

Cómo cuidarse después del parto

Su salud mental es importante, sobre todo después del embarazo



Después de dar a luz, se producen muchos cambios físicos y emocionales. Las hormonas (sustancias químicas que afectan al organismo) pueden provocar cambios en el estado de ánimo, los patrones de sueño y las emociones. Además, tener un hijo supone un gran cambio en la vida de los padres.

Preste atención a los cambios que se produzcan en su cuerpo y en su estado de ánimo.

Muchos padres experimentan sentimientos de tristeza y ansiedad tras el embarazo, lo que a menudo se conoce como depresión posparto, y que incluyen:

- Llanto
- Irritabilidad
- Dificultades para dormir
- Nerviosismo
- Emociones intensas

Aunque la depresión posparto puede desaparecer en unos 10 días sin que haya motivo para preocuparse demasiado, algunos padres experimentan síntomas que se prolongan por más tiempo.

Busque ayuda inmediatamente si alguna vez piensa en lastimarse.

Llame a la Línea de Crisis del Condado de San Mateo al **650-579-0350. Los consejeros están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.**

Si necesita apoyo, hay ayuda disponible de forma gratuita.

Si estos sentimientos están presentes durante la mayor parte del día y duran más de dos semanas, podría ser un síntoma de depresión posparto. La buena noticia es que hay muchos recursos para ayudar a los padres. Estas son dos maneras en las que puede obtener ayuda:



Hable con su proveedor de atención posparto sobre cómo se siente. Si ya no acude a su proveedor de atención posparto, programe una cita con su proveedor de atención primaria. Su proveedor puede darle consejos para sentirse mejor y ofrecerle opciones de tratamiento, como terapia o medicamentos.



También puede llamar al Centro de Llamadas de Acceso de los Servicios de Salud Conductual y Recuperación (Behavioral Health and Recovery Services, BHRS) al **1-800-686-0101**. Cuando hable con BHRS, le harán algunas preguntas de evaluación para asegurarse de que reciba la atención adecuada. Una vez analizados los resultados de su evaluación, le pondrán en contacto con un proveedor de salud mental cubierto por su beneficio.

Obtenga más información:

www.hpsm.org/health-tips/maternal-mental-health

