí mismo o a su bebé, esta es una emergencia médica. Póngase en contacto con la sala de emergencias más cercana.

El Camino Hospital en Mountain View tiene una unidad de madres y bebés con atención hospitalaria y ambulatoria para madres en crisis.

<https://www.elcaminohealth.org/services/mental-health/specialty-programs/maternal-outreach-mood-services>

Cuídase muy bien a Ud. y a su familia en este momento; recuerde ser amable con usted mismo, tome respiraciones profundas y relajantes, busque apoyo y tómese un tiempo para sentarse y reflexionar sobre lo que necesita para estar bien. Todos superaremos esto juntos.

Maggie y Genine son terapeutas familiares que se especializan en bienestar perinatal; Ambos son miembros de la Coalición de Salud Mental Perinatal del Condado de Santa Cruz.

