

SALUD MENTAL PERINATAL

Mi bebé está en NICU

La Unidad de Cuidado Intensivo Neonatal (NICU) ofrece cuidados médicos especializados para bebés que nacen prematuros o con alguna necesidad de salud. Algunas veces se sabe desde el embarazo, pero también puede suceder de manera inesperada. Cuando tu bebé está en NICU, puedes sentir emociones difíciles de entender o manejar.

Puedes sentirte...



- preocupada
- asustada
- abrumada
- confundida
- estresada
- ansiosa
- triste
- agotada
- culpable
- sin esperanzas



Cuidarte es importante mientras tu bebé está en NICU



- Descansa y busca espacios para distraerte.
- Toma agua y come alimentos saludables.
- Acude a tu cita posparto.
- Acepta la ayuda que te ofrezcan.
- Habla con otras familias de NICU.
- Comparte tus preocupaciones con el personal de NICU.
- Expresa cómo te sientes a personas de tu confianza.

Familiares y amistades

¿Cómo pueden apoyar a las madres y los padres con bebés en NICU?



- Acompañándoles fuera del hospital.
- Escuchándoles.
- Preguntándoles qué necesitan.
- Ofreciéndoles ayuda práctica, como llevarles comida, limpieza del hogar, cuidado de otros hijos o hijas, transportación, etc.
- No opinando sobre la situación médica de bebé.

Recursos disponibles

Línea PAS

Marca 9-8-8 para hablar o visita lineapas.asismca.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