



LO MEJOR PARA MÍ Y MI BEBÉ

La gestión de la salud
mental durante el
embarazo y en los
primeros tiempos de la
maternidad

La colaboración entre los
profesionales de atención
de la salud y los padres

Índice

Este libro	1
¿Está planeando un embarazo?	2
Los medicamentos	3
Ahora que está embarazada	4
El alcohol y otras drogas	5
Ahora que ha llegado el bebé	6
Sugerencias para los familiares y amigos que la apoyan	10
Si usted es la pareja de una madre con una enfermedad mental	11
Planee por adelantado para manejar la separación cuando no esté bien . . .	12
Para obtener mayor información y ayuda.	Contratapa posterior

Agradecimientos

Este librito fue preparado por la Australian Infant, Child, Adolescent and Family Mental Health Association Ltd. y financiado por el Departamento de Salud y la Tercera Edad del Gobierno de Australia. Encontrará más recursos e información sobre esta iniciativa en www.copmi.net.au

Estamos muy agradecidos a:

Una publicación de Australian Infant Child Adolescent and Family Mental Health Association Ltd

Diseño y producción por Motiv Brand Design

©Commonwealth of Australia 2004

Primera edición 2004. Nueva impresión 2009.

ISBN 0-9752124-1-9

También disponible en esta serie:
"Cómo armar el rompecabezas
juntos" y "Charlas en familia"



Este libro

Este libro es para las mujeres con un problema de salud mental o enfermedad mental y sus parejas que estén pensando en tener un bebé, sean nuevos padres o estén a punto de tener un bebé. Examina cuestiones sobre las que tiene que reflexionar y decisiones que posiblemente tenga que tomar para obtener la mejor atención tanto para usted como para su bebé.

Contiene ideas útiles que podrá utilizar desde el momento en que empiece a pensar en tener un bebé hasta cuando el bebé cumpla 2–3 años.

No será necesario que haga esto usted sola, podrá obtener ayuda de su:

Profesional de atención de la salud

su médico de cabecera, obstetra, pediatra, enfermera comunitaria, enfermera materno-infantil, partera, psicólogo, psiquiatra, profesional de atención de la salud mental/encargado de su caso, experto en drogas y alcohol, médico del Departamento de Urgencias, consejero y asistente social.

Red de apoyo

incluye sus familiares o amigos, su pareja, vecinos, trabajadores comunitarios, grupos de mamás que amamantan o grupos de padres, trabajadores de la iglesia y grupos de apoyo (si los familiares o amigos no le prestan ayuda, tal vez tenga que buscar más allá en la red).

Muchas mamás sufren de algún problema de salud mental en la época alrededor del parto, pero no todos estos problemas continúan por mucho tiempo. Para obtener mayor información específica sobre la depresión postnatal, visite la página Web de "healthinsite" en: www.healthinsite.gov.au/topics/Postnatal_Depression o póngase en contacto con su doctor, partera, enfermera de salud materno-infantil o servicio comunitario de atención de la salud.

¿Está planeando un embarazo?



Hay algunas cosas que usted puede hacer ya en esta etapa tan temprana para facilitar el embarazo y la maternidad.

"Mi médico me dio la confianza para seguir adelante"

- Asegúrese de encontrar un médico con quien se sienta cómoda para hablar de sus necesidades de salud tanto mental como física.
- Dígale a su doctor que está planeando tener un bebé y discuta la manera de manejar su enfermedad durante el embarazo.
- Consulte a su médico sobre los medicamentos que esté tomando y los efectos que podrían tener en su embarazo, en el desarrollo del bebé o en la lactancia materna.

