

«Бэби-блюз» и послеродовая депрессия



Что такое «бэби-блюз»?

«Бэби-блюз» — это ощущение грусти и подавленности в первые две недели после родов. Эти чувства нормальны.

Многим мамам приходится справляться с переменами после родов, ведь:

- тело пытается адаптироваться к отсутствию беременности;
- уровень гормонов нормализуется;
- режим сна сильно отличается от привычного;
- распорядок дня и энергозатраты значительно меняются.

Обратитесь к своему поставщику медицинских услуг за дополнительной информацией о «бэби-блюзе».

Что такое послеродовая депрессия?

Если перепады настроения не начинают исчезать, возможно, у вас развивается послеродовая депрессия.

Для получения срочной поддержки в области психического здоровья

Позвоните в нашу круглосуточную справочную службу медсестер. Мы всегда готовы вам помочь!



На английском языке: **(888) 275-8750**

На испанском языке: **(866) 648-3537**

Телетайп/текстофон: **711**

Признаки послеродовой депрессии:

- вы ощущаете подавленность через три или четыре недели после рождения ребенка;
- вам очень грустно, тревожно, есть ощущение безнадежности;
- вы очень устаете, или у вас упадок сил;
- вы не справляетесь с повседневными задачами;
- у вас возникают трудности с установлением связи с ребенком;
- вы со страхом понимаете, что можете навредить себе или малышу;
- вам не становится лучше со временем.

Если вы замечаете эти признаки, вам может понадобиться помощь специалистов. Поговорите со своим поставщиком медицинских услуг. Вам могут помочь получить лечение.

Для улучшения самочувствия некоторым мамам нужно лекарство. Принимайте лекарства в соответствии с рекомендациями вашего поставщика медицинских услуг.

Чтобы воспользоваться услугами по охране психического здоровья, свяжитесь со Службой поддержки участников программы страхования по номеру (888) 665-4621. Представитель нашего отдела по вопросам охраны психического здоровья (Behavioral Health Department) свяжется с вами в течение 3 рабочих дней.

Национальная горячая линия по вопросам материнского психического здоровья (National Maternal Mental Health Hotline)

Для получения дополнительной поддержки звоните по номеру (833) 852-6262, чтобы поговорить с консультантом.

Для получения этой информации на других языках или в доступных форматах позвоните в отдел обслуживания участников программы страхования. Этот номер телефона указан на обратной стороне вашей карты участника программы страхования.

MolinaHealthcare.com

34046FLYMDCARU | 250905

