



## Afrontar el estrés después de un parto prematuro

*Este folleto le da consejos para afrontar el estrés después de dar a luz a un bebé prematuro.*

Después de un parto prematuro, es común sentirse preocupados acerca de muchas cosas, tales como su familia, las finanzas y qué esperar en los próximos meses. Otros padres en su situación han encontrado ayuda en el apoyo de los seres queridos y otras personas que están o han estado en su situación, buscando recursos, tomándose el tiempo para descansar y hablando con su proveedor de atención a la salud acerca de las maneras de reducir el estrés.

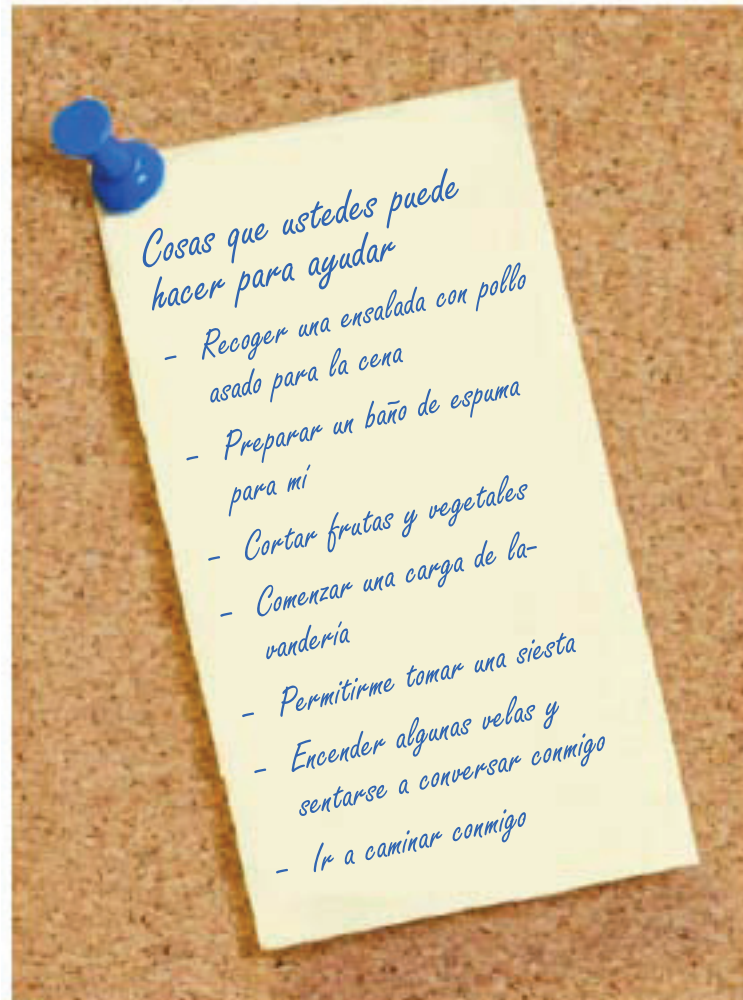
### Apóyese a sí misma

- Haga todo lo que pueda, pero acepte que la perfección no es posible.
- Participe enterándose acerca de los grupos de apoyo para padres de bebés prematuros en su área. Hable acerca de su estrés y póngase en contacto con otras personas que han tenido una experiencia similar.
- Tome un descanso. Haga ejercicios de respiración profunda, tome un baño de espuma, medite, cuente hasta 10, pruebe ejercicios de yoga, tome una caminata.
- Hable con una amiga, anote sus pensamientos en un diario, ría cuando pueda.
- Evite manejar el estrés de manera poco saludable. Limite el alcohol y la cafeína, y evite fumar y el humo de segunda mano.
- Acepte que no puede controlar todo. Trate de dejar ir lo que usted no puede controlar y concéntrese en lo que puede hacer para mejorar las cosas. Tome 1 día a la vez.
- Coma alimentos saludables y comidas bien balanceadas. Su cuerpo necesita restablecer todas sus reservas. Continúe tomando multivitaminas diarias, con 400 mcg de ácido fólico.
- Mover su cuerpo puede ayudar a aliviar su mente. Las caminatas cortas diarias son mejores que un gran período de ejercicio una vez a la semana, especialmente si usted se está sintiendo ansiosa o triste.



