



APOYO EMOCIONAL A EMBARAZADAS Y MADRES/PADRES Y BEBÉS EN LA SITUACIÓN DE CRISIS POR EL COVID-19

"...aprendió a conocerlo, se conocieron, y descubrió con un grande alborozo que los hijos no se quieren por ser hijos sino por la amistad de la crianza".

Gabriel García Márquez, "El amor en los tiempos del cólera"

Programa de Salud mental perinatal del HURH.

CONSEJOS GENERALES

- En esta situación de crisis y de alarma, son normales los sentimientos de preocupación, temor e incertidumbre. Comparta esos sentimientos con las personas cercanas.
- Pregunte las dudas que pueda tener a su profesional de referencia: matrona, ginecólog@, pediatra,... . Confíe en los profesionales.
- Si acude a internet, consulte fuentes fiables: OMS, Ministerio de Sanidad, Asociaciones médicas o sanitarias,... Recuerde sin embargo, que las recomendaciones generales deben adaptarse a cada caso en particular.
- Algunos enlaces útiles: <https://view.genial.ly/5e7a036757cf570e0a5b1474/horizontal-infographic-lists-recursos-matronas-valladolid-oeste>

ALGUNOS DATOS: EMBARAZO

- No parece existir un mayor riesgo de contagio en mujeres embarazadas (Documento técnico del Ministerio de Sanidad)
- Sobre el riesgo de complicaciones en embarazadas con Covid-19 la evidencia actual es aún escasa: mientras que para la OMS “No hay evidencia de que las mujeres embarazadas presenten un mayor riesgo de enfermedad grave o compromiso fetal”, según documento elaborado por el Hospital Gregorio Marañón “las mujeres embarazadas con diferentes enfermedades respiratorias virales tienen un alto riesgo de desarrollar complicaciones obstétricas por los cambios a nivel inmunitario”.
- Las medidas higiénicas y preventivas para embarazadas y postparto, son las mismas que las recomendadas para población general (OMS)
- No hay evidencia de la transmisión vertical (de la madre al feto, durante el parto o a través de la lactancia materna) del Covid-19 (Sociedad Española de Neonatología, SENE, Ministerio de Sanidad). El virus no parece transmitirse durante el embarazo y el parto ni por la leche materna.
- La transmisión horizontal (entre personas) es la misma que para población general.
- Los casos reportados de bebés con Covid-19 tienen sintomatología leve (SENE).

ALGUNOS DATOS: PARTO Y PRIMEROS MOMENTOS

- La vía y momento del parto deben ser evaluados de forma individual y multidisciplinar teniendo en cuenta criterios médicos (la cesárea no es más recomendable que en condiciones normales).
- En general, y salvo que haya alguna contraindicación por criterios médicos, se permite que haya un acompañante durante el parto.
- Respecto al contacto piel con piel tras el nacimiento, en la mayoría de los hospitales se evita el contacto piel con piel tras el nacimiento en el caso de madres con Covid-19 probable o confirmado. Aunque entendemos que es una situación dura y difícil tanto para la madre como para el bebé, es importante seguir los criterios médicos actuales.

ALGUNOS DATOS

- Pregunte a su profesional de referencia sobre la situación en su área de salud: revisiones ginecológicas, matronas, paritorios, etc. Tener información concreta, de forma anticipada, tranquiliza. Tenga en cuenta, no obstante, que la situación puede cambiar y se va adaptando siempre teniendo en cuenta criterios médicos y sanitarios y buscando la mejor atención.
- Las consultas presenciales necesarias se mantienen; las que no sea necesario hacer de forma presencial, se harán por teléfono; algunas revisiones se podrán hacer, si se considera necesario, en el propio domicilio.
- Las unidades de ginecología, obstetricia y neonatología de los diferentes hospitales, se encuentran aisladas del resto de unidades y se mantienen las medidas preventivas necesarias.