"Fue genial contar con el apoyo de la familia y los amigos desde el principio, así sabía que no estaba sola"

- Hable con su pareja o persona que la apoya, sobre el impacto que tendrá el nuevo bebé en sus vidas y los cambios que tendrán que hacer.
- Decida con qué miembros de su familia y amigos puede contar si necesita ayuda. Comparta sus ilusiones y temores con ellos.
- Averigüe sobre los servicios de apoyo de su zona, tales como clases de preparación para la maternidad, centros de salud materno-infantil y servicios de guardería.
- Póngase en contacto con otras mujeres que hayan tenido experiencias similares; averigüe qué las ayudó (encontrará algunos contactos en la contratapa posterior).

Lista de verificación si está planeando un embarazo

- Formule un plan de salud mental y física con su profesional de atención de la salud principal
- Aumente sus redes de apoyo
- Cuide su salud

"Yo estaba decidida a estar bien para mi bebé"

- Busque tiempo para relajarse y cuidarse.
- Manténgase lo más sana posible. Coma comidas sanas y haga un poco de ejercicio. Consulte a su médico sobre los beneficios de tomar ácido fólico.
- Las drogas sociales y el alcohol pueden dañar a su bebé; éste es el mejor momento para dejar de tomarlos.
- Mantenga la estabilidad en su vida. Si fuera posible, evite los cambios estresantes tales como las mudanzas.

Si quiere darle el pecho a su bebé, averigüe si los medicamentos que está tomando podrían dañar al bebé y discuta con su médico los posibles cambios a su plan de tratamiento. Si decide que la lactancia materna no es lo mejor para usted o su bebé, obtenga asesoramiento de una enfermera de salud materno-infantil o partera sobre la manera de darle el biberón al bebé para que sea una experiencia agradable para usted y su bebé.

Muchas personas descubren que el embarazo es una época en que evalúan sus vidas y sus relaciones. Los profesionales que atienden su salud o su red de apoyo podrán ayudarla a tomar las mejores decisiones para usted y su bebé.



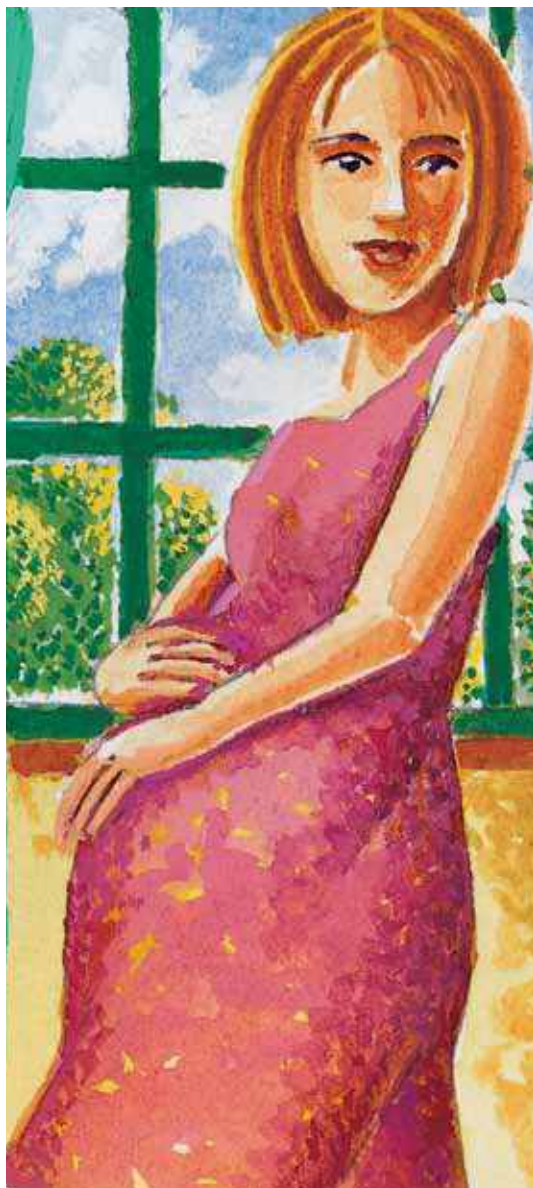
Los medicamentos

Si está planeando tener un bebé o está embarazada y está tomando medicamentos, es importante que estudie sus medicamentos con su doctor u otro profesional de atención de la salud. Los medicamentos bien manejados pueden aliviar los síntomas de su enfermedad, reducir el estrés y ayudarla a funcionar, pero es preciso que verifique si los medicamentos que toma:

- pueden afectar su embarazo o su bebé
- interactúan con otras drogas, aún los medicamentos comunes de venta sin receta.

