

## Beneficio de salud mental materna

El embarazo, el parto y el inicio de la paternidad/maternidad pueden ser momentos estresantes para los padres. 1 de cada 5 mujeres tiene un problema de salud mental durante el embarazo o en el año después del parto. Obtener ayuda a tiempo puede ayudar a mejorar los resultados de salud tanto para usted como para su bebé.

Si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Tristeza o depresión
- Ansiedad o preocupación
- Mal humor con las personas que la rodean
- Cambios en sus patrones de sueño o alimentación
- Dificultad para establecer un vínculo emocional con su bebé
- Preocupación por lastimarse a sí misma o a su bebé



**Usted no está sola.**

**¡Permítanos ayudarla a conectarse con los servicios!**

L.A. Care cubre sesiones de asesoría individuales o grupales de hasta 20 sesiones para mujeres que se encuentran en el período perinatal.

**Llame a Carelon Behavioral Health, proveedor de L.A. Care, al: 1-877-344-2858 (TTY: 1-800-735-2929)**