



Recursos de salud mental para padres nuevos y futuros padres

La espera y el cuidado de un bebé pueden ser un momento emocionante que cambia la vida.

Pueden también ser un momento realmente duro.

¿Qué son los PMAD?

Los trastornos perinatales de ansiedad y del estado de ánimo (PMAD, por su sigla en inglés) son un grupo de síntomas que pueden ocurrir durante el embarazo y el período posparto (hasta que el bebé tiene 1 año de edad). Pueden causar problemas emocionales y físicos que dificultan el disfrute de la vida y el buen funcionamiento. Los PMAD son la principal complicación del parto.

Los PMAD son comunes y tratables.

Los síntomas de dolor emocional durante el embarazo o durante el primer año de vida del bebé se presentan en padres de cualquier cultura, edad, nivel de ingresos y etnicidad. Hay programas para ayudar.

¿Qué factores aumentan el riesgo de una persona?

Hasta el 20 % de las mujeres embarazadas o durante el período posparto presentan PMAD. Algunas personas tienen un riesgo mayor de PMAD debido a experiencias de la vida, genética y bioquímica cerebral. El estrés procedente de la pobreza aumenta el riesgo de una persona de tener síntomas. Los antecedentes de racismo estructural en América aumentan la probabilidad de PMAD en miembros de la comunidad negra, indígena y personas de color (BIPOC, por su sigla en inglés).

Dónde conseguir ayuda

Si necesita ayuda ahora mismo o está en una crisis, acuda al Departamento de Emergencias del hospital más cercano.

Help Me Grow: consiga ayuda para encontrar un proveedor de salud mental y otros servicios. Llame al 2-1-1, opción 6, escriba el mensaje de texto HMGVT al 898211 o envíe un mensaje por correo electrónico a info@helpmegrowvt.org.

Postpartum Support International (PSI) Vermont: hable con coordinadores locales o encuentre un grupo de apoyo en línea para apoyo, información y ayuda en www.postpartum.net.

Agencias designadas de salud mental: conéctese con un profesional entrenado en ofrecer apoyo a padres, niños y familias. Muchas agencias tienen grupos de apoyo para abordar el embarazo y el cuidado de un nuevo bebé. Encuentre más información en www.mentalhealth.vermont.gov.

Para obtener más información, visite SupportDeliveredVT.com



