

# SALUD MENTAL PERINATAL

## Lactancia y salud mental

Cuando la lactancia es exitosa, puede reducir el estrés, mejorar el sueño y favorecer el bienestar emocional de la madre. Cuando se presentan dificultades al lactar o presión social, puede afectar negativamente la salud mental materna.

**No estás sola, pedir apoyo es parte de tu cuidado.**

### ¿Qué retos puedes experimentar al comenzar la lactancia?



- Dificultad con el agarre y la posición de bebé.
- Falta de descanso.
- Preocupación por la producción de leche.
- Sentimientos de tristeza, inseguridad y duda.
- Sensación de no tener conexión con tu bebé.

**No hay una sola manera de sentirte durante la lactancia. Lo importante es que tú y tu bebé estén bien y reciban el apoyo que puedan necesitar.**

### No dudes en buscar ayuda si sientes:



- Constante preocupación.
- Dificultad para dormir.
- Cambios en el apetito.
- Culpa.
- Dolor físico.
- Sin deseos de hacer lo que antes disfrutabas.
- Que no estás produciendo suficiente leche o que haya dificultad en el agarre.
- Dudas o inquietudes en el proceso.

### Lactar ayuda a:



- Fortalecer el apego con bebé.
- Tener menor riesgo de obesidad en la madre, diabetes tipo II y otras enfermedades.
- Reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita infantil, asma y obesidad en el bebé.

**Siempre consulta cualquier duda que puedas tener con tu proveedor de servicios de salud.**



## Recursos disponibles

### Línea PAS

Marca 9-8-8 para hablar o visita [lineapas.assmca.pr.gov](https://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](https://salud.pr.gov/mental_perinatal)

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

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

March of Dimes, Capítulo de Puerto Rico  
787-671-4818

**GTSMP**  
GRUPO DE TRABAJO DE  
SALUD MENTAL PERINATAL

**Mi**  
MARCH OF DIMES

**MAMÁS  
SANAS.  
BEBÉS  
FUERTES.**

**Familias  
SALUDABLES  
PUERTO RICO**



DEPARTAMENTO DE  
**SALUD**  
GOBIERNO DE PUERTO RICO