CONSEJOS GENERALES: LACTANCIA

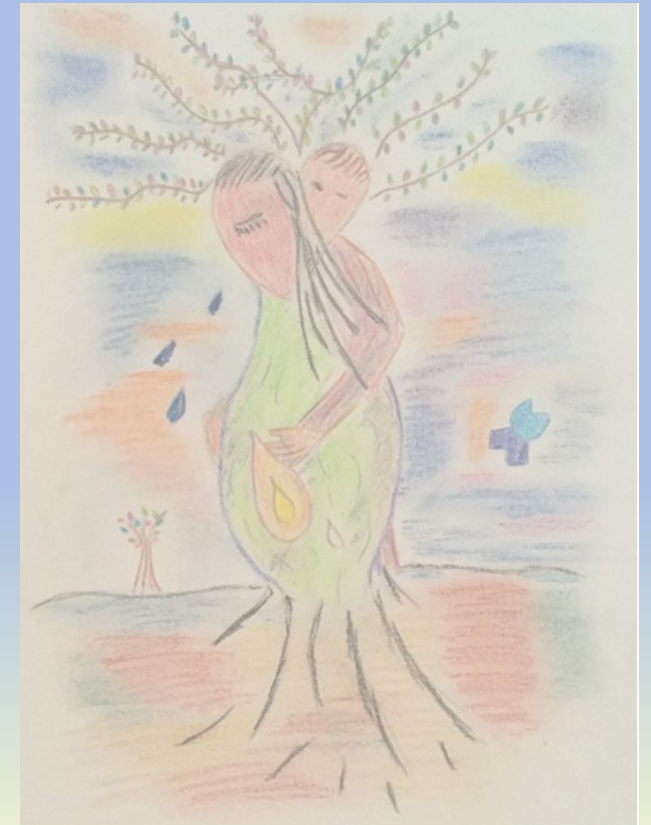
- La lactancia materna otorga muchos beneficios como el potencial paso de anticuerpos madre-hijo, por ello y ante la evidencia actual se recomienda el mantenimiento de la lactancia materna desde el nacimiento, siempre que las condiciones clínicas del recién nacido y su madre así lo permitan. La lactancia materna ofrece protección al lactante frente a las infecciones respiratorias aunque no hay datos suficientes para saber si también puede proteger frente al COVID-19.
- Se recomienda mantener el amamantamiento tanto para casos de madres positivas como en posibles casos, manteniendo medidas de control de la infección (medidas de higiene y mascarilla) siempre teniendo en cuenta la decisión de la madre y su estado de salud; en casos de madres con enfermedad grave, se aconseja recurrir a la extracción de la leche. En madres sanas, amamantamiento con medidas de higiene.
- Para los casos de madres lactantes fuera del periodo postnatal inmediato y que se infectan o hay sospecha de infección por el SARS-CoV-2 recomiendan medidas de aislamiento (higiene de manos y mascarilla facial) y seguir amamantar al neonato o bien hacer una extracción de la leche tomando las máximas precauciones de aislamiento (higiene de manos y mascarilla) y que ésta sea administrada al neonato por un cuidador sano.

CUÍDATE

- Sigue las mismas medidas higiénicas y preventivas que las recomendadas para población general.
- Respecto al ejercicio, la alimentación, etc. intenta adaptarte a la situación actual. Sigue los consejos y recomendaciones de tu matrona y/o ginecólog@.
- Dentro del autocuidado, no olvides el cuidado emocional y psicológico.
- Confía en tu capacidad como madre/padre.
- Si crees que necesitas ayuda, pídelo. Primero a tu entorno y si no es suficiente, busca ayuda profesional. No te sientas culpable o sientas vergüenza por ello.