*Darse un descanso es una manera saludable de afrontar el estrés.*

- Acepte ayuda. Los amigos y la familia realmente desean ayudar durante estos momentos difíciles. No trate de hacer todo sola. Hable con los amigos y la familia y pídales su ayuda. Luego, haga una lista de lo que ellos pueden hacer para ayudar y colóquela en el refrigerador:



### **La actividad física ayuda a reducir el estrés**

- Hable con su proveedor antes de iniciar un programa de ejercicios. Normalmente, si usted no tuvo complicaciones después del parto, puede seguir las mismas recomendaciones de ejercicios que seguía cuando estaba embarazada.
- Caminar es una actividad segura después de dar a luz. Aumente lentamente. Si usted no hacía ejercicios antes, es posible que desee comenzar a caminar 1 cuadra el primer día y luego 2 o 3 cuadras al día siguiente.
- Es una buena idea estirarse después de comenzar a caminar. Esto ayuda a que los músculos se calienten.
- Aumente lentamente la frecuencia y la intensidad con la que camina. Vaya enfriando al reducir la velocidad al final de su caminata.

- Si tuvo un parto con cesárea, un parto difícil o complicaciones, es posible que demore un poquito más hasta que se sienta preparada para comenzar a hacer ejercicios. Además, no haga ejercicios abdominales completos (crunches) hasta que su médico le indique que está bien hacerlos, probablemente en su examen postparto de 6 a 8 semanas después de dar a luz.



*Es común que una mujer se sienta triste o llorosa después de que termine su embarazo.*

## **Acerca de la “ansiedad postnatal (Baby Blues)”**

Luego de todos los embarazos, las hormonas en el cuerpo de las mujeres disminuyen mucho y rápidamente. Es común que este cambio repentino en los niveles hormonales haga que usted se sienta abrumada, triste, llorosa y estresada. Tantas como 8 de cada 10 madres tienen estos sentimientos, que a menudo se los llama “baby blues.”

Estos sentimientos normalmente desaparecen en el transcurso de 1 a 2 semanas. Sin embargo, después de un parto prematuro, es más probable que usted tenga estos síntomas durante más tiempo. Si estos síntomas duran más de 2 semanas o están empeorando, hable con su proveedor de atención a la salud o asesor. Es posible que tenga un *trastorno de ánimo/ansiedad postparto* o una depresión postparto. Este trastorno puede afectar a 10% a 20% de las mujeres (10 a 20 de cada 100 mujeres) en cualquier momento durante el primer año después de dar a luz.

Recuerde que el estrés después de un alumbramiento prematuro es común y se lo puede tratar.

## **Para enterarse más**

Es posible que usted encuentre útiles estos recursos en línea:

### **De la Facultad Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos:**

- “Ponerse en forma después de que nazca su bebé”  
[www.acog.org/~media/For%20Patients/faq131.ashx?dmc=1&ts=20111221T1621555883](http://www.acog.org/~media/For%20Patients/faq131.ashx?dmc=1&ts=20111221T1621555883)
- “Depresión postparto”  
[www.acog.org/~media/For%20Patients/faq091.ashx?dmc=1&ts=20111221T1622337621](http://www.acog.org/~media/For%20Patients/faq091.ashx?dmc=1&ts=20111221T1622337621)

### **De los Centros de Control y Prevención de Enfermedades:**

- “Depresión entre las mujeres en edad fértil y reproductiva”  
[www.cdc.gov/reproductivehealth/Depression/index.htm](http://www.cdc.gov/reproductivehealth/Depression/index.htm)

### **De la Asociación de Trastornos de Ansiedad de los Estados Unidos:**

- “Consejos para el manejo de la ansiedad y el estrés”  
[www.adaa.org/living-with-anxiety/managing-anxiety/tips](http://www.adaa.org/living-with-anxiety/managing-anxiety/tips)

### **De March of Dimes:**

- “Sentimientos postparto”  
[www.marchofdimes.com/pregnancy/postpartum.html](http://www.marchofdimes.com/pregnancy/postpartum.html)



Muchos sitios Web ofrecen apoyo para las familias afectadas por partos prematuros.

