



“COPING WITH THE BABY BLUES”

Emphasis is on the emotional and psychological aspects of having a new baby. Stresses the importance of mom taking care of herself.

COPING WITH THE BABY BLUES

NARRATOR

When moms come home from the hospital, caring for your baby and yourself is the number one challenge. But this is often easier said than done. In fact, many women will initially experience a mood disturbance that is called “the baby blues”.

PATRICE CARROLL

The baby blues occurs because of a rapid hormonal shift that occurs after delivery and because of that, the body just can't normalize itself quickly enough and so there is this effect in which you see with some of that, weepiness, the anxiety, the sense of overwhelming.

LISA

I think when we returned from the hospital, it was difficult to feel normal. My emotions were at a high with the children, maybe because I was tired, I didn't get enough sleep from the baby. It was tough initially to feel like I was in control of the situation.

NARRATOR

There are some specific things you can do to help you cope with those feelings. Reaching out for help is first.

PEGGY KAUFMAN

Having a support system in place when you get home is crucial. Making sure that you have a neighbor who can come by, a relative, your partner, people who can come by with the understanding that they are to take care of you.

FRIEND

Congratulations! Nice to see you.

PEGGY KAUFMAN

The things I would tell new moms, to help their transition home from the hospital would be to lean on any of their family or friends if you have offers for dinner – accept them. People want to help.

NARRATOR

You also need to take good care of yourself when you arrive home.

PATRICE CARROLL

Proper nutrition is very important for moms with new babies. A balanced diet is very important to feed the body in a proper way. It's going to restore itself sooner. When moms come home with a new baby, when they can get some sort of exercise, they are going to feel better. Any kind of physical activity is going to support mood stability.

LISA

Having exercise, regular exercise, became part of my day. It cleared my mind, it allowed me time to bond with the baby, it allows you a feeling of getting things back under control.

NARRATOR

The simple joys of motherhood will also help you adjust to those first few weeks at home.

If you have the baby blues, keep the baby close to you physically. The baby can do wonderful healing magic just by staying close to you.

Generally speaking, the baby blues is a temporary condition lasting two to four weeks. However, those feelings could continue and might lead to more serious post-partum depression. If you think this is occurring, seek professional health.

PATRICE CARROLL

Michelle was experiencing a lot of sense of hopelessness and despair. She reported her body feeling charged with energy and anxiety.

MICHELLE

In the beginning I was feeling pretty good, actually. And then two and a half months into it, is when I got hit with the post-partum depression. You know, just kind of came up out of nowhere. I couldn't really take care of myself, let alone the baby or my other children. The Ob/Gyn's office directed me to a specialist in post-partum depression and then what Patrice did for me, was she also directed me to a support group for other moms going through the same thing.

NARRATOR

To help, Patrice recommended Michelle keep a post-partum plan.

A post-partum plan gives a sense of structure. We go over how she is going to be able to feed herself during the day. What kinds of exercises that she enjoyed to do, that she could reestablish doing. And other ways that she can get time for herself to restore her overall wellness.

MICHELLE

My baby Lucas is doing great and we've really gotten in our groove now, using our plan that we go by day by day.

NARRATOR

Remember, the baby blues should go away in a few weeks as your body returns to a more normal condition. Get help, lots of rest, eat well, take a walk with the baby and let the magical bonding time help you through. For more information, visit yourtotalhealth.com.



“SOBRELLEVANDO LA DEPRESIÓN POSPARTO”

Énfasis en los aspectos emocionales y psicológicos de tener un nuevo bebé. Hace hincapié en la importancia de que mamá se cuide a sí misma.

SOBRELLEVANDO LA DEPRESIÓN POSPARTO

VOICE OVER

Cuando las madres llegan a casa del hospital, el principal desafío que enfrentan es el cuidar del bebé y de sí mismas. Pero del dicho al hecho hay mucho trecho. De hecho, muchas mujeres sufren al principio una alteración en su estado de ánimo conocida como depresión posparto.