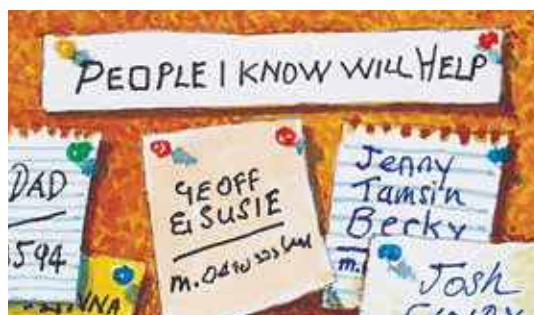
"Mi médico de cabecera me ayudó a manejar mis medicamentos para que yo pudiera amamantar a mi bebé"

Ahora que está embarazada



"Fue realmente útil planear por adelantado con mi pareja y familia"

- Piense en sus expectativas sobre el nacimiento y la maternidad. ¿Proviene de su propia infancia, de la televisión o de revistas? Decida si dichas ideas son realistas o si se adaptan a su situación.
- Involucre a su red de apoyo, especialmente si va a ser una madre sin pareja. Formule un plan de cuidados para saber que alguien se ocupará bien de su bebé si usted no estuviera bien (vea la página 12).
- Incluya en su presupuesto las cosas extra que necesitará. Si tiene problemas de dinero, hable con un asistente social o consejero financiero (o pídale a su médico o profesional de la salud que la derive a uno).
- Organice las cosas que necesitará su bebé con bastante tiempo. Averigüe cómo transformar su hogar en un lugar seguro para el bebé.



"Cuidar a mi bebé también quería decir cuidarme yo"

- Espere algunos cambios hormonales y emocionales durante su embarazo. Identifique los familiares o amigos a quien podrá llamar o pedir ayuda si se siente ansiosa, exhausta o enojada.
- Incluya algunos momentos de descanso en su día y reduzca su carga de trabajo cotidiana.
- Coma comidas sanas y haga ejercicio.

El embarazo es una época de grandes expectativas e ilusiones para el futuro, pero también puede crear un poco de temor si no se sabe mucho sobre los cambios que ocurrirán.

Lista de verificación

- Planee por adelantado para evitar el estrés
- Involucre a sus redes de apoyo
- Formule un plan de atención del bebé para los momentos en que tal vez no esté bien.
- Converse acerca de sus medicamentos, cuestiones de tratamiento y necesidades del bebé con los profesionales que atienden su salud.

"Mi médico y centro local de atención de la salud tenían toda la información que necesitaba"

Organice varias visitas al psiquiatra o médico que la trata durante el embarazo y converse sobre:

- continuación o cambio de medicamentos
- lactancia materna
- señales de advertencia de su enfermedad
- un programa de visitas postnatales.

Concurra a sus visitas prenatales y visite el hospital donde va a dar a luz para conocer el lugar. Discuta francamente con el personal sobre las necesidades de su dolencia y tratamiento.

Hable con su médico de cabecera, partera o enfermera comunitaria de atención de la salud sobre lo que necesita para su bebé y las necesidades físicas y emocionales de su bebé. Pida hojas informativas y lea todo lo que pueda.

Si tiene pareja u otra persona que la apoya, ayúdelos a que obtengan respuesta a sus preguntas también.