EMBARAZO

- ✓ El vínculo con el futuro bebé aparece ya en el embarazo (vínculo prenatal): se habla con él/ella, se imagina cómo va a ser, se notan sus movimientos, se elige un nombre,...
- ✓ Cada vivencia del embarazo es diferente, depende de cada mujer y cada circunstancia personal; no hay nada que se “deba” sentir, aunque es habitual (incluso en circunstancias “normales”) una mezcla de sentimientos intensos y cambiantes.
- ✓ Pueden aparecer dudas, sentimientos depresivos o de ansiedad y el temor a no ser una buena madre/buen padre y/o a no ser capaz de atender a tu bebé.
- ✓ En la imagen que cada madre/padre tiene de sí mismo/a y de su futuro bebé, influyen las vivencias infantiles y la relación con los propios padres.
- ✓ Al final del embarazo, es frecuente la preocupación ante el parto.
- ✓ En una situación de crisis y alarma sanitaria, es normal que estos sentimientos se intensifiquen.
- ✓ Busca apoyo en tu pareja y las personas cercanas y comparte tus sentimientos.
- ✓ No te sientas culpable si tienes sentimientos ambivalentes, de tristeza, ansiedad o temor.



POSTPARTO

- ✓ Aunque el contacto piel con piel y la lactancia materna favorecen el vínculo, no son las únicas formas de vincularse. No te sientas culpable si no has querido o no has podido hacer una o ambas cosas.
- ✓ Si por razones médicas tu bebé y tú tenéis que estar un tiempo separados, otra persona puede hacer el “piel con piel” si esto fuera posible. Si no es posible, y no puedes estar cerca de él, puedes grabar tu voz y hablarle y también otra persona (tu pareja y/o el profesional que le atiende) puede hablarle y “explicarle” que está pasando.
- ✓ Es fundamental que te cuides, tanto física como emocionalmente y también que busques que te cuiden, para poder así cuidar a tu bebé. Cuidar a tu bebé no significa olvidarte de ti misma.
- ✓ El cuidado y apoyo familiar, tendrá que adaptarse a la situación de confinamiento actual. Busca las alternativas que se te ocurran: por teléfono, por videollamada,...
- ✓ De todas formas, piensa que aunque siempre es importante la ayuda y el apoyo de la familia extensa, lo fundamental para tu bebé sois tú y tu pareja.
- ✓ Confía en ti misma/o y en tus propias capacidades como madre/padre.
- ✓ En el postparto, es frecuente que la imagen de los padres de sí mismos y de su bebé, no se correspondan con lo que se esperaban y se sientan sobrepasados. Esto puede ocurrir con más motivo en una situación de crisis como la actual. Piensa en todo lo que estás haciendo por tu bebé y en todo lo que estás siendo capaz de hacer, pese a lo difícil que es la situación.

PRIMEROS MOMENTOS

- ✓ El vínculo afectivo padres-bebé es fundamental para el desarrollo físico y psíquico.
- ✓ Cada vínculo padre-madre-hijo, es único y particular y se expresa y se construye a través de las experiencias relacionales de cuidado: alimentación, sueño, contacto físico, higiene,...Este vínculo será el modelo a partir del cual el bebé establezca sus relaciones en el futuro.
- ✓ En cada vínculo padres-hijo, influye también los aspectos “externos”, por lo que es inevitable que afecte de alguna manera la situación que estamos viviendo. Lo importante es que lo que se vive, se pueda hablar y explicar con palabras. Habla con tu bebé y explícale lo que esta pasando. Aunque no sabemos qué entienden de lo que se les dice, sí que sabemos que entienden el tono y la forma de dirigirnos a ellos y que el contacto que se establece a través de las palabras es positivo por sí mismo.
- ✓ Lo habitual en estas primeras etapas es tener sentimientos intensos y contradictorios, como una “montaña rusa”. Si esto suele ser así en condiciones normales, puede serlo aún más en una situación excepcional cómo la que estamos viviendo.
- ✓ A esta etapa de cambios y situaciones nuevas que no se “controlan”, se añade la situación actual que también constituye para todos una situación nueva. Poco a poco, irás adquiriendo habilidades para hacerla frente. Usa tu imaginación y creatividad y las estrategias de afrontamiento que te hayan ayudado en situaciones difíciles pasadas.
- ✓ El habitual temor ante la fragilidad del bebé se intensifica dada la situación actual. Pide ayuda a tus profesionales de referencia: matronas, pediatras,Aunque la situación es complicada, siguen prestando a los padres y a los bebés la atención y ayuda que necesitan.
- ✓ En los primeros momentos, es recomendable un ambiente tranquilo y evitar el exceso de estimulación.

