



# Me + My Baby

Health Plan  
of San Joaquin



Mountain Valley  
Health Plan

## La salud mental de las madres y los padres es importante

Cerca de 8 de cada 10 madres tienen sentimientos negativos o cambios en el estado de ánimo tras el nacimiento de su hijo. Saber qué debe observarse puede ayudar a detectar de forma temprana las señales para obtener ayuda.

### Estas son las señales que deben observarse:

- Tristeza
- Ansiedad
- Molestia
- Impaciencia
- Irritabilidad
- Llanto sin un motivo claro
- Cambios en el estado de ánimo
- Cansancio
- Problemas para concentrarse
- Dificultad para dormir (incluso cuando el bebé está durmiendo)

Si necesita apoyo en materia de salud conductual, llame al 1-888-936-PLAN (7526) TTY 711.

[www.hpsj-mvhp.org](http://www.hpsj-mvhp.org)



Busque ayuda o cuidado si las señales duran más de 2 semanas durante el embarazo o después de dar a luz.

Los servicios de salud mental durante el embarazo y después del parto son parte de los beneficios para los miembros de HPSJ/MVHP.

### Programa Me & My Baby

Inscríbase hoy mismo para ponerse en contacto con un enfermero. Escanee el código QR con la cámara del teléfono.

