



Ayudas iniciales y fuentes de apoyo en caso de problemas tras el nacimiento

- Admita el hecho de que ahora necesita mucho apoyo, afecto y comprensión, así como buenas conversaciones con personas que le comprendan.
- No se guíe por los consejos de su entorno que le pueden hacer sentir bajo presión, p. ej., en lo referente a la lactancia materna o a qué hacer con un bebé que no deja de llorar.
- Permítase cierta descarga en los quehaceres del día a día (hacer la compra, cocinar, limpiar, cuidar niños). Déjese ayudar, por ejemplo, por la familia, amigas, servicio de limpieza, Spitex (asistencia especializada).
- Resérvese tiempo para usted misma y para su pareja.
- Duerma lo suficiente y procúrese momentos de relajación también durante el día, p. ej., cuando su bebé duerma. De este modo podrá regenerarse.
- Tómese breves vacaciones de la maternidad, aunque le resulte difícil. Deje que la familia y amigos cuiden al bebé o a los hermanos durante ciertas horas. Es enriquecedor para todos.
- De ser posible, continúe con sus hobbies, acudiendo a ellos con y sin bebé.
- Siga cuidando los contactos sociales que le sean reconfortantes; créase capaz y crea capaz a su entorno de dominar también situaciones difíciles con el niño.
- Intente comer y pasear con regularidad. El movimiento al aire libre mejora el estado ánimo. Las dietas no son convenientes en estos momentos.
- Adopte una actitud personal con respecto a la lactancia y trace sus límites. De este modo evitará sentirse bajo presión, lo cual puede afectarle a usted y a su bebé.

Visite nuestra página web www.vap-psychologie.ch

La etapa inicial tras el nacimiento Oportunidades y riesgos



La más sincera enhorabuena por el nacimiento de su hijo de parte del grupo especializado “Eltern und Baby” (es decir, padres y bebé) en nombre de la asociación de psicólogos y psicólogas del cantón suizo de Aargau (“VAP”). El nacimiento de un niño, ya se trate del primogénito o de un hermanito más, supone un gran cambio en la vida de una pareja. La etapa inicial tras el nacimiento no siempre discurre sin complicaciones. Existen trastornos que van más allá de los conocidos “baby-blues”.



Pueden aparecer los siguientes problemas:

- Trastornos del sueño e incapacidad para relajarse
- Trastornos físicos tales como mareos y dolores de cabeza
- Irritabilidad y desasosiego interior
- Agotamiento y cansancio crónico
- Tristeza y desánimo, pérdida de interés
- Estados depresivos y sentimientos de culpabilidad
- Vacío interior; distanciamiento del bebé
- Distintos temores en torno al bebé, temores ante la gran responsabilidad y a quedarse sola
- Pensamientos amenazadores, p. ej., de que se le cae el bebé, y sentimientos hostiles, p. ej., ante el llanto
- Le cuesta encontrar un ritmo diario y superar el día a día

Es de suma importancia que busque ayuda profesional tan pronto como estos trastornos y situaciones le supongan una carga excesiva. Para lo cual se encuentran a su disposición psicoterapeutas especializadas en estos temas. Cuanto antes busque ayuda, antes romperá el círculo vicioso. Esto repercutirá positivamente tanto en usted como en su bebé.

El seguro complementario asume parte de los costes de la psicoterapia psicológica. En caso de psicoterapia delegada, el seguro básico cubre los costes.

A través de la asociación de psicólogos y psicólogas del cantón suizo de Aargau VAP (www.vappsiychologie.ch) encontrará información sobre el grupo especializado „Eltern und Baby”, así como una lista de psicoterapeutas especializadas con las que podrá contactar directamente. En una primera charla personal se determina qué tipo de apoyo terapéutico le sería de utilidad. Usted puede traer a su bebé.



Este folleto informativo también se halla disponible en los idiomas francés, italiano, inglés, turco y croata.

Contacto:
info@vap-psychologie.ch