El alcohol y otras drogas

"Lo mejor que hice para mi bebé fue dejar el alcohol y el cigarrillo"

El alcohol, el tabaco y otras drogas (incluso el uso incorrecto de las drogas de venta bajo receta) pueden afectar su salud física y mental y la salud de su bebé antes y después de nacer.



Estas drogas pueden hacerla sentir mejor a corto plazo, pero pueden dañar la salud de su bebé y realmente impedir su capacidad de desempeñarse como madre. Algunas drogas también pueden penetrar en la leche de la madre.

Existen servicios disponibles, que no juzgan y que podrán ayudarla. Llame al número de ayuda de Family Drug Support Helpline: Tel. 1300 368 186.

"Me destrozó el corazón ver a mi bebé sufriendo síntomas de abstinencia, pero por lo menos sabía qué iba a ocurrir"

Si usa heroína, anfetaminas, marihuana o usa incorrectamente drogas de venta bajo receta, éstas podrán afectar la salud de su bebé. Por ejemplo, es posible que su bebé nazca con una dependencia de la droga. El bebé tendrá que ser atendido en la guardería del hospital y tal vez necesite medicamentos para sentirse más cómodo. Consulte a su médico y partera sobre lo que puede ocurrir.

Ahora que ha llegado el bebé



Ser padre o madre tiene sus recompensas, pero también puede ser un desafío, especialmente si la persona tiene problemas de salud mental.

"En las primeras semanas yo sentía de todo: agotamiento al punto de la insensibilidad, temor de manejar a esta personita tan diminuta, felicidad increíble, lágrimas. No tenía idea de que eso era normal"

Lista de verificación

- Pregunte a su doctor si su enfermedad o medicamentos pueden afectar su habilidad como madre, y de qué manera
- Averigüe qué ayuda adicional hay a su disposición: ayuda en el hogar, asistentes sociales, grupos de apoyo
- Dígales a las personas de su grupo de apoyo de qué modo pueden ayudarla (vea la página 10)
- Haga tiempo para jugar con su bebé y disfrutarlo

Las mamás suelen preocuparse innecesariamente porque no saben cómo se siente la mayoría de las madres después del parto.

Muchas nuevas mamás:

- se sienten abrumadas por las emociones intensas e inesperadas del nacimiento y los primeros tiempos de la maternidad
- sienten emociones contradictorias y cambiantes de felicidad, temor, confusión, tristeza, frustración, aislamiento y amor
- se sienten ineptas, les resulta imposible concentrarse, se olvidan las cosas y sienten que se las critica
- se resienten por el cambio de identidad y la pérdida de su estilo de vida libre y espontáneo.

Muchas sufren de agotamiento físico y falta de energía. Están disponibles las 24 horas.

También es posible que las mamás sientan incomodidad física por la molestia de sus pechos y la cicatrización después del parto, y ansiedad acerca del establecimiento de la lactancia materna.

"El mejor consejo que le puedo dar a toda nueva mamá es: No tengas miedo de pedir ayuda"

Pedir ayuda es lo más razonable y demuestra que desea ser una buena madre. Es mucho más difícil enfrentar los problemas o probar cosas nuevas cuando una no está bien. El apoyo de los profesionales que atienden su salud, sus amigos y familia reducirá el impacto que pueda tener su enfermedad en su desempeño como madre.

- Haga una cita para ver a la enfermera de salud materno-infantil pronto después de salir del hospital: obtenga ayuda y orientación temprano, aun sobre las "cosas más pequeñas".
- Use su visita postnatal (aproximadamente 6 semanas después del nacimiento) para conversar con su doctor. Haga una lista de preguntas.
- Concurra sin falta a las visitas al médico que trata su enfermedad mental y estudien juntos los medicamentos que usted toma.
- Discuta los problemas con la enfermera de salud materno-infantil. Ella la escuchará y sabrá si la puede ayudar o si debe derivarla a otro profesional. También podrá presentarle otros padres nuevos que estén pasando por las mismas cosas que usted.
- Los problemas más grandes de alimentación o de calmar al bebé se pueden mejorar en instalaciones especializadas de algunos estados donde la mamá y el bebé pueden residir.
- Su doctor o enfermera comunitaria podrán ayudarla y darle información, consejos y apoyo. Si se encuentra bajo muchísimo estrés por más de 1-2 semanas, haga una cita para formular su propio plan de gestión del estrés.

