

Transcript of Video: Mental Health and Pregnancy - Coping with Difficult Birth Experiences

Kara King, MD:

Si tuvo un parto traumático o dificultades después de dar a luz, como la estancia de su bebé en cuidados intensivos o una recuperación larga, esto puede ser muy angustiante para usted y su familia.

Aunque se recupere físicamente, las heridas emocionales pueden permanecer para siempre.

Cathy:

Cuando quedé embarazada de mi hijo, el médico me dijo que, como ya había tenido un bebé prematuro, corría un mayor riesgo de tener otro.

Nació a las 31 semanas... Fue bastante traumático.

Me tuvieron que hacer una cesárea de urgencia. No pude verlo nacer. Mi pareja no pudo estar allí. No pude cargar a mi bebé por tres días porque estaba en cuidados intensivos.

Lo que más me preocupaba era si estaba bien, si respiraba por sí mismo... Con la esperanza de que se pusiera bien y siguiera vivo.

Siempre que podía iba a cuidados intensivos y lo veía en su camita en la incubadora.

Empecé a ir a un grupo de posparto. Ha sido una comunidad muy acogedora. Escucho las historias de otras mamás que son diferentes, pero similares al mismo tiempo. Y así sé que no estoy sola. Eso me ha ayudado mucho.

Michelle Gebhardt, MD:

Si tuvo un parto difícil o un bebé con complicaciones, compartir abiertamente sus sentimientos puede ayudarle mucho en su recuperación.

Kara King, MD:

Si no sabe por dónde empezar, lo mejor es comunicarse con su equipo de atención. O puede ingresar a kp.org/saludmental.

Contamos con servicios de asesoramiento excelentes y grupos de apoyo maravillosos.

Tenemos muchísima información para guiarle sobre los próximos pasos y las opciones con las que cuenta.