

# **Volver a casa**

## **después de dar a luz durante la pandemia de COVID-19**



La pandemia de COVID-19 ha cambiado la experiencia del parto para muchos padres. Esto puede ser algo inesperado y difícil. Si su plan de parto cambió o si la separaron del bebé después de que nació, puede necesitar apoyo adicional en la transición a su hogar. Las siguientes son algunas formas en las que puede cuidarse y crear un vínculo con su bebé.

## **Cuidese**



### **Su salud es importante**

Estas son algunas sugerencias de cómo puede ocuparse de sus propias necesidades:

- Confórtese con una ducha, un baño u otros tratamientos corporales que disfrute.
- Descanse todo lo que pueda.
- Pida ayuda en la casa a su pareja, a sus hijos mayores y a cualquier otra fuente de apoyo.
- Tómese tiempo para usted. Siéntese afuera, beba algo caliente, vea una película, lea un libro o llame a un amigo.



### **Sentirse decaída o ansiosa es normal**

Muchas personas se sienten decaídas o ansiosas después de dar a luz. Si su plan de parto cambió o fue separada de su bebé debido a la COVID-19, puede que se sienta especialmente decaída o preocupada. Es recomendable hablar con un amigo, un miembro de la comunidad o un profesional de la salud mental de confianza sobre su experiencia. Si tiene pensamientos suicidas, puede llamar en cualquier momento a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889) o comunicarse por chat ingresando al siguiente enlace: [suicidepreventionlifeline.org/chat](https://suicidepreventionlifeline.org/chat).

## Forme el vínculo con su bebé

Cuando cuida de su bebé, se crea un vínculo afectivo entre ambos. Las sonrisas, los abrazos, las risas, cambiarle el pañal, sostenerlo en brazos y alimentarlo ayudan a construir una conexión sana con el bebé. No tiene que ser perfecta. Solo haga lo que pueda, cuando pueda.



### Cuidar de su bebé

Cuando alimente al bebé, mírelo a los ojos y sonríale, háblele, cántele o arrúllelo.

La lactancia puede ser difícil. Si está teniendo dificultades, sepa que hay ayuda disponible.

- Pídale a su proveedor de atención médica que la derive a un especialista en lactancia.
- Busque un grupo de apoyo para la lactancia local o virtual.

A veces, los bebés lloran y se quejan sin importar lo que haga para calmarlos. Puede ser normal que su bebé llore, así que haga lo posible por mantener la calma. Si lo está pasando mal, pida ayuda.

- Si un bebé está fastidioso, puede ser que tenga hambre, esté cansado, necesite una siesta o quiera estar en brazos.
- Cuando su bebé esté cansado, es posible que esté activo e inquieto.



### Interactuar con su bebé

Sea amable consigo misma mientras aprende a satisfacer las necesidades del bebé. Algunos bebés se consuelan si los mecen, les hacen dar pequeños saltos, les cantan o con el sonido de un ruido de fondo discreto, mientras que otros pueden querer calma y tranquilidad.

Compartir la felicidad y la alegría es bueno para usted y su bebé. Cantarle, leerle y jugar con el bebé ayuda a estabilizar su estado de ánimo, hace que se sienta seguro y ayuda al desarrollo del cerebro.

Pruebe hacer lo siguiente:

- Léale.
- Póngalo en frente de un espejo.
- Póngale música.
- Échense juntos al piso para que el bebé pase tiempo boca abajo.
- Jueguen a “¿dónde está el bebé?”.
- Haga sonidos con el bebé.

El contacto físico y el consuelo a través de los mimos y los abrazos son buenos para su bebé. Sin embargo, es importante prestar atención a las señales que da el bebé para saber cuánto le gusta que lo toquen.

## Recursos



- Su proveedor de atención médica
- Para obtener apoyo emocional las 24 horas del día y derivaciones, comuníquese con la Línea de Ayuda para la Recuperación de Washington o con la línea de crisis de salud mental de su zona. **warecoveryhelpline.org**
- Línea Nacional de Prevención del Suicidio **suicidepreventionlifeline.org**  
1-800-273-8255 (Servicio de retransmisión de telecomunicación [TRS]: 1-800-799-4889)
- La Leche League (apoyo para la lactancia) **l.li.org**
- March of Dimes (información sobre la depresión posparto) **marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx** Perinatal Support (servicios para los padres) **perinatalsupport.org/for-parents**
- Period of Purple Crying (información sobre el período de llanto púrpura) **purplecrying.info**

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 (Washington Relay) o enviar un correo electrónico a [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).