PATRICE

La depresión posparto se presenta debido a un rápido cambio hormonal que ocurre después de dar a luz. A causa de ello, el cuerpo simplemente no vuelve a la normalidad con la rapidez suficiente, y es por eso que la mujer tiene ganas de llorar, sufre de ansiedad y se siente abrumada.

LISA

Cuando volvimos del hospital fue difícil sentirme normal. Los niños me ponían los nervios de punta, quizás porque estaba cansada y porque no dormía bien por el bebé. En un principio fue difícil sentirme como que estaba en control de la situación.

PEGGY

Se pueden hacer cosas específicas a fin de sobrellevar esos sentimientos. La primera es buscar ayuda. El hecho de contar con un sistema de apoyo al volver a casa es crucial. Asegúrese de tener a una vecina que pueda estar al pendiente o a un familiar, a su cónyuge o personas que puedan ir a sabiendas que van a cuidar de usted.

WOMAN

Felicitaciones. Me da gusto verle.

PATRICE

Yo le aconsejaría a las nuevas madres que para facilitar la transición del hospital al hogar se apoyen en su familia y amigos. Si reciben ofertas para ir a cenar, acéptenlas. Los demás tienen el deseo de ayudar, también deben cuidarse bien al llegar a casa. La nutrición adecuada es muy importante para las madres con bebés recién nacidos. Es importante tener una dieta balanceada a fin de nutrir el cuerpo de forma apropiada y así recuperarse más pronto. Al llegar a casa con un recién nacido, si puede hacer algo de ejercicio se va a sentir mejor. Cualquier tipo de actividad física ayuda a mantener un buen estado de ánimo.

LISA

El hacer ejercicio con regularidad, el cual fuera parte de mi rutina diaria me despejaba la mente, me permitía acercarme al bebé, le da a uno la sensación de tomar de nuevo el control de las cosas.

VOICE OVER

La sencillas alegrías de la maternidad también le ayudan a adaptarse a las primeras semanas en casa. Si sufre de depresión posparto mantenga al bebé físicamente cerca de usted, el bebé es una maravillosa cura mágica sin tan sólo lo tiene cerca. En general la depresión posparto es un estado temporal que dura de dos a cuatro semanas, sin embargo existe la posibilidad de que dichos sentimientos persistan y produzcan una depresión de mayor seriedad. Si cree que esto le está pasando busque ayuda profesional.

PATRICE

Michel sufría de mucha desesperanza y desánimo. Ella sentía el cuerpo como cargado de energía y de ansiedad.

MICHELLE

En un principio me sentía muy bien pero fue a los dos meses y medio después que me llegó la depresión posparto. Fue algo así como que salió de la nada. No podía cuidar de mí misma y mucho menos del bebé y de mis otros hijos. Del consultorio del ginecólogo me enviaron a un especialista en depresión posparto. Luego Patrice también me envió a un grupo de apoyo donde habían otras mamás que estaban pasando por lo mismo.

VOICE OVER

A fin de ayudarla, Patrice recomendó a Michelle que mantuviera un plan posparto.

PATRICE

El plan posparto da la sensación de que se cuenta con una estructura. Hablamos de la forma en que ella se va a alimentar durante el día, del tipo de ejercicios que le gusta hacer y que podría volver a realizar. Otro factor es que se dé tiempo a sí misma a fin de recuperar su bienestar general.

MICHELLE

Mi bebé, Luca, se encuentra bien ahora y tenemos un buen ritmo de vida gracias al plan que seguimos día tras día.

VOICE OVER

Recuerde, la depresión posparto debe desaparecer en unas cuantas semanas a medida que su cuerpo vuelva a su estado normal. Consiga ayuda, descanse mucho, aliméntese bien, salga a caminar con el bebé y deje que esos momentos de vinculación afectiva la saquen adelante. Para obtener más información visite www.yourttotalhealth.com