PRIMEROS TRES MESES

- ✓ En esta primera etapa, se da un proceso de adaptación y conocimiento mutuo. Vas a ir conociendo a tu bebé y poco a poco vas a ir descubriendo por qué llora y entendiendo sus mensajes. Date tiempo y confía en tus capacidades, capacidades que poco a poco irás desarrollando: “nadie nace enseñado”.
- ✓ Pide ayuda y apoyo a tu entorno y a los profesionales pero sobre todo, confía en que tú eres la persona más importante para tu bebé y quién mejor le conoce. Además, no partes de “cero”, ya que ya sabes algo de tu bebé (conocimiento a lo largo de los meses de embarazo). Sigue tus intuiciones: aunque no es algo sencillo tus intuiciones ayudan en este proceso de ensayo/error.
- ✓ En estos primeros meses, el bebé no tiene capacidad para esperar (aunque se dan desde el principio diferencias entre unos bebés y otros) por lo que hay que intentar atender de forma rápida a sus necesidades y a sus demandas. Intenta hacerlo, aunque entendemos que a veces puede ser difícil, sobre todo si tienes poco apoyo, estás sola o también tienes otros hijos que atender.
- ✓ Tampoco tiene capacidad para autocalmarse y para autorregularse, esta capacidad la irá adquiriendo poco a poco: favorece los indicios de autorregulación y su capacidad para autocalmarse hablándole, meciéndole, acariciándole, dándole un peluche o doudou o un chupete...Es importante no contagiarse demasiado de la angustia del bebé, intentar entender qué le está pasando y poner palabras a sus emociones y sensaciones: “parece que tienes hambre o frío”. “te está doliendo la tripita” “me parece que estás nervioso/a”.
- ✓ Es normal que en esta situación puedas tener más momentos de angustia, tensión o malestar y que sea más difícil mantener la “calma” y estar tranquilo/a y así tranquilizar a tu bebé. Busca el apoyo de tu pareja o las personas cercanas. Identifica cuales son tus sentimientos e intenta poner palabras a los mismos.

PRIMEROS TRES MESES

- ✓ Habla mucho con tu bebé, mantén “conversaciones” con él siguiendo turnos en los que tú le hablas y “esperas” a que él/ella te responda con miradas, gestos y sonidos al principio y balbuceos o “laleos” después. Es importante que coincida lo verbal con lo no verbal (si dices algo alegre que tu expresión facial sea alegre y al contrario). La mirada, el tono de voz, la expresión facial es muy importante. Al bebé, ya en esta etapa, le atrae especialmente el rostro humano.
- ✓ En torno a los dos meses, aparece la sonrisa social en respuesta a la interacción.
- ✓ Aunque la estimulación y la atención a tu bebé es fundamental, también es importante mantener algunos momentos de “tranquilidad” y de favorecer que tu bebé se vaya entreteniendo en algunos momentos solo/a, evitando tanto el exceso de estimulación como la falta o el déficit de estímulos.
- ✓ Ir poco a poco estableciendo rutinas respecto a la alimentación, el baño, el sueño...ayuda a dar seguridad al bebé y favorece que el bebé pueda ir anticipando lo que va a pasar.
- ✓ Para los bebés, es muy importante el contacto físico. Si no estás infectado/a con el virus no hay razones para que no acaricies, cojas o toques a tu bebé. Si eres un posible caso o un caso confirmado, sigue las recomendaciones sanitarias de higiene y prevención. En todo caso, habla mucho a tu bebé y si el contacto físico debe ser restringido durante cierto tiempo, favorece otras formas de comunicación afectiva (tanto por tu parte como por parte de tu pareja o la persona que esté atendiendo a tu bebé) o favorece que otra persona pueda llevar a cabo este contacto.