## Del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos, Oficina de Salud de la Mujer, Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer:

- “Boletín informativo sobre el estrés y su salud”  
[www.womenshealth.gov/faq/stress-your-health.cfm](http://www.womenshealth.gov/faq/stress-your-health.cfm)

## Apoyo en línea para las familias afectadas por la prematuridad

### March of Dimes

[www.marchofdimes.com/baby/premature\\_NICUexperience.html](http://www.marchofdimes.com/baby/premature_NICUexperience.html)  
(Inglés)

[www.nacersano.org/prematuro/9324.asp](http://www.nacersano.org/prematuro/9324.asp) (Español)

Una fuente completa de información, artículos y apoyo para las familias afectadas por el parto prematuro que incluye cómo afrontar en el caso de la muerte de un bebé y cómo cuidarse a sí misma. También tienen una lista de recursos nacionales basados en la fe y seculares para apoyar a las familias que han afrontado la pérdida de un bebé.

### Ministerios para la Salud mental

[www.mentalhealthministries.net](http://www.mentalhealthministries.net)

Una comunidad en línea basada en la fe que ofrece apoyo e información para las personas que están luchando con el estigma de la enfermedad mental.

### Apoyo Internacional Postparto

[www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)

Apoyo en línea para las mujeres que están sufriendo de trastornos del estado de ánimo y ansiedad relacionados con el embarazo. Su sitio Web también proporciona enlaces a recursos y ofrece conversaciones telefónicas tanto para mujeres como para hombres.

### Share Your Story (Comparta su historia)

[www.shareyourstory.org](http://www.shareyourstory.org)

Un recurso de apoyo en línea donde las familias pueden ponerse en contacto y compartir la experiencia de tener un bebé prematuro.

### Parent Trust para los niños de Washington

[www.parenttrust.org](http://www.parenttrust.org)

Clases de crianza de niños y grupos de apoyo locales, incluyendo clases sólo para padres.

*Parte de la información en este folleto es una adaptación de:*

*“Ponerse en forma después de que su bebé haya nacido” por la Facultad Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos*

*“Consejos para manejar la ansiedad y el estrés” por la Asociación de Trastornos de Ansiedad de Estados Unidos*

## ¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas o inquietudes, llame a su médico o proveedor de atención a la salud. El personal de la clínica de UWMC también se encuentra disponible para ayudar.

Clínica de Atención Materno Infantil:  
206-598-4070

## Coping with Stress After a Preterm Birth

*This handout gives tips for coping with stress after giving birth to a preterm infant.*

After a preterm delivery, it is common to feel worried about many things, such as your family, finances, and what to expect in the next few months. Other parents in your situation have found help from the support of loved ones and others who are or have been in their situation, finding resources, taking the time to rest, and talking with their health care providers about ways to minimize stress.

