

Lo que debe recordar

■ Estos sentimientos no son culpa suya.

- **No ha hecho nada malo.**
- La ayuda está aquí para usted.
- Con apoyo, podrá volver a sentirse más como usted misma otra vez.
- ¡MHS están aquí para ayudarlos a usted y a su bebé!

El Programa Special Deliveries

Al inscribirse en el Programa Special Deliveries de MHS, tendrá su propia enfermera especializada en embarazo, que le brindará apoyo en cada etapa del proceso.

Su enfermera está a su disposición para responder a sus preguntas, ayudarle a sentirse preparada y brindarle apoyo tanto antes como después del nacimiento de su bebé.

Cuando se inscribe en el Programa Special Deliveries, recibe:

- **Una enfermera que la cuida:** atención personalizada durante el embarazo y después del parto.
- **Consejos saludables:** aprenda qué comer, cómo mantenerse activa y cómo cuidar a su bebé en crecimiento.
- **Ayuda con citas:** le ayudamos a concertar citas médicas, a tramitar el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC), a buscar un pediatra para su bebé y a conseguir transporte gratuito si llega a ser necesario.
- **Ayuda para su salud emocional:** alguien con quien hablar sobre el estrés, la tristeza o la depresión, y con quien encontrar recursos de apoyo.
- **Apoyo tras el nacimiento del bebé:** una vez que nazca su bebé, no se preocupe. Seguiremos aquí para ayudarla.
- **Ayuda para prepararse para la llegada de su nuevo bebé:** ¡su enfermera le brindará consejos y recursos para prepararse para la llegada de su nuevo bebé!

Llame al 877-647-4848 para inscribirse hoy mismo.

Línea de Mensajería en Caso de Crisis

Si se siente muy triste, estresada o insegura, siempre puede contar con ayuda. Envíe un mensaje de texto con la palabra “MHS” al 741741 para hablar con un asesor capacitado. Este servicio es gratuito y confidencial, y está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Línea de Consultas de Enfermería 24 horas de MHS

Puede hablar con una enfermera en cualquier momento, sea día o noche. El personal de enfermería está a su disposición las 24 horas del día para responder a sus preguntas sobre salud y ayudarle a saber qué hacer. Le pueden ayudar a decidir si debe llamar a su médico o acudir a un centro de atención de urgencias. Este servicio es gratuito para los miembros de MHS. Llame al 1-877-647-4848 y seleccione la línea de atención de enfermería.

Managed Health Services (MHS), una empresa de Centene, es una entidad de atención de salud administrada que ha prestado sus servicios al estado de Indiana con orgullo durante 30 años a través de los programas Hoosier Healthwise y Hoosier Care Connect de Medicaid, y el programa alternativo Healthy Indiana Plan (HIP) de Medicaid. MHS también ofrece Ambetter Health en el mercado de seguros de salud de Indiana, y Wellcare, un plan de Medicare Advantage. Los planes de MHS ofrecen una cobertura integral y de calidad a través de una red de proveedores de confianza. Visite mhsindiana.com para obtener más información. MHS es su mejor elección para un seguro de salud asequible.

Mantenerse informado es sencillo y, si tiene alguna pregunta, siempre estamos a su disposición.



Visite mhsindiana.com



Llame al **1-877-647-4848**

(TTY: 1-800-743-3333)

De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m. ET



Escanee para obtener más información.



Emociones intensas durante y después del embarazo

Sentirse muy triste o desanimada durante o después del embarazo es más habitual de lo que cree.

No está sola.

Aquí encontrará apoyo para usted y su bebé. Dentro de este folleto encontrará como obtener ayuda.





El embarazo y la maternidad pueden provocar muchas emociones. Es posible que se sienta triste, preocupada o abrumada. Si estos sentimientos se prolongan durante semanas o dificultan su vida cotidiana, podría tratarse de depresión o ansiedad. Hay ayuda disponible y usted no está sola.

¿Cómo se siente durante el embarazo?

Cuando está embarazada, su cuerpo produce hormonas a medida que su bebé crece. Las hormonas pueden influir en cómo se siente. Cuando las hormonas cambian, sus sentimientos también pueden cambiar. Esto puede ocurrir durante el embarazo o después del nacimiento de su bebé. Aunque el embarazo suele considerarse una etapa feliz, no todas las mujeres lo viven así. Es posible que se sienta triste, muy cansada o que no le interesen las cosas que normalmente le gustan. Esto es normal, y no está sola.

Ansiedad

La ansiedad es cuando se siente muy preocupada, asustada o nerviosa. El embarazo y el hecho de ser madre primeriza pueden provocar estos sentimientos. Su cuerpo y su mente están experimentando muchos cambios, y eso puede provocar ansiedad. La ansiedad tiene tratamiento, y contar con apoyo puede ayudarla a sentirse mejor.

Depresión prenatal y de posparto

La depresión prenatal y de posparto puede aparecer durante el embarazo o después del nacimiento de su bebé. Puede hacer que se sienta muy triste, cansada o abrumada. Estos sentimientos no son culpa suya. Hay ayuda disponible. Consulte a su médico o a su equipo de atención para recibir apoyo. No está sola.

Signos y síntomas Es posible que presente algunos o varios de estos signos. La experiencia de cada persona es diferente.

Signos emocionales:

- Sentirse triste o sin esperanzas.
- Llorar mucho.
- Sentirse preocupada o asustada.
- Sentirse abrumada o estresada.
- Es posible que llegue a preocuparse por su bebé todo el tiempo.
- Es posible que sienta poca conexión o interés por su bebé.

Signos conductuales:

- Dificultad para concentrarse.
- Dificultad para realizar las tareas cotidianas.
- Perder el interés en las cosas que usted solía disfrutar.
- Sentirse nerviosa o irritable con frecuencia.

Es posible que se preocupe mucho por su bebé. También es posible que no se sienta cercana a su bebé. Estos sentimientos pueden indicar que necesita más apoyo.

Si ha sufrido la pérdida de un embarazo o de un bebé

La pérdida de un bebé puede ser una experiencia muy difícil de afrontar. Esto puede ocurrir durante el embarazo, en el momento del parto o después del parto. Es posible que se sienta triste, enojada, confundida o vacía. Es posible que tenga muchas preguntas. Perder a su bebé no es culpa suya. Estos sentimientos pueden hacer que le resulte difícil cuidar de sí misma.

Es posible que esos sentimientos no desaparezcan de inmediato. Tenemos ayuda y asistencia a su disposición.

¡Obtenga la ayuda que necesita!

Hable con su médico o enfermera: los médicos y el personal de enfermería pueden escucharla y ayudarla a comprender lo que está sintiendo. No tiene por qué pasar por esto sola.

Apoyo psicológico: hablar con un terapeuta puede ayudarla a expresar sus sentimientos y aprender formas de afrontar la situación.

Medicina: es posible que algunas madres tomen medicamentos si su médico considera que les serán de ayuda.

Apoyo de la familia y amigos: los familiares y amigos pueden ayudar al escuchar, mostrar paciencia y colaborar con las necesidades cotidianas.

