



我+我的宝宝

Health Plan
of San Joaquin



Mountain Valley
Health Plan

妈妈/父母的精神健康 很重要

大约十分之八的新妈妈在孩子出生后都会有一些负面情绪或情绪波动。

了解寻找什么有助于更快地指出迹象，从而为您提供帮助。



需要寻找的迹象包括：

- 悲伤
- 焦虑
- 躁动
- 急躁
- 易怒
- 无缘无故地抽泣或哭泣
- 情绪变化
- 疲劳
- 难以集中注意力
- 无法入睡（即使婴儿在睡觉）

如果您需要行为健康支持，请致电
1-888-936-PLAN (7526) TTY 711

www.hpsj-mvhp.org



如果怀孕期间或产后迹象持续超过 2 周，请寻求支持或护理。

怀孕期间或产后的精神健康服务是 HPSJ/MVHP 会员的一项福利。

我和我的宝宝计划

立即注册与护士联系。使用带有摄像头的手机扫描二维码。

