

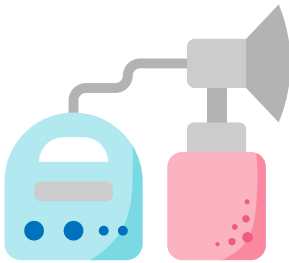
Tu equipo de apoyo posparto

Cinco expertos que pueden ayudarte después del parto

1

Psiquiatra perinatal

Estos médicos se encargan de tu salud mental durante el embarazo y después del parto. Pueden recetar medicamentos y también ofrecer terapia conversacional. Debes consultar a uno si tienes antecedentes de problemas de salud mental o si has vivido un trauma médico o relacionado con el parto.

**2**

Consultora de lactancia

Las consultoras de lactancia ayudan con la alimentación de tu bebé—ya sea pecho, biberón, extracción o una combinación. Dan orientación, ayudan a resolver problemas y apoyan tus decisiones. Pueden ser útiles para todos los nuevos padres, ya que acompañan todo el proceso de alimentación del recién nacido.

3

Fisioterapeuta del suelo pélvico

Las fisioterapeutas del suelo pélvico ayudan con los músculos que sostienen la vejiga, el intestino y el útero. Estos músculos son importantes para ir al baño, tener relaciones sexuales y recuperarse después del embarazo. Se recomienda un chequeo alrededor de las seis semanas después del parto.

**4**

Doula posparto

Estas doulas apoyan a las familias después de la llegada del bebé. Ayudan con la alimentación, la recuperación, el cuidado del bebé y el apoyo emocional durante las primeras semanas y meses. Cualquier familia que esté adaptándose a un nuevo bebé puede beneficiarse. Las doulas ayudan con tareas ligeras, cuidado nocturno y orientación general.

5

Terapeuta de pareja

Estos terapeutas ayudan a las personas en pareja a llevarse mejor, enseñando habilidades para hablar sobre los problemas. Es buena idea ir temprano, antes de que las cosas se pongan difíciles. La terapia puede ayudar con discusiones, cambios importantes en la vida o cuando uno se siente distante de su pareja.