DE LOS TRES A LOS SEIS MESES

- ✓ Los consejos de la etapa anterior, siguen siendo válidos para esta etapa.
- ✓ Sigue favoreciendo la comunicación verbal y no verbal. Tanto tú como tu bebé, seréis ya más capaces de establecer una comunicación: las habilidades del bebé habrán aumentado y también tu capacidad para poner palabras a sus sentimientos y sensaciones. Le gustarán las canciones, los juegos,...Intenta evitar tonos de voz demasiado altos o cambios repentinos o imprevistos en el tono o en los gestos.
- ✓ Favorece los momentos en los que juegue o se entretenga solo/a en tu presencia y también los indicios de una progresiva autorregulación.
- ✓ Aunque los bebés necesitan mucha atención, también necesitan momentos de tranquilidad para aprender a autorregularse. El estar demasiado/a pegada/o a tu bebé no favorece el vínculo ni es beneficioso para ninguno de los dos.
- ✓ Evita tanto el exceso como la falta de estimulación.
- ✓ Aunque es comprensible que en esta situación puedas sentir que necesitas un mayor contacto con tu bebé, intenta evitar que tu bebé se convierta en una forma de tranquilizarte en estos momentos tan difíciles para todos. Si te sientes angustiada/o es mejor que busques más estrategias y otras formas de sentirte mejor.
- ✓ Favorece el desarrollo psicomotor de tu bebé.

DE LOS TRES A LOS SEIS MESES

- ✓ El bebé cada vez va teniendo más capacidad para explorar objetos sencillos y atractivos, que pueda manipular con sus manos y se pueda llevar a la boca. Muestra también interés por su propio cuerpo: manos, pies,..
- ✓ Favorece esta exploración, pero evita un excesivo número de objetos o juguetes demasiado complicados o con muchas luces y/o sonidos. Recuerda además, que el bebé no asimila la información a la velocidad del adulto, dale tiempo para que explore cada objeto.
- ✓ Puedes poner objetos cerca de él/ella para que los coja y/o los observe.
- ✓ Intenta evitar o reducir al mínimo la exposición a pantallas en bebés y procurarles otro tipo de entretenimiento mucho más favorable para ellos (música, juguetes, actividades sensoriales...). El tipo y cantidad de estímulos a través de las pantallas puede tener un efecto perjudicial en el desarrollo psíquico del bebé ya que, entre otras cosas, no puede gestionar el exceso de información que le llega.
- ✓ Favorece hábitos de sueño adecuados y que poco a poco sea capaz de dormirse solo con su peluche, doudou o chupete, siguiendo unas rutinas y en un ambiente tranquilo. Le puedes ayudar hablándole y acariciándole.
- ✓ Respecto a la alimentación, intenta que sea un momento agradable y de comunicación afectiva. En la medida de lo posible, evita que el amamantamiento sea la única forma de tranquilizar a tu bebé utilizando también la palabra, el contacto físico y los objetos transicionales (chupete, doudou, peluche,...).
- ✓ Los objetos transicionales (doudou, peluche,...) son muy importantes ya que representan de alguna forma a la madre o al cuidador principal y ayudan al bebé a tranquilizarse.

DE LOS SEIS MESES AL AÑO

- ✓ Sigue favoreciendo la comunicación verbal y no verbal y establece “conversaciones” con tu bebé.
- ✓ Adapta el nivel de estimulación a los momentos y necesidades de cada bebé.
- ✓ En este periodo, el bebé puede haber adquirido más capacidad para esperar y las respuestas no tienen que ser tan inmediatas como en los primeros meses.
- ✓ El llanto va siendo más diferenciado y suele ser más fácil distinguir diferentes tipos de llanto y saber por qué llora.
- ✓ En este periodo se producen muchos cambios en el desarrollo emocional y cognitivo. El bebé va adquiriendo día a día nuevas habilidades: disfruta de ver crecer a tu hijo/a.
- ✓ Es muy importante seguir favoreciendo exploración. El bebé tiene una mayor movilidad y un gran interés por explorar. Favorece la exploración un espacio seguro. Utiliza tu imaginación para pensar en cosas que puedes hacer en casa para que vaya descubriendo nuevas texturas, objetos, formas y colores. Cualquier objeto (siempre que no suponga un peligro para el bebé) es adecuado para poder explorar.
- ✓ Acompaña a tu bebé en los nuevos logros que vaya consiguiendo, alegrándote por él y favoreciendo una progresiva autonomía.
- ✓ Alimentación: suele ser el momento de introducir nuevos alimentos y texturas, es aconsejable ir poco a poco, favorecer un papel activo del bebé y que explore los alimentos. Intentar evitar que la comida se convierta en un momento de tensión y angustia. A la mayoría de los bebés le cuestan los cambios y es normal que cueste un poco introducir nuevos alimentos.
- ✓ Juegos: Esconder y hacer desaparecer y aparecer objetos; imitar gestos acompañados por ejemplo de canciones; chocar y tirar objetos; juegos repetitivos de acción-consecuencia; juegos de turnos; ritmos y canciones; juegos y canciones de anticipación,...

