

Cómo sobrellevar la situación y obtener apoyo emocional

Davina Frankhauser, madre

Me sentía culpable de que tuve a mi hijo temprano.

Stacey Molin, madre

Así que cuando vi por primera vez mi hija Maya, me emocione. Fue muy duro emocionalmente. Lloré mucho.

Narradora

Tener un bebé en la Unidad de Cuidados Intensivos puede ser una experiencia muy difícil emocionalmente. A menudo, las mamás están cansadas físicamente debido a los cambios hormonales y la fatiga. Estos sentimientos no son raros; al contrario, son naturales.

Dra. Sue Hall, neonatólogo

Las señales de que una madre puede tener la depresión posparto incluyen fatiga excesiva, falta de interés en las actividades incluyendo desinterés por su bebé, la falla de conectar con su bebé, no comer bien, no dormir bien, y llorar en excesivo. Esto tiene que distinguirse de los síntomas de depresión normales que muchas madres tienen.

Dra. Valencia Walker

Creo que una cosa que reconocemos en la Unidad es que probablemente esto va a ser una de las cosas que te dara más estrés. Tienes a tu bebé, el más querido amor de tu vida pasando por un momento difícil. Y creo que no sólo las madres, pero los padres sienten un gran trauma, ansiedad, y depresión.

Narradora

Estos son sentimientos normales que muchos padres en la Unidad de Cuidados Intensivos sienten. Sus médicos y enfermeras pueden ayudar.

Dra. Valencia Walker

Pasamos mucho tiempo hablando con los padres. Les damos nuestro apoyo. Sabes, las madres a menudo se sienten culpables como si tal vez hicieron algo mal, y eso, por lo general, nunca es el caso. También intentamos asegurarles que no es su culpa. Creo que la otra cosa que es muy útil es tratar que la gente entienda que no debe aislarse.

Stacey Molin, madre

Nunca experimenté una Unidad antes. Yo no sabía lo que significaba o lo qué era. Una trabajadora social habló conmigo un poco más sobre lo que es ser parte de la Unidad de Cuidados Intensivos. Me tomó varios días para entender lo que realmente significaba.

Narradora

Es fundamental que la madre deba cuidarse también mientras su bebé está en la Unidad de Cuidados Intensivos.

Lisa Grubbs

Es muy importante cuidarse de sí mismos para que puedan cuidar de su bebé. Una de las cosas que pueden hacer es dormir lo suficiente. Una buena nutrición es muy importante para las madres que acaban de tener un bebé prematuro. Así que el sueño, la nutrición, la hidratación.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

healthclips

Cómo sobrellevar la situación y obtener apoyo emocional

Narradora

Involucrándose en el cuidado de su bebé es también una buena manera de aliviar la depresión posparto.

Dra. Valencia Walker

Lo más importante es conectar con su bebé. Cambie el pañal. Ayuda a las enfermeras a tomar los signos vitales del bebé. Y también, hable con otros padres.

Narradora

Estar vinculados y la lactancia son otras maneras excelentes de sentirse más La crianza es como la medicina emocional.

Dra. Wendy Slusser

La lactancia materna se ha asociado con una reducción de depresión post-parto en las mujeres. En particular, cuando se alimenta a pecho, se sueltan hormonas como la oxitocina y prolactina, que son las hormonas que te hacen sentir bien.

Narradora

Si necesitas ayuda para confrontar estos sentimientos, hay disponibles una serie de recursos para padres.

Peggy Kaufman

Fragile Beginnings Preemie Parent Alliance es un apoyo regional para padres de bebés prematuros, y forman parte de una red nacional para los padres cuyos bebés nacieron prematuramente.

Davina Frankhauser, madre

Mi hijo Brennan, nació a las 28 semanas, y estábamos en la Unidad por once semanas.

Peggy Kaufman

Nuestras sesiones de grupo son para satisfacer las necesidades individuales de las personas del grupo y provee una vía de conexión, cuando uno puede sentirse aislado.

Davina Frankhauser, madre

Después de tener a Brennan, no hubo llamadas telefónicas felicitándome de que tenía un bebé. Y no he oído de nadie, y el silencio me hizo sentir, o me sentía más avergonzada.

Stacey Molin, madre

Me sentía muy cerca de mi hija cuando estaba embarazada, y luego, de repente, estábamos separadas.

Narradora

Al fin de cuentas, confrontar la depresión posparto en la Unidad de Cuidados Intensivos, se trata de pedir ayuda cuando la necesite y cuidar de sí mismo para que pueda cuidar de su bebé.

Davina Frankhauser, madre

Creo que una cosa que es muy importante para las mamás nuevas cuándo su bebé está en la Unidad, es que se cuiden ellas mismas.

Comer, asegurándose de que descansen, tener a alguien con quien hablar. Porque usted quiere que su enfoque sea todo sobre su bebe.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.



Cómo sobrellevar la situación y obtener apoyo emocional

Stacey Molin, madre

De una madre a otra, usted no puede ser una buena madre si no está en un buen lugar. Así que para mí, se trataba de aceptar la ayuda y aceptar la ayuda me hizo sentir como una mejor madre.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

healthclips[®]