

# BHP

## Listas de recomendaciones

# Embarazo

## Comprender los hechos



El embarazo y el nacimiento de un niño pueden ser momentos emocionantes, pero también representan un cambio significativo para la persona, la pareja y la familia en general. Los cambios más obvios son aquellos que ocurren en el cuerpo de la mujer; sin embargo, hay cambios emocionales y mentales que pasan inadvertidos y que podrían alterar la alegría y la calidad de esta experiencia.



## Durante el embarazo

- Evite compararse con otras mujeres o con embarazos anteriores. Cada experiencia es única y depende de muchos factores.
- Acepte sus propias emociones y sentimientos.
- Divídanse las tareas diarias con su pareja o familia, o intente obtener ayuda externa.
- Establezca redes sociales para obtener ayuda y apoyo.
- Descanse cada vez que tenga la oportunidad.
- Incorpore rutinas de cuidado personal.
- Prepare a los hermanos, si los hubiere.



## Durante el embarazo

Todas estas sugerencias también se aplican al proceso de adopción mientras espera recibir a su hijo adoptivo en su hogar. En este caso, también es importante participar activamente en el proceso de vinculación, conocer a su hijo, su personalidad, el entorno en el que se crió, y tener en cuenta las sugerencias provistas por la agencia a través de la cual adoptó a su hijo.



## Período posnatal

- No se preocupe por su peso. En muchos casos, es difícil bajar de peso durante los primeros meses.
- Acostúmbrese a pedir ayuda. Cuidar a un recién nacido implica un estrés físico y psicológico significativo.
- Permita que otras personas la mimen. Permita que cuiden de usted.
- Estructure su tiempo social. Avise a sus amigos y familiares cuándo puede recibir visitas.
- Muchas personas, sin querer, pueden abrumarla con consejos sobre cómo cuidar de su bebé y usted misma. No se sienta obligada a escuchar a todos.
- Los cambios hormonales después del parto pueden contribuir a la depresión posparto.



## Período posnatal

- Vuelva a evaluar la distribución de tareas con su pareja o familia.
- La ambivalencia o falta de sentimientos intensos hacia el recién nacido es normal: no se alarme.
- Programe tiempo libre junto con su compañero.
- Acepte la idea de cometer errores. Nadie es perfecto cuando se trata de la crianza de los hijos.
- Recupere sus demás roles progresivamente.

El proceso de adopción a veces puede tener diferentes etapas en comparación con la llegada de un hijo biológico. Es muy importante acceder al apoyo ofrecido por la agencia que ha coordinado el proceso y por la persona que se especializa en el cuidado del niño que está por llegar.



## Información adicional

- American Psychological Association (Asociación Americana de Psicología):  
<http://www.apa.org/pi/women/resources/reports/postpartum-depression.aspx>.
- Beyond Blue:  
<https://healthyfamilies.beyondblue.org.au/pregnancy-and-new-parents>.
- Mental Health America (Salud Mental de Estados Unidos):  
<http://www.mentalhealthamerica.net/conditions/postpartum-disorders>.