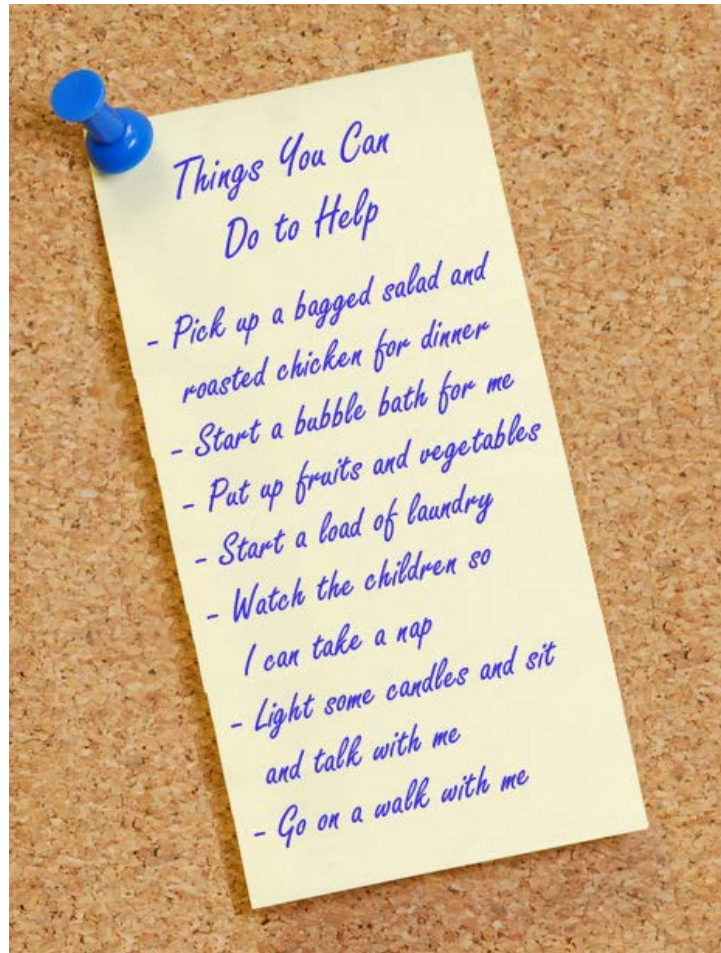
### Support Yourself

- Do your best, but accept that perfection is not possible.
- Get involved by learning about support groups for parents of preterm infants in your area. Talk about your stress and connect with others who have had a similar experience.
- Take a time-out. Do deep breathing exercises, take a bubble bath or soak your feet in warm water, meditate, count to 10, try yoga exercises, take a walk.
- Talk with a friend, write your thoughts in a journal, laugh when you can.
- Avoid dealing with stress in unhealthy ways. Limit alcohol and caffeine, and avoid smoking and second-hand smoke.
- Accept that you cannot control everything. Try to let go of what you cannot control, and focus on what you can do to make things better. Take 1 day at a time.
- Eat healthy foods and well-balanced meals. Your body needs to restore all of its reserves. Continue to take a prenatal vitamin or a daily multivitamin with 400 mcg of folic acid.
- Moving your body may help ease your mind. Short daily walks are better than 1 big exercise period once a week, especially if you are feeling anxious or sad.



*Giving yourself a time-out is a healthy way to deal with stress.*

- Accept help. Friends and family really want to help out during this challenging time. Do not try to do everything on your own. Talk with friends and family and ask for their help. Then, make a list of things they can do to help and post it on the refrigerator:



## **Physical Activity Helps Reduce Stress**

- Talk with your provider before starting an exercise program. Usually, if you did not have complications after delivery, you can follow the same exercise guidelines you followed when you were pregnant.
- Walking is safe soon after giving birth. Build up slowly. If you did not exercise before, you may want to begin by walking 1 block and increasing to 2 or 3 blocks the next day.
- It is a good idea to stretch after you begin walking. This helps your muscles warm up.
- Slowly increase how often and how fast you walk. Cool down by slowing down at the end of your walk.

- If you had a Cesarean birth, a difficult birth, or complications, it may take a little longer to feel ready to start exercising. Also, do not do full sit-ups (crunches) until your doctor says it is OK to do them, probably at your postpartum check-up 6 to 8 weeks after giving birth.



*It is common for a woman to feel sad or tearful after her pregnancy is over.*

## About “Baby Blues”

After all pregnancies, the hormones in a woman’s body greatly decrease quickly. It is common for this sudden change in hormone levels to make you feel overwhelmed, sad, tearful and stressed. As many as 8 out of 10 mothers have these feelings, which are often called “baby blues.”