EN TORNO A LOS OCHO-NUEVE MESES

- ✓ En este periodo aparece lo que llamamos la “angustia ante el extraño”: el bebé tiene una imagen más diferenciada de la mamá, del papá y de sí mismo y se asusta de los extraños.
- ✓ Es importante que si sales a trabajar o estás un tiempo separado/a de él/ella se lo anticipes y se lo expliques.
- ✓ Los objetos transicionales ayudan en estos periodos de separación.
- ✓ En la medida de lo posible, intenta no separarte de él/ella por largos periodos ni tampoco lleves a cabo en este periodo cambios como el dejar el chupete, el destete, dormir en habitación independiente, etc.
- ✓ Es también importante que no coincidan varios de estos cambios en el tiempo. Dada la situación actual, es conveniente retrasar (si es posible) el dormir solo, el destete, dejar el chupete, etc.
- ✓ Si por alguna circunstancia en relación a la situación actual o por otro motivo, se produce esta separación, es muy importante que la persona que esté al cuidado del bebé le hable mucho y que esté atento a sus necesidades afectivas.

EL BEBÉ A PARTIR DEL AÑO

- ✓ En este periodo el bebé puede empezar a andar solo. Adapta la casa para que pueda explorar de forma segura. Puedes también utilizar tu imaginación y recrear dentro de la casa diferentes espacios y jugar a que vais a la playa, al parque, a la guardería,...
- ✓ Si antes de la situación de confinamiento, tu bebé iba a la guardería, le puedes hablar de sus cuidador@s, sus compañeros, enseñarle fotos,...
- ✓ Es habitual que el bebé muestre cierta ambivalencia en el vínculo y muestre a veces su enfado, forma parte del desarrollo normal.
- ✓ Sigue favoreciendo la exploración y la autonomía (siempre teniendo en cuenta la seguridad de tu bebé y evitando los peligros).
- ✓ Deja que haga solo lo que sea capaz de hacer solo (o al menos que lo intente). Felicítale y alégrate por sus logros.
- ✓ Juega con él a los mismos juegos que en etapas anteriores, haz bailes, canciones,...
- ✓ Alimentación: Son válidos los mismos consejos que en la etapa anterior. Se introducen texturas y alimentos nuevos, es importante dar un papel activo al bebé , ir poco a poco y tener en cuenta las necesidades de cada bebé, adaptándote a sus particularidades.

CONSEJOS SOBRE EL JUEGO Y LOS JUGUETES

- ✓ Disponed de un lugar de juego.
- ✓ Observar a vuestro hijo/a con el fin de establecer un tipo de juego adecuado a lo que en ese momento el niño/a puede necesitar.
- ✓ Participar activamente en él, estableciendo turnos, proponiendo parte de la actividad, elaborando algo en común...
- ✓ Estad pendientes de sus demandas o propuestas. No ser demasiado directivos o podréis terminar jugando solos, es importante incorporar las necesidades de vuestros hijos/as.
- ✓ No les debemos enseñar cómo se juega, sino dejarles que ellos experimenten.
- ✓ Sólo ayudaremos al niño/a cuando él lo solicita y comprobaremos que tiene mayor dificultad de la que él puede resolver, de este modo le daremos más confianza en sí mismo.
- ✓ Es preferible tener pocos juguetes y variados que mucha cantidad de juguetes.
- ✓ El juego con el cuerpo es un recurso inagotable que no debemos olvidar nunca y que además ayuda a establecer fuertes vínculos de apego con vuestros hijos/as.
- ✓ Es posible jugar sin juguetes y es enriquecedor hacerlo a menudo.
- ✓ Podemos construir nuestros propios juguetes.
- ✓ Utiliza tu imaginación.

