

# “Baby Blues” at postpartum depression



## Ano ang “Baby Blues”?

Ang “baby blues” ay kapag nakakaramdam ka ng lungkot at “pagiging malungkot” sa unang dalawang linggo pagkatapos manganak. Normal lang ang makaramdam nito.

Maraming ina ang humaharap sa mga pagbabago pagkatapos manganak.

- Sinusubukang mag-adjust ng katawan mo sa pagiging hindi na buntis.
- Bumabalik na sa normal ang antas ng iyong mga hormone.
- Hindi na normal ang pattern ng pagtulog mo.
- Nagbago na ang pangangailangan sa iyong oras at lakas.

Tanungin ang iyong provider para sa higit pang impormasyon tungkol sa “baby blues”.

## Ano ang postpartum depression?

Kung hindi pa rin humuhupa ang pabago-bagong mood mo, maaaring nakakaranas ka ng postpartum depression.

### Para sa agarang Suporta sa Mental Health

Tumawag sa aming 24-oras na Nurse Advice Line.

Narito kami upang tulungan ka.



Ingles: **(888) 275-8750**

Español: **(866) 648-3537**

TTY/TDD: **711**

Kabilang sa mga senyales ng postpartum depression ang:

- Nakakaramdam ka ng depresyon tatlo o apat na linggo pagkatapos maipanganak ang iyong sanggol.
- Nakakaramdam ka ng sobrang lungkot, kawalan ng pag-asa at pagkabalisa.
- Nakakaramdam ka ng pagkapagod o kawalan ng lakas.
- Hindi mo matapos ang mga gawain sa pang-araw-araw.
- Nahihirapan kang makipag-bonding sa baby mo.
- Natatakot kang baka masaktan mo ang sarili mo o ang baby mo.
- Hindi bumubuti ang iyong pakiramdam sa paglipas ng panahon.

Kung mapansin mo ang anuman sa mga senyales na ito, baka kailanganin mo ng espesyal na tulong. Makipag-usap sa iyong provider. Matutulungan ka niyang tumanggap ng paggamot.

Kailangan ng ilang ina ng gamot upang mapabuti ang kanilang pakiramdam. Inumin ang iyong gamot ayon sa inireseta ng provider mo.

Upang ma-access ang mga serbisyo ng mental na kalusugan makipag-ugnayan sa Mga Serbisyo para sa Miyembro sa (888) 665-4621. Makikipag-ugnayan sa iyo ang aming Behavioral Health Department (Departamento ng Kalusugan sa Pag-uugali) sa loob ng 3 araw na may pasok.

### Hotline ng Pambansang Maternal Mental Health

Tumawag para sa karagdagang tulong sa (833) 852-6262 upang makipag-usap sa isang tagapayo.

Para makuha ang impormasyong ito sa iba pang wika at madaling ma-access na mga format, mangyaring tawagan ang Mga Serbisyo para sa Miyembro. Nasa likod ng ID card ng Miyembro ang numerong ito.

**MolinaHealthcare.com**

34048FLYMDCATL | 250905

