

## La salud mental importa

¿Esperando un bebé? Es posible que se sienta feliz, nerviosa y emocionada. El embarazo puede conllevar muchos sentimientos, como sentirse ansiosa y abrumada. Después de dar a luz, muchas mamás primerizas experimentan cansancio, preocupación y tristeza, también conocida como tristeza posparto. Por lo general, estos sentimientos desaparecen por sí solos.

Para algunas mujeres, estos sentimientos pueden volverse severos e interferir con su vida diaria. Esto se conoce como depresión posparto. La depresión posparto ocurre en 1 de cada 8 mujeres y puede ocurrirle a cualquiera. Las mujeres también pueden experimentar estos sentimientos durante el embarazo.

### Los síntomas de la depresión posparto pueden incluir:

- Llorar más de lo usual.
- Tristeza o enojo extremo.
- No sentir una conexión con su bebé.
- Preocuparse por lastimar a su bebé.
- Tener culpa o dudas por no ser una buena madre.

Si tiene alguno de estos síntomas, hable con su proveedor para encontrar un tratamiento que sea adecuado para usted.

Como madre primeriza, puede ser difícil concentrarse en sí misma y en su salud. Pero es esencial para la salud y el bienestar de su bebé. La depresión le puede pasar a cualquiera. Puede prepararse sabiendo qué buscar y obteniendo ayuda cuando la necesite.

### ¿Qué recursos adicionales hay?

- Hable con su proveedor de atención médica sobre sus factores de riesgo para la depresión posparto y lo que debe tener en cuenta.
- Llame o envíe un mensaje de texto a la Línea Nacional de Salud Mental Materna al **833-852-6262 (833-TLC-MAMA)** para obtener apoyo de un consejero confidencial y gratuito, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Si está pensando en hacerse daño a sí misma o a su bebé, obtenga ayuda ahora. Llame al **988** para obtener ayuda de emergencia de la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis 988.



# Recursos de salud mental y maternidad

Queremos tus comentarios. ¡Participe en nuestra encuesta breve!



## Aquí en el Condado de Contra Costa

Si necesita ayuda para mantener o mejorar su bienestar, puede hablar con su proveedor de atención primaria. Esto es especialmente importante si se siente abrumado. Si tiene preguntas sobre la atención de la salud mental o materna, llame a **Servicios para Miembros del Plan de Salud de Contra Costa (Contra Costa Health Plan, CCHP) al 1-877-661-6230** para obtener más información.

### Servicios de doula

Una doula es una trabajadora del parto que te ayuda durante el embarazo, el parto y después de que nazca su bebé para facilitar su viaje. Ayuda a los padres y a los bebés a mantenerse sanos.

#### ¿Cómo pueden ayudar?

##### Las doulas pueden ayudarle:

- A escribir un plan de parto.
- A informarse sobre el embarazo y el posparto.
- A explorar sus opciones de atención.
- A conectarse con recursos comunitarios.
- Al ofrecer apoyo físico y emocional durante el trabajo de parto, el parto y después.
- Con la lactancia materna.

##### Cómo conseguir una doula:

- Escanee el código QR para obtener más información o encuentre una doula que trabaje con CCHP.
- O llame a Servicios para Miembros, al **1-877-661-6230**.



### Mujeres, Bebés y Niños (Woman, Infants and Children, WIC)

El programa WIC ayuda a aquellas que están embarazadas, han dado a luz recientemente o han experimentado la pérdida del embarazo. También ayuda a bebés y niños de hasta 5 años. **WIC ofrece consejos de nutrición, apoyo para la lactancia materna y acceso a alimentos saludables.**

También pueden hacer derivaciones a servicios de salud y comunitarios. Para obtener más información o para presentar una solicitud, escanee el código QR.



### Servicios de salud mental

**Reciba atención ahora para salud mental y consumo de sustancias. Todas las personas pueden llamar por sí mismas o por un ser querido.**

Línea de acceso (ACCESS) de Salud de Contra Costa (Contra Costa Health) (24 horas): Llame al **1-888-678-7277**

**Obtenga apoyo para crisis de salud conductual o una remisión para servicios de salud conductual.**

Condado de Contra Costa  
Respuesta a situaciones de crisis A3 (atención las 24 horas): Llame al **1-844-844-5544**

Centro de Crisis de Contra Costa (Contra Costa Crisis Center) (atención las 24 horas): Llame al **211, 988** o envíe un mensaje de texto **'HOPE'** al **20121**

### Baby Steps - Administración de Casos

La administración de casos se asegura de que obtener atención sea lo más sencillo posible. Los administradores de casos pueden ayudarla a programar citas, encontrar servicios, conectarla con programas, entre otras cosas. La ayudarán a recibir la atención que necesita. El CCHP ofrece servicios de administración de casos en persona y por teléfono.

Cómo obtener Servicios de Administración de Casos:

- Llame a la Administración de Casos del CCHP al 925-313-6887
- Pida más información a su proveedor.

### Educación para la salud



Obtenga acceso a consejos de salud, herramientas de autogestión y más información sobre salud mental en [healthed.cchealth.org](http://healthed.cchealth.org) o escaneando el código QR.