

Prematurez y salud mental perinatal

¿Qué es la prematurez?

La prematurez se refiere al nacimiento de un bebé antes de las 37 semanas de embarazo. Los bebés prematuros suelen enfrentar problemas de salud y permanecer más tiempo en el hospital.

En Puerto Rico, 1 de cada 8 bebés nace prematuro.

¿Cómo esto afecta la salud mental?



La prematurez no solo afecta al bebé, también puede impactar la salud mental de ambos padres. La experiencia de un parto prematuro puede tomarte por sorpresa, interrumpir tus planes de parto, provocar preocupación por tu salud y la de tu bebé. Todo esto puede tener un efecto sobre tu estado emocional.

¿Qué puedes hacer para manejar tus emociones después de un parto prematuro?

- Aceptar que puedes sentir alegría y ansiedad a la misma vez.
- Hablar sobre cómo te sientes.
- Consultar a tu proveedor de salud sobre las maneras de manejar este proceso y aclarar todas tus dudas.
- Conectar con otras familias que estén pasando por una situación similar.
- Tomar tiempo para ti, descansar, alimentarte bien.
- Buscar ayuda en los recursos disponibles que te ofrecemos.

¿Qué puede hacer tu pareja y familia para apoyarte?



- Escucharte sin juzgar.
- Fomentar el apego con tu bebé.
- Educarse sobre el cuidado del bebé prematuro y la madre posparto
- Cuidarse para poder ser tu apoyo.
- Participar en las tareas del hogar, como preparar comida, lavar ropa y atender a bebé y otros hijos.



Recursos disponibles

Línea PAS

Marca **9-8-8** para hablar o visita lineapas.assmca.pr.gov para textear (disponible 24/7)

Línea 1-833-TLC-MAMA

1-833-852-6262 para hablar o textear inglés y español (disponible 24/7)

Directorio Interactivo Servicios de Salud Mental Perinatal

Visita la página web:
salud.pr.gov/mental_perinatal

MATERIAL DESARROLLADO EN COLABORACIÓN CON:

Sección Madres, Niños y Adolescentes
787-765-2929 Ext. 4550

March of Dimes, Capítulo de Puerto Rico
787-765-6052

Familias Saludables Puerto Rico
787-765-2929 Ext. 4597