

Transcript of Video: Mental Health and Pregnancy - Self-Care for New & Expecting Parents

Emma Reyes-Ramirez:

El autocuidado es muy importante para una madre nueva.

Darse tiempo para concentrarse en sí misma es fundamental.

Fiona:

Fue todo un desafío cambiar el enfoque de cuidar de mí misma a cuidar de mi bebé.

Antes solía ser muy organizada y centrada en mi carrera y en cuidarme, pero cuando llegó mi bebé, perdí todo eso y no sabía cómo lidiar con la situación.

Michelle Gebhardt, MD:

Una de las cosas más importantes que destaco para cuidarme como nueva mamá es establecer límites.

Es sumamente importante que los amigos y familiares sepan lo que necesita. ¿Quiere recibir visitas? ¿Prefiere estar a solas? Otro aspecto importante del autocuidado es encontrar actividades que le gusten.

Esas actividades pueden ser dar un paseo, escuchar música o incluso echarse una siesta.

También puede ingresar a kp.org/saludmental para descubrir otras formas de cuidarse.

Kaiser Permanente dispone de muchas aplicaciones para el autocuidado como Calm y Headspace Care, todas sin costo.

Emma Reyes-Remirez:

Algo que considero muy importante y quiero que mis pacientes sepan es que tienen todo el derecho de dedicarse tiempo a sí mismas, cuidarse y respetar su proceso de adaptación a la maternidad.

Fiona:

El sueño es extremadamente importante.

Si un familiar se ofrece a llevarse a tu bebé, aunque sea por una hora o dos para que puedas dormir, acéptalo.

Olivia:

Creo que es muy importante que te tomes tiempo para reflexionar y conocerte en este nuevo rol como madre.

Kourtney:

Para mí, fue encontrar tiempo para darme un baño o una ducha sabiendo que mis gemelos estaban bien cuidados; es simplemente intentar conseguir eso, buscar pasar tiempo con amigos para recuperar esa parte de ti que quizás has dejado de lado durante el embarazo o después de dar a luz.

Ya sea hablar por teléfono con tu mejor amiga y desahogarte con ella o dar un paseo; simplemente dedicarte un poco de tiempo todos los días ayuda mucho.

No lo hice tan pronto como debí, pero ahora siento los beneficios de cuidarme un poco más.