

curú

Carpeta de crecimiento

**TU NIÑA
O NIÑO
POR NACER**

**EMBARAZO Y
POSPARTO**

Confirmación
del embarazo

Primeros
cambios

Desarrollo
embrionario

Respiración
consciente

La presencia
de papá

Nutrición

Neurociencias
prenatales

Bienestar
prenatal

Estímulo
prenatal

Tu niña (o)
interior

Preparar el parto

Preparar el
nacimiento

Prepararte para
tu propia historia

Preparar la
lactancia

Preparar la
red de apoyo

Semana 40

Posparto

Dificultades
posparto

FUNDACIÓN
FEMSA

TIENES UN ALIADO EN EL RETO Y LA AVENTURA DE EDUCAR



¡Algo de lo que puedes esperar en esta maravillosa y desafiante etapa!

El atender a un recién nacido es muy desafiante, sin embargo, si la tristeza pasa a angustia y no te sientes mejor:

- Llevando a cabo las sugerencias del posparto descritas en la nota de Posparto
- Ya cumplió un mes

Es indispensable que pidas ayuda.
Es importante reconocer los síntomas lo antes posible, para que recibas la ayuda que necesitas.



TEMA DE DESARROLLO:
posparto



⋮ SÍNTOMAS ⋮

- Confusión o incapacidad para concentrarse
 - Miedo de estar a solas con el bebé
- Sentimientos que no corresponden con la realidad
- Imposibilidad de dormir incluso cuando el bebé esté dormido
 - Descuido personal
- Falta de interés por el bebé. Dificultad en la vinculación o apego ansioso
- Deseos de no levantarse de la cama
 - Ansiedad extrema o pánico
- Pensamientos de muerte o suicidio

Se estima que aproximadamente el 20 % de las mujeres en el posparto presentan depresión y deben ser atendidas. **No tienes de qué sentirte culpable; no eres mala mamá por sentirte así; es tu responsabilidad reconocerlo y pedir ayuda.** Tener depresión y no tomar el tratamiento es como haberse roto un brazo y no querer usar yeso. Es un padecimiento temporal y con la ayuda necesaria se cura.

El tratamiento puede incluir medicamentos, psicoterapia, homeopatía, medicina alternativa o la combinación de éstos.

Sin tratamiento, la depresión posparto puede durar meses o años y las complicaciones potenciales a largo plazo son las mismas que en la depresión grave.

IDEA para papá y otros cuidadores primarios



Si tu pareja sigue padeciendo tristeza o angustia y tu bebé va a cumplir el primer mes de nacida o nacido, lleva a tu pareja a buscar ayuda. **Cualquier mujer puede sufrir depresión o ansiedad en el embarazo o en el posparto.**

Sin embargo, con la información y tratamiento adecuado, sin duda logrará una recuperación total.



IDEA *para ti*



Lee las revistas de crianza:

- **Cuidarte para criar**
- **Preparar el posparto y la lactancia**

Practica los ejercicios de respiración y autorregulación.

¡PIDE AYUDA! La Depresión Posparto es totalmente curable cuando es detectada y tratada a tiempo. Tu bebé necesita que te sientas bien y tu mereces disfrutar de la maternidad.



Consulta o descarga la
ACTIVIDAD RECOMENDADA para imprimir el
MANIFIESTO DE CRIANZA DE PROYECTO DEI.

¡ANÓTALO!



La depresión posparto NO ES SER MALA MAMÁ. Reconoce con honestidad tus sentimientos y recibe el tratamiento adecuado.

(Que quede grabado en tu memoria)



¡BRAVO!

SIGUE AVANZANDO

Cada mujer es diferente y necesita cosas diferentes. La empatía y comprensión de la pareja y de los familiares y amigos son indispensables.

¡Felicidades!

Cada interacción se transformará en caminos a su cerebro y a su corazón.
Sigue avanzando.

- Confirmación del embarazo ✓
- Primeros cambios ✓
- Desarrollo embrionario ✓
- Respiración consciente ✓
- La presencia de papá ✓
- Nutrición ✓
- Neurociencias prenatales ✓
- Bienestar prenatal ✓
- Estímulo prenatal ✓
- Tu niña(o) interior ✓
- Preparar el parto ✓
- Preparar el nacimiento ✓

*¡Hasta la próxima nota de crecimiento!
Lograrán grandes cosas, un objetivo a la vez.*



Esta compilación de consejos de crianza fue posible gracias al compromiso de Fundación FEMSA con la infancia.

Visita www.proyectodei.org para más información y herramientas.
©2017 Proyecto DEI. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

¡Felicidades!

Cada interacción se transformará en caminos a su cerebro y a su corazón.
Sigue avanzando.

¡Ya vas aquí!



- Prepararte para tu propia historia ✓
- Preparar la lactancia ✓
- Preparar la red de apoyo ✓
- Semana 40 ✓
- Posparto ✓
- Dificultades posparto ✓

*¡Hasta la próxima nota de crecimiento!
Lograrán grandes cosas, un objetivo a la vez.*



Esta compilación de consejos de crianza fue posible gracias al compromiso de Fundación FEMSA con la infancia.

Visita www.proyectodei.org para más información y herramientas.
©2017 Proyecto DEI. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.