These feelings usually go away within 1 to 2 weeks. But, after a preterm birth, you are more likely to have these symptoms longer. If these symptoms last for more than 2 weeks or they are getting worse, talk with your health care provider or counselor. You may have *postpartum mood/anxiety disorder* or postpartum depression. This disorder can affect 10% to 20% of women (10 to 20 out of 100 women) anytime in the first year after giving birth.

Remember that stress after a preterm delivery is common, and it can be treated.

## To Learn More

You may find these online resources helpful:

### From American College of Obstetricians and Gynecologists:

- “Getting in Shape After Your Baby Is Born”  
[www.acog.org/~/media/For%20Patients/faq131.ashx?dmc=1&ts=20111221T1621555883](http://www.acog.org/~/media/For%20Patients/faq131.ashx?dmc=1&ts=20111221T1621555883)
- “Postpartum Depression”  
[www.acog.org/~/media/For%20Patients/faq091.ashx?dmc=1&ts=20111221T1622337621](http://www.acog.org/~/media/For%20Patients/faq091.ashx?dmc=1&ts=20111221T1622337621)

### From Centers for Disease Control and Prevention:

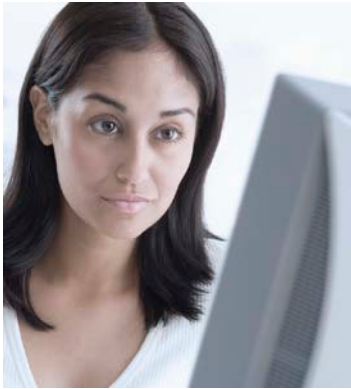
- “Depression Among Women of Childbearing and Reproductive Age”  
[www.cdc.gov/reproductivehealth/Depression/index.htm](http://www.cdc.gov/reproductivehealth/Depression/index.htm)

### From Anxiety Disorders Association of America:

- “Tips to Manage Anxiety and Stress”  
[www.adaa.org/living-with-anxiety/managing-anxiety/tips](http://www.adaa.org/living-with-anxiety/managing-anxiety/tips)

### From March of Dimes:

- “Postpartum Feelings”  
[www.marchofdimes.com/pregnancy/postpartum.html](http://www.marchofdimes.com/pregnancy/postpartum.html)



Many websites offer support for families affected by premature births.

**From U.S. Department of Health and Human Services, Office on Women's Health, National Women's Health Information Center:**

- "Stress and Your Health Fact Sheet"  
[www.womenshealth.gov/faq/stress-your-health.cfm](http://www.womenshealth.gov/faq/stress-your-health.cfm)

**Online Support for Families Affected by Prematurity**

**March of Dimes**

[www.marchofdimes.com/baby/premature\\_NICUexperience.html](http://www.marchofdimes.com/baby/premature_NICUexperience.html)

(English)

[www.nacersano.org/prematuro/9324.asp](http://www.nacersano.org/prematuro/9324.asp) (Spanish)

A comprehensive source of information, articles, and support for families affected by premature birth that includes how to cope when your baby dies and how to care for yourself. They also have a list of faith-based and secular national resources to support families dealing with the birth of a premature infant.

**Mental Health Ministries**

[www.mentalhealthministries.net](http://www.mentalhealthministries.net)

An online faith-based community that offers support and information to those who are dealing with the stigma of mental illness.

**Postpartum Support International**

[www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)

Online support for women who are suffering from mood and anxiety disorders related to pregnancy. Their website also provides links to local resources and offers phone chats for both women and men.

**Share Your Story**

[www.shareyourstory.org](http://www.shareyourstory.org)

An online support resource where families can connect and share the experience of having a premature infant.

**Parent Trust for Washington Children**

[www.parenttrust.org](http://www.parenttrust.org)

Parenting classes and local support groups, including classes just for fathers.

*Some of the information in this handout was adapted from:*

*"Getting in Shape After Your Baby Is Born" by the American College of Obstetricians and Gynecologists*

*"Tips to Manage Anxiety and Stress" by Anxiety Disorders Association of America*

**Questions?**

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have question or concerns. UWMC clinic staff are also available to help.

Maternal and Infant Care Clinic: 206-598-4070