Pida ayuda inmediatamente si está pensando en dañarse o en dañar a su bebé. Vaya a hablar con un médico del Departamento de Urgencias si fuera necesario, o llame a un número para crisis o a una amiga de confianza.

.....
.....
.....
Lifeline 131 114

(Escriba los números de teléfono aquí cuando se esté sintiendo bien)



Ahora que ha llegado el bebé



"Yo pensaba que las madres formaban una relación estrecha con su bebé por instinto"

Todos los nuevos padres tienen que adquirir las habilidades de la paternidad/ maternidad. Aprendemos a reconocer lo que nuestro bebé está tratando de decirnos cuando sonrío, se aferra o llora. Las personas que responden a su bebé desarrollan más confianza en sus habilidades como padres. La autoestima y el desarrollo del bebé van aumentando mediante las relaciones cálidas y de confianza con los adultos.

A veces les resulta difícil a los padres reconocer las señales del bebé, y éstas pueden ser más difíciles de captar para la persona que no está bien mentalmente. Si el bebé recibe mensajes contradictorios (de amor y afecto y luego de rechazo), puede responder aferrándose, retrayéndose o con temor.

Los bebés necesitan saber que se los ama. Necesitan sentirse seguros y confiados de que sus necesidades básicas serán satisfechas. Si usted está teniendo dificultades, intente "practicar" la sonrisa cuando está interactuando con su bebé. Disfrute del contacto mediante el juego. Si le parece que no puede responder en forma positiva, pídale a alguien que venga a jugar con el bebé por un rato, y pídale al profesional de atención de su salud que la ayude a aprender estrategias de juego.

"Ese chico solía gemir simplemente para alterarme"

Es fácil creer que un bebé que es difícil de calmar sólo quiere "afectarme". Las necesidades del niño son diferentes de las del adulto. Los bebés lloran para decirle algo a usted ¿es hambre o un pañal mojado o tal vez sólo quiere compañía? No lo hace para molestarla. Sólo está tratando de comunicarse y de desarrollarse.

Hable con otros padres o con profesionales de atención de la salud; esto la ayudará a comprender mejor a sus hijos y lo que es la conducta normal a diferentes edades.

El juego: ¡fantástico para los dos!

- Los bebés necesitan jugar para aprender y desarrollarse
- Deje que su bebé le enseñe cómo jugar y divertirse
- A los bebés les gusta estar en brazos y cuando los mecen, les gusta que les lean y les canten
- Los bebés un poco mayores disfrutan de los juegos tales como esconderse detrás de algo y los objetos ruidosos y coloridos, o imitar lo que usted hace
- El juego con su bebé no es una pérdida de tiempo.

"Cuando pienso en el pasado, pienso que habría sido fantástico tener más tiempo para cuidarme yo y cuidar a mi bebé"

Su bebé necesita que usted esté lo mejor posible.

- Dígale a las personas que la apoyan en qué la pueden ayudar, y hágalo sin sentirse culpable (vea algunas ideas en la página siguiente).
- Tómese el tiempo de descansar de su bebé de vez en cuando. Pida a alguien que cuide al bebé u organice un servicio de guardería periódico.
- Dése tiempo para actividades de ocio e incluya la relajación en su rutina cotidiana: haga yoga, pídale a una amiga que le dé un masaje, o simplemente siéntese afuera, al aire libre.
- Duerma cuando pueda. Tal vez le sea útil tener una "rutina de sueño" o alguna actividad física. Si algo la está preocupando, escríbalo y convérselo con alguien cuando pueda.
- No olvide comer comida sana y en horarios regulares. Siga tomando sus medicamentos.

