

Cuidados com você após o parto

Sua saúde mental é importante, especialmente após a gravidez



Muitas mudanças físicas e emocionais ocorrem após o parto. Os hormônios (substâncias químicas que afetam o corpo) podem causar alterações no humor, nos padrões de sono e nas emoções. Além disso, ter um filho é uma grande mudança na vida dos pais.

Preste atenção às mudanças no seu corpo e no seu humor

Muitos pais sentem tristeza e ansiedade após a gravidez, um quadro frequentemente chamado de “baby blues”, que inclui:

- Choro
- Irritabilidade
- Dificuldade para dormir
- Nervosismo
- Emoções intensas

Embora a tristeza pós-parto possa cessar em até 10 dias sem causar grande preocupação, alguns pais apresentam sintomas mais duradouros.

Procure ajuda imediatamente se tiver pensamentos sobre se machucar.

Ligue para a Linha de Atendimento a Crises do Condado de San Mateo pelo número **650-579-0350**. Os conselheiros estão de plantão 24 horas por dia, 7 dias por semana.

Se precisar de apoio, há ajuda disponível gratuitamente

Se esses sentimentos se fizerem presentes durante a maior parte do dia e durarem mais de duas semanas, isso pode ser um sinal de depressão pós-parto. A boa notícia é que existem muitos recursos para apoiar os pais. Aqui estão duas maneiras de obter apoio:



Converse com seu médico responsável pelo acompanhamento pós-parto sobre como você está se sentindo. Se você não estiver mais em acompanhamento com um profissional de saúde pós-parto, marque uma consulta com seu médico de família. Seu médico pode dar dicas para você se sentir melhor e sugerir opções de tratamento, como terapia e/ou medicamentos.



Você também pode ligar para a Central de Atendimento dos Serviços de Saúde Comportamental e Recuperação (BHRS) pelo número **1-800-686-0101**. Quando você falar com a BHRS, eles farão algumas perguntas de avaliação para ajudar a garantir que você receba o atendimento adequado. Após analisar os resultados de sua avaliação, eles encaminharão você a um profissional de saúde mental coberto pelo seu plano de saúde.

Saiba mais: www.hpsm.org/health-tips/maternal-mental-health

