



El cuidado de la salud mental

Tener un bebé es maravilloso, pero también puede resultar abrumador. Si en algún momento se siente sobrepasada, no está sola.

Quizá sienta que debería estar feliz, pero en cambio se siente cansada y agotada. Quizá le resulte difícil vincularse con su bebé o se sienta desconectada de su pareja. O tal vez se sienta preocupada por el futuro o excesivamente inquieta por la salud de su bebé.

Pero hay ayuda disponible. Si no se siente usted misma, hable con su enfermera de salud infantil o con su médico de cabecera. Existe mucho apoyo disponible para usted y su familia, según sus necesidades.

Si es madre primeriza y ha recibido tratamiento de salud mental en el pasado, es importante informar a su matrona, enfermera de salud infantil o médico de cabecera. Ellos pueden ofrecerle apoyo adicional durante el embarazo y tras el nacimiento para ayudar a prevenir que los problemas reaparezcan.

Muchos padres y madres ocultan sus sentimientos por miedo a ser juzgados o les preocupa que otros piensen que no pueden cuidar a su bebé. Hablar con la familia, amigos u otras madres con experiencias similares puede ser muy útil. Su enfermera de salud infantil puede ponerle en contacto con un grupo o recurso local.

[parentclub.scot/
wellbeing-new-
parents](https://parentclub.scot/wellbeing-new-parents)



[parentclub.scot/
family-support-
directory](https://parentclub.scot/family-support-directory)

