

Descripción General de los Trastornos Perinatales y Postparto del Estado de Animo y Ansiedad

- ¿Se siente triste o con depresión?
- ¿Se siente mas irritada o enojada con las personas que la rodean?
- ¿Tiene algunos problemas para vincularse con su bebé?
- ¿Se siente con ansiedad o pánico?
- ¿Esta teniendo problemas para comer o para dormir?
- ¿Esta teniendo pensamientos molestos que no puede sacar de su cabeza?
- ¿Siente como si estuviera “fuera de control” o “volviéndose loca”?
- ¿Siente que nunca debió convertirse en madre?
- ¿Le preocupa que pueda lastimar a su bebé o a usted misma?

¿Necesita hablar con alguien AHO-RA?

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)
National Helpline:
1-800-662-HELP (4357)
<https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

National Alliance on Mental Illness
1-800-950-NAMI (6264)
<https://nami.org/#>

National Suicide Prevention Lifeline
1-800-273-TALK (8255)
<https://suicidepreventionlifeline.org/>

Para mas información sobre la depresión perinatal y posparto:

Instituto Nacional de la Salud Mental
<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/postpartum-depression-facts/index.shtml>

March Of Dimes
Postpartum Depression
<https://www.marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx>

Postpartum Progress
<https://postpartumprogress.com/>

4th Trimester Project
<https://newmomhealth.com/>

WIC es proveedor de oportunidades iguales

Creado en octubre 2019

Depresión Perinatal y Postparto



Mientras que muchas mujeres experimentan algunos cambios leves de humor durante o después del nacimiento de su bebé, el 15 al 20% de las mujeres experimentan síntomas más significativos de depresión o ansiedad. Tenga en cuenta que con usted puede evitar que los síntomas empeoren y puede recuperarse por completo. No hay razón para seguir sufriendo.

Las mujeres de todas las culturas, edades, niveles de ingresos y razas pueden desarrollar trastornos perinatales del estado de ánimo y ansiedad. Los síntomas pueden aparecer en cualquier momento durante el embarazo y los primeros 12 meses después del parto. Existen opciones de tratamiento efectivas y bien investigadas para ayudarla a recuperarse. Aunque el término “depresión posparto” se usa con mayor frecuencia, en realidad hay varias formas de enfermedades y puede ocurrir durante el embarazo.

Si siente que tiene depresión prenatal o posparto, por favor dígame a su proveedor médico para que le haga una referencia médica.

Recursos:

Beacon Health Options 855-765-9700

Beacon Health Options es el servicio de salud conductual de Central California Alliance for Health. Brinda terapia individual, grupal, consulta psiquiátrica y pruebas psicológicas para los miembros de Alliance Medi-cal con síntomas leves a moderados.

Sierra Vista 642 W Main St, Merced 209-205-1058

<https://www.sierravistacares.org/sierra-vista-merced>

Sierra Vista brinda servicios de asesoramiento para el tratamiento de discapacidades de salud mental leves o moderadas para aquellos con cobertura completa de Central California Alliance Medi-cal.

Merced County Behavioral Health and Recovery Services (BHRS) (209) 381-6800 or Llamar gratis al (888) 334-0163

<https://www.co.merced.ca.us/78/Behavioral-Health-and-Recovery-Services>

Los servicios de recuperación y salud conductual del condado de Merced brindarán una variedad de servicios de salud conductual y de apoyo a las personas mayores de 18 años que padecen una enfermedad mental grave.

Si tiene Medi-cal y piensa que puede tener depresión posparto, por favor hable con su proveedor médico. Su servicio de Medi-cal puede ser extendido para cubrir su depresión.

Postpartum Support International (PSI)

**National Phone #: 1-800-944-4773
Merced County: 209-232-**

5727 Texto/Llamar

<https://www.postpartum.net>

PPI proporciona información sobre la depresión perinatal y posparto y proporcionará recursos útiles.

Postpartum Depression Phone Support

1-800-773-6667

Esta línea de ayuda está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana para cualquier persona que experimente depresión durante y después del embarazo, así como para cualquier persona preocupada por una nueva madre. Los teléfonos son atendidos por asesores de crisis capacitados que pueden proporcionar información y referencias.



***¿Sabía que los padres también pueden deprimirse y angustiarse después del nacimiento de un hijo?
<http://postpartummen.com>***