“Tristeza tras el parto” y depresión posparto

¿Qué es la “tristeza tras el parto”?

La “tristeza tras el parto” es cuando se siente triste y “deprimida” las primeras dos semanas después de dar a luz. Estos sentimientos son normales.

Muchas madres se enfrentan a cambios después de dar a luz.

- Su cuerpo está tratando de adaptarse a no estar embarazada.
- Sus niveles hormonales están volviendo a la normalidad.
- Sus patrones de sueño están lejos de ser normales.
- Las exigencias de su tiempo y energía han cambiado.

Solicite a su proveedor más información sobre la “tristeza tras el parto”.

¿Qué es la depresión posparto?

Si sus cambios de estado de ánimo no comienzan a desaparecer, es posible que sufra de depresión posparto.

Entre los signos de depresión posparto se incluyen los siguientes:

- Se siente deprimida tres o cuatro semanas después del nacimiento de su bebé.
- Se siente muy triste, desesperanzada y ansiosa.
- Siente fatiga o pérdida de energía.
- No puede finalizar las tareas diarias.
- Tiene dificultades para crear un vínculo con su bebé.
- Teme que pueda lastimarse a sí misma o a su bebé.
- No se siente mejor a medida que pasa el tiempo.

Si nota alguno de estos signos, es posible que necesite ayuda especial. Hable con su proveedor. Él o ella pueden ayudarla a recibir tratamiento.

Algunas madres necesitan tomar medicamentos para sentirse mejor. Tome su medicamento según las indicaciones de su proveedor.

Para obtener apoyo urgente de salud mental.

Llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermería disponible las 24 horas. Estamos aquí para ayudarlo(a).

Inglés: **(888) 275-8750**
Español: **(866) 648-3537**
TTY/TDD: **711**

Para acceder a los servicios de salud mental comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros al (888) 665-4621. Nuestro Departamento de Salud Conductual se comunicará con usted en un plazo de 3 días laborables.

Línea Nacional de Asistencia a la Salud Mental Materna
Llame al (833) 852-6262 para obtener ayuda adicional y hablar con un consejero.

Para obtener esta información en otros idiomas y formatos accesibles, llame al Departamento de Servicios para Miembros. Este número telefónico se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

MolinaHealthcare.com

34047FLYMDCAES | 250910

MOLINA® HEALTHCARE