



L.A. Care
HEALTH PLAN®

Por Una Vida Sana



MÁS QUE MELANCOLÍA MATERNAL

**Depresión durante el embarazo
y después del parto**

La “melancolía maternal” no es lo mismo que la depresión

Es posible que algunas mamás se sientan tristes o desanimadas durante el embarazo y después del parto. Estos sentimientos se deben a los cambios que experimenta el cuerpo durante el embarazo o después del parto. El período de ajuste después del nacimiento puede ser difícil y puede durar de 2 a 3 semanas. Esto suele denominarse “melancolía maternal”. Si dura más tiempo, puede ser algo más grave. Hable con su médico. Quizás tenga depresión maternal. Es una condición común pero grave, que puede afectar a las mujeres durante el embarazo o después del parto. Un tratamiento adecuado puede ayudarle a superar la depresión maternal.



Signos de depresión maternal

¿Está experimentando depresión o ansiedad porque fue o será mamá? Marque a continuación las casillas con las que se sienta identificada.

- ☐ Me siento muy triste.
- ☐ Me siento muy nerviosa.
- ☐ Me siento muy ansiosa.
- ☐ Me cuesta concentrarme.
- ☐ No disfruto de las actividades que solía disfrutar.
- ☐ Duermo más o menos tiempo de lo habitual.
- ☐ Como más o menos cantidad de lo habitual.

- ☐ Siento que no puedo cuidar a mi bebé.
- ☐ He pensado en hacerme daño.
- ☐ He pensado en hacerle daño a mi bebé.



Estos son solo algunos de los signos de depresión maternal. Hable con su médico de inmediato si marcó alguna de las casillas anteriores. Cuanto antes reciba ayuda, más pronto estará lista para ser la mejor mamá para su bebé.

Cómo recibir ayuda

La depresión y la ansiedad antes o después del parto pueden tratarse con éxito.

- Hable con alguien que le inspire confianza para pedirle ayuda.
- Vaya a su médico para los controles prenatales regulares. Estas visitas deben comenzar cuando se entere de que está embarazada.
- Vaya a su médico para realizar su control posparto. Este control debe realizarse 6 semanas después del parto.
- Hable con un proveedor de salud mental para que le ayude con sus sentimientos.
- Es posible que su médico le recete un medicamento para ayudarla. Tome el medicamento según lo indicado.
- Únase a un grupo de apoyo para mujeres con depresión maternal.

Visite maternalmentalhealthnow.org para obtener más información sobre salud mental maternal.



Beneficios de L.A. Care



¿Cree que podría
tener depresión
o ansiedad?

L.A. Care Health Plan ofrece
servicios de terapia a sus miembros.
Consiga la ayuda que necesita
llamando a Beacon Health Options al
1.877.344.2858 (TTY 711).





El programa *Health in Motion*™ de L.A. Care ofrece talleres sobre salud y bienestar útiles y entretenidos en inglés y español. Para obtener más información, llame al **1.855.856.6943** (TTY **711**).



Los miembros de L.A. Care también tienen la posibilidad de hablar con un integrante del personal de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin costo alguno. El número de teléfono de la *Línea de Enfermería* es **1.800.249.3619** (TTY **711**) y figura en su tarjeta de identificación para miembro del plan de salud.



L.A. Care ofrece clases comunitarias gratuitas de educación de la salud sobre entrenamiento físico, nutrición y crianza de los hijos en sus *Centros de Recursos Familiares*. Para averiguar qué Centro le queda cerca, llame al **1.877.287.6290** (TTY **711**).



L.A. Care
H E A L T H P L A N ®

Por Una Vida Sana