

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**

Healthy Start (Comienzo saludable)

Healthy Start ayuda a las personas embarazadas a obtener la atención que necesitan para tener un bebé sano. Healthy Start la acompaña en cada paso del viaje. Puede recibir pruebas de embarazo, exámenes de detección, vitaminas prenatales, educación y más.

Llame para comenzar:

- Healthy Start de Pittsburg: **925-431-2345**
- Healthy Start de Martinez: **925-370-5495**
- Healthy Start de la Zona Oeste del Condado: **510-231-9469**

Educación para la salud



Obtenga acceso a consejos de salud, herramientas de autogestión y más información sobre salud mental en healthed.cchealth.org o escaneando el código QR.