- Decida qué es lo que realmente importa. Concéntrese en sus necesidades y las de su hijo. Use una agenda para llevar la cuenta de las cosas que tiene que hacer (citas con el médico, etc.), luego decida lo que puede (o quiere) hacer en lugar de lo que le parece que debería hacer.
- Mamás sin pareja: pídanle a un familiar o amigo que se quede con ustedes por un tiempo, o pregúntenle si se pueden quedar en casa de ellos, para contar con un poco de apoyo.

Llame al número de cuidados infantiles Child Care Hotline para obtener información sobre las opciones de servicios de guardería en su zona (Tel: 1800 670 305). Planee con anticipación: muchas guarderías tienen listas de espera.



Sugerencias para los familiares y amigos que la apoyan



"Es genial cuando los amigos llaman sólo para decirte que están ahí si los necesitas"

Todos los nuevos padres pueden sentirse asustados y solos. Los padres que sufren de una enfermedad mental posiblemente necesiten apoyo adicional de su familia y amigos. Hable con ellos sobre su enfermedad y pregúnteles si les parece bien que usted averigüe más. Discuta los posibles síntomas y señales de advertencia y la forma de ayudarlos. Debido al temor y la estigmatización que suscitan las enfermedades mentales, los familiares pueden no sentirse cómodos compartiendo sus preocupaciones.

De qué manera podrá ayudar

Apoyo práctico

- Pregunte cómo puede ayudar usted y ofrezca hacer pequeñas tareas, ayudar con la limpieza, cocinar algunas comidas o hacer las compras. Cumpla con lo que ha ofrecido hacer.
- Ayude a atender el bebé u ofrezca organizar un servicio de guardería para que la mamá pueda tener un descanso regularmente para sí.
- Trate de asegurarse de que la mamá pueda descansar y comer lo suficiente (ofrezca hacer el turno noche con el bebé).

- Ofrezca llevarla a las citas o a los grupos de apoyo, especialmente si el transporte es un problema.

Apoyo emocional

- Tranquilece a la mamá: ella es una gran mamá que está haciendo un trabajo que exige mucho.
- Sea comprensivo y hágale saber que no tiene que hacerlo todo ella sola. Ofrezca comunicarse con otras personas en su nombre si eso le resulta difícil a ella.
- Demuéstrele que ella es una persona importante por sí misma y no solamente como madre; permítale expresar sus verdaderos sentimientos, sea paciente y no la juzgue.
- Organice una salida; tendrá que ser breve, con un mínimo de estrés.

Haga lo que haga, NO:

- le diga que reaccione y se recupere (porque no puede)
- le diga que ignore sus sentimientos y elija un pasatiempo
- critique ni diga cosas negativas
- la deje sin apoyo con el bebé por un tiempo prolongado
- "la reemplace": esto podría reducir su confianza en su capacidad de desempeñarse como madre.

