

心理健康很重要

将要生小孩？您可能会感到高兴、紧张和兴奋。怀孕期间可能有多种感受。这可能包括感到焦虑和不知所措。分娩后，许多新妈妈都会感到疲倦、担忧和悲伤，也称为产后忧郁症。这些感受通常会自行消失。

对于一些女性来说，这些感受可能会变得严重并干扰她们的日常生活。这被称为产后抑郁症。每 8 名女性中就有 1 名会患上产后抑郁症，任何人都有可能患上产后抑郁症。女性在怀孕期间也可能会有这些感受。

产后抑郁症的症状包括：

- 比平时哭得更厉害。
- 极度悲伤或愤怒。
- 感觉不到与宝宝的联系。
- 担心伤害到宝宝。
- 愧疚或怀疑自己不是一个好妈妈。

如果您有任何这些症状，请咨询您的医疗服务提供者，找到适合您的治疗方法。

作为一名新妈妈，可能很难关注自己和自己的健康。但对宝宝的健康和幸福至关重要。任何人都可能患上抑郁症。您可以通过了解需要注意的症状并在需要时获得帮助来做好准备。

还有什么其他资源？

- 与您的医疗保健提供者讨论产后抑郁症的风险因素以及需要注意的事项。
- 拨打或发短信至全国孕产妇心理健康热线 **833-852-6262 (833-TLC-MAMA)** 获得免费的 24/7 保密辅导员支援。
- 如果您有伤害自己或宝宝的想法，请立即寻求帮助。呼叫 **988** 获得 **988 自杀与危机生命线** 的危机帮助。



心理健康和母亲资源

我们期待您的反馈。
填写我们的简短问卷：
forms.office.com/g/TngdMDv4sR



在康特拉科斯塔县

如果您需要帮助维持或改善您的健康，您可以与您的医师交谈。如果您感到不堪重负，这样做尤为重要。如果您对健康或孕产妇健康护理有疑问，请呼叫康特拉科斯塔健康计划 (CCHP) 会员服务部：**1-877-661-6230** 了解更多信息。

助产师服务

助产师在孕器、分娩和产后提供帮助，让您的分娩过程更加轻松，帮助父母和婴儿保持健康。

助产师提供什么帮助？

助产师提供的帮助：

- 写下分娩计划。
- 了解孕期和产后情况。
- 了解护理选择。
- 获取社区资源。
- 在分娩期间和产后提供身体和情感上的支持。
- 母乳喂养帮助。

如何获得助产师：

- 扫描二维码详细了解或寻找与 CCHP 合作的助产士。
- 联系会员服务部，电话：**1-877-661-6230**。



bit.ly/45NYFo9

母婴儿童营养补助 (WIC)

WIC 为怀孕、刚分娩或经历过流产者提供帮助，还为未满 5 岁的婴幼儿提供帮助。WIC 提供营养建议、母乳喂养支持和健康食品。

也可转介到健康和社区服务。欲详知或申请，请扫描二维码。



bit.ly/4ndSbVt

心理健康服务

立即寻求与心理健康或物质使用相关的帮助和支持。任何人都可以为自己或关心的人拨打此热线。

康特拉科斯塔健康 ACCESS 热线 (24 小时)：
呼叫**1-888-678-7277**

获取行为健康危机支持或行为健康服务转诊。

康特拉科斯塔县
A3 危机响应 (24 小时护理)：
呼叫**1-844-844-5544**

康特拉科斯塔危机中心 (24 小时护理)：
呼叫**211、988**，或发送短信“HOPE”至 **20121**

Baby Steps — 个案管理

CCHP 的个案管理确保您尽可能轻松地获得护理。个案经理可以帮助您预约、寻找服务、为您联系相关计划等等。他们将帮助您获得所需的护理。CCHP 提供面对面和电话个案管理服务。

如何获得个案管理服务：

- 呼叫 CCHP 个案管理部门：**925-313-6887**
- 向您的提供者询问更多信息。

健康教育



访问 healthd.cchealth.org 或扫描二维码，获取健康提示、自我管理工具和更多心理健康相关信息。