

Transcript of Video: Mental Health and Pregnancy - Emotions and Changes in Pregnancy

Emma Reyes-Ramirez:

Es vital prestar atención a su salud mental durante y después del embarazo. No solo cambia su cuerpo, sino que su vida entera da un giro.

Michelle Gebhardt, MD:

Cada embarazo es único y distinto. Tal vez tenga sentimientos encontrados sobre el embarazo o la crianza de los hijos. A veces, esto se debe a que el embarazo no fue planeado. O a que tuvo infertilidad o sufrió una pérdida anterior.

Kara King, MD:

Primero que nada, surgen tantos cambios: las náuseas al principio del embarazo, el aumento de peso o los cambios en su cuerpo que quizás no esperaba durante el segundo y tercer trimestre. Muchas mujeres embarazadas disfrutan estos cambios, pero para algunas puede ser un poco... un poco inquietante.

Olivia:

Al principio, cuando me enteré de que estaba embarazada, estaba superfeliz.

Una vez pasada la alegría inicial, se me vino la ansiedad y pensé: “Dios mío, voy a engordar”. Y eso me daba mucho miedo.

Emma Reyes-Ramirez

Tenemos una especie de conflicto interno entre lo que se supone que debemos sentir, lo que a veces la sociedad nos dice. Se supone que debemos estar muy contentas y llenas de alegría.

También es bastante común la incertidumbre, la duda... el preguntarnos “¿Estoy haciendo lo correcto? ¿Voy a ser una buena madre?”.

Bree:

Tenía más ansiedad y más miedo de que pasara algo.

Empecé a llorar de la nada y mi marido no sabía por qué. Le dije que ya nunca volveríamos a ser los mismos. ¡Nunca más tendríamos tiempo a solas! ¡Nunca volveríamos a salir juntos...! Y me desmoroné.

Michelle Gebhardt, MD:

A menudo, el embarazo y el posparto es la primera vez que alguien se enfrenta a desafíos emocionales.

Durante estas etapas, le pedimos que llene un cuestionario para ver si tiene algún síntoma. Lo hacemos repetidamente porque queremos saber si estos síntomas mejoran o empeoran.

Las señales de alerta de que podría tratarse de algo más grave incluyen si se siente triste y llora fácilmente, le cuesta dormir, no quiere salir de la casa o tiene ansiedad y pensamientos compulsivos que le asustan o angustian.

Si estos síntomas son intensos, duran mucho tiempo y los experimenta casi todos los días, comuníquese con nosotros, porque queremos ayudarle.

Olivia:

No estás sola y es válido sentir todas esas emociones. La ayuda está ahí, y no hay que tener miedo de pedirla.

Kara King, MD:

Con las redes sociales hoy en día, podemos sentir que hay que tenerlo todo bajo control y aparentar que todo está bien. Pero la verdad es que

nadie tiene una vida perfecta, ni un embarazo ideal.

Recuerde que usted vale mucho, que no tiene que cumplir las expectativas de nadie y que su embarazo y su posparto son de usted y de nadie más.