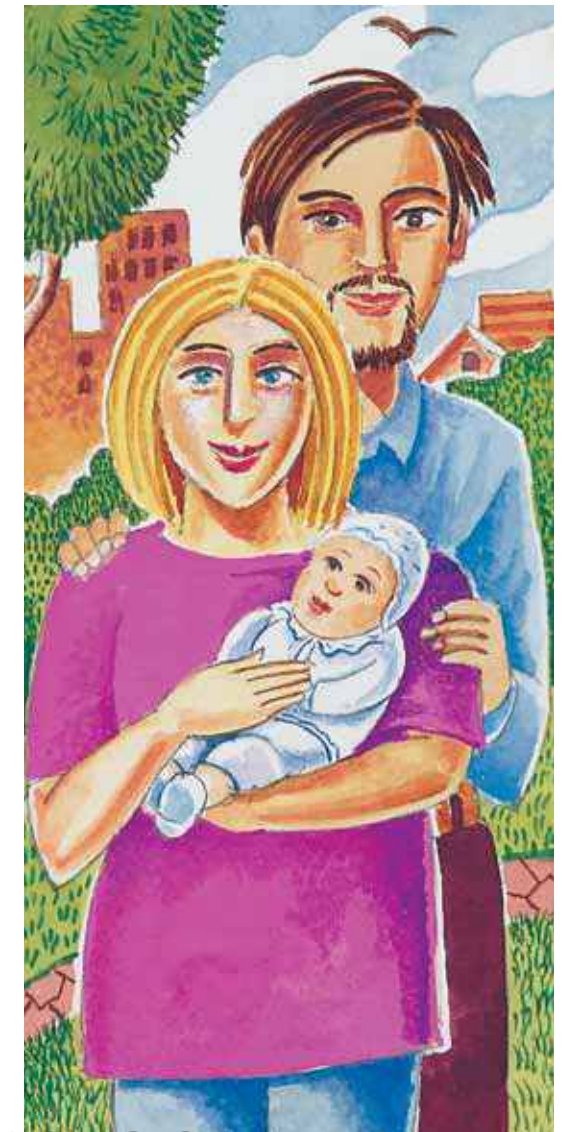
Si usted es la pareja de una madre con una enfermedad mental

"Las cosas mejoraron mucho cuando mi pareja dejó de ignorar mi enfermedad y me preguntó de qué manera podía ayudar"

- Pregunte al profesional que atiende la salud de su pareja cómo puede usted participar o qué ayuda necesita su pareja (pregúntele primero a su pareja si no tiene problema en que usted haga eso).
- Vaya con su pareja al centro de salud materno-infantil de modo que ambos reciban información sobre alimentación, calmar al bebé, crecimiento y desarrollo, etc.
- Disfrute de ser padre. Tenga actividades especiales que haga usted con su bebé sin la mamá (salir a caminar juntos le permite pasar tiempo con el bebé y le da tiempo de descanso a su pareja).
- Es posible que usted se sienta ignorado y descartado por la preocupación de su pareja por el bebé, o que se sienta impotente si su pareja no está bien. Averigüe si hay alguien que ha pasado por algo similar con quien usted pueda hablar (vea algunos números de contacto en la contratapa posterior).
- No evite la situación pasando menos tiempo en casa. Planee un poco de tiempo de relajación juntos, en pareja.

"Cúidese usted; el cuidar de otra persona puede ser agotador"

- Cúidese para poder ayudar a su hijo y su pareja. Acepte ayuda de otras personas, incluso ayuda práctica como servicios de guardería o apoyo financiero. Llame al Carers Advisory Service al 1800 242 636 para obtener información y consejos.



Si ambos padres sufren de una enfermedad mental, tener un bebé puede ser estresante y hasta podría resultar necesario:

- pedir ayuda cuanto antes de los profesionales que atienden su salud y de las personas que los apoyan
- formular planes de emergencia para el cuidado del bebé (vea la página 12).

Planee por adelantado para manejar la separación cuando no esté bien



Es indispensable que planifique la satisfacción de las necesidades de su bebé en caso de enfermarse usted y/o si requiere hospitalización; esto garantiza que usted participe en la decisión de lo que sucede con su bebé. Los niños pequeños no siempre toleran bien la separación de sus padres.

Pase tiempo con su pareja, un buen amigo, su médico u otro profesional de atención de la salud que la conozca bien, y formulen un plan de acción con el que usted esté satisfecha.

Podrá descargar y luego completar un plan de cuidados para bebés de www.copmi.net.au Dicho plan incluye:

- comidas que le gustan y no le gustan al bebé
- cosas que ayudan a calmar o dormir al bebé
- datos de contacto de los adultos con quienes usted organizó que se quede su bebé
- nombres de los médicos del bebé y otros datos importantes.