QUÉ HACER SI HAY HERMANITOS MÁS MAYORES

- Es normal que los herman@s manifiesten celos del bebé y/o se muestren regresivos (vuelvan a hacerse pis, quieran otra vez el chupete, se porten como más pequeños,...)
- Es muy complicado repartir la atención y más en una situación difícil como la actual: Sé comprensiv@ contigo mism@ en este sentido.
- Intenta procurar un tiempo y un espacio para cada hijo aunque sea un momento especial al día: si la madre está todo el día con el bebé, utilizar el baño o el cuento para estar a solas con el mayor
- A algún@s niñ@s les puede gustar ayudar a la mamá o al papá en el cuidado del bebé o en las cosas de la casa: favorece que lo pueda hacer con supervisión.

RECUERDA

- ✓ Confía en ti mismo/a y en tu capacidad como madre/padre. Vosotros sois las personas más importantes para vuestro hijo.
- ✓ Ayuda a tu hijo/a identificar, expresar y validar sus emociones.
- ✓ Aunque las etapas vitales iniciales son muy importantes para el desarrollo, las situaciones iniciales difíciles pueden, en gran parte repararse, más adelante.
- ✓ Las circunstancias vitales adversas hacen, a veces, que podamos desplegar recursos que no creíamos tener: confía en ti.
- ✓ Intenta pensar en todo lo que estás siendo capaz de hacer en esta situación tan complicada, más que en lo que no estás pudiendo afrontar. No te exijas a ti misma/a más de lo que eres capaz de hacer.
- ✓ Son normales los sentimientos de preocupación, miedo, tristeza y ambivalencia. Si esto es así en circunstancias normales, lo es más en una situación como la actual.
- ✓ No te sientas culpable por el posible efecto de esta situación en tu bebé pero si crees que necesitas ayuda psicológica, no dudes en pedirla.

NO DUDES EN PEDIR AYUDA SI...

- Si tus circunstancias personales, familiares, sociales y/o de pareja son especialmente complicadas.
- Te sientes sobrepasada/o por las demandas del bebé y/o por la situación.
- Sientes una ansiedad excesiva, insomnio, sentimientos depresivos, irritabilidad continua, apatía, cansancio intenso, desgana, miedos intensos y frecuentes y/o pensamientos obsesivos.
- Sientes rechazo hacia tu bebé, reaccionas de forma impulsiva o sientes que pierdes el control de tus actos cuando llora y no sabes cómo calmarle.
- Tienes una imagen muy negativa de ti misma/o como madre/padre y/o una imagen muy negativa de tu bebé.
- Observas en ti mismo/a o en tu pareja, ideas o conductas extrañas, vives a tu bebé de forma persecutoria (como si te quisiera molestar o fastidiar o fuera “malo” o extraño) , sientes una excesiva euforia o una tristeza/indiferencia/apatía intensos o unos cambios de humor demasiado marcados y frecuentes.

CÓMO PEDIR AYUDA

- Busca primero ayuda y apoyo emocional en tu entorno: pareja y personas cercanas. Comparte tus emociones y no te sientas culpable por sentirte mal y/o por no ser capaz de afrontar la situación.
- Si no es suficiente, pide ayuda a tus profesionales de referencia de atención primaria: matrona, pediatra, médico de cabecera... En algunos casos, el sólo hecho de compartir tus dudas, temores y preocupaciones hace que puedas hacerlas frente.
- Si aún así, necesitas más ayuda, busca atención especializada de salud mental, de esa forma no sólo te ayudarás a ti mismo/a, sino también a tu bebé.
- Mail: smentalcoronavirus19.hurh@saludcastillayleon.es
-