Los niños aceptan más fácilmente los cuidados alternativos de adultos que conocen y de confianza. Pida a un pariente o amiga íntima que la ayude con la rutina cotidiana de su bebé para que puedan asumir la responsabilidad de cuidador de emergencia si fuera necesario. Cuanto menos se altere la vida del bebé, más fácil será cuando usted y su bebé regresen a su casa.

Si usted fuera hospitalizada o se separara de su bebé

- Es normal sentirse culpable y sentir pena por su hijo; hable sobre sus sentimientos con su médico, enfermera u otro profesional de atención de la salud.
- Mantenga al otro padre o cuidador informado de su progreso.
- Si no causara demasiada perturbación, organice que su bebé se quede con usted en el hospital o la visite, u organícese para que la mantengan informada del bienestar de su bebé.

Los bebés un poco mayores pueden comprender las explicaciones sencillas de por qué mami no está o que mami no está bien y se va a mejorar. Pueden ser útiles los libros de cuentos que hablan de enfermedades y separación, o mostrarle al bebé la foto de su mamá.

Para obtener mayor información y ayuda

Pregunte sobre servicios e información de la zona a su médico, profesional de atención de la salud, centro comunitario de salud, director del jardín de infantes, escuela o centro de cuidados infantiles o al profesional de cuidados infantiles, o llame a los números de más abajo para pedir ayuda.

Child Care Hotline 1800 670 305
(Para obtener información y asesoramiento sobre las opciones de servicios de guardería de su localidad)

Carers Advisory Service (Consejería y apoyo) 1800 242 636
(o póngase en contacto con la Asociación de Cuidadores de su Estado o Territorio)

Family Drug Support Helpline 1300 368 186
(Apoyo para las familias con problemas de drogas)

Lifeline 13 11 14
(Servicio telefónico las 24 horas de consejería y derivación a otros servicios de ayuda)

Lifeline's Just Ask 1300 131 114
(Información sobre salud mental y recursos relacionados con la salud mental)

SANE Australia Helpline 1800 187 263
(Información y derivación a servicios de ayuda)

Quitline 13 78 48
(Consejos para dejar de fumar)

Parent Helplines (Números de ayuda para padres) (Para obtener información, consejería y apoyo)

ACT (02) 6287 3833 Tas 1800 808 178

NSW – Karitane Care Line ... 1300 227 464 Vic 13 22 89

– Tresillian 1800 637 357 SA 1300 364 100

– Parentline 1300 1300 52 WA (08) 92721466

Qld y NT 1300 30 1300 ó 1800 654 432

SITIOS ÚTILES EN INTERNET: (recuerde, puede conectarse a Internet en las bibliotecas de su localidad)

Red de crianza de los hijos
www.raisingchildren.net.au

Salud Mental Multicultural Australia
www.mmha.org.au

Salud del niño y el joven
www.cyh.com

Mi Hijo
www.mychild.gov.au

Hijos de Padres con una Enfermedad Mental (COPMI) www.copmi.net.au

Australian Breastfeeding Association
(Asociación australiana para la lactancia materna)
www.breastfeeding.asn.au/

Salud mental y bienestar
www.mentalhealth.gov.au

SANE
www.sane.org

Carers Australia (Cuidadores Australia)
www.carersaustralia.com.au

"Yo estaba decidida a estar bien para mi bebé"

"El mejor consejo que le puedo dar a toda nueva mamá es: no tengas miedo de pedir ayuda"

"Mi médico de cabecera me ayudó a manejar mis medicamentos para que yo pudiera amamantar a mi bebé"

"Las cosas mejoraron mucho cuando mi pareja dejó de ignorar mi enfermedad y me preguntó de qué manera podía ayudar"

Todos queremos ser los mejores padres que podemos. Las ideas de este libro ayudarán a la mamá y a su bebé a mantenerse sanos y a crecer juntos.

