

Salud y bienestar de la mamá

No está sola.



¡IEHP está aquí para ayudarla!

La verdad es que el embarazo, dar a luz y cuidar a un recién nacido no es fácil. Las sensaciones de depresión, ansiedad y la necesidad de ayuda son normales. La buena noticia es que nuestro equipo de salud materna está aquí para ayudar.

¿Qué hacemos?

Coordinación de Casos:

Desde el momento en que se entera que está embarazada hasta dos años después del parto, nuestros coordinadores de casos brindan apoyo físico, mental o de salud conductual para usted y su bebé.

Capacitación:

Ofrecemos capacitación continua sobre salud y bienestar, sus beneficios y otros recursos comunitarios disponibles para usted y su bebé durante el embarazo y después del nacimiento.

Coordinación de Atención Médica:

Nuestro equipo está aquí para asegurarse de que usted esté conectada con los proveedores de atención médica adecuados (ginecoobstetra, terapeuta, psiquiatra, etc.).

Nuestros coordinadores de atención médica pueden ayudar con:



Programar citas para usted



Organizar el transporte



Evaluar sus necesidades actuales
y la conectamos con otros
recursos de salud materna



Ayudar a conseguir cualquier
equipo o atención que necesite
para el embarazo o el parto

¿Sabía usted?

1 de cada 5 madres sufre de depresión o ansiedad durante el embarazo o después del nacimiento de un bebé. No está sola y no es su culpa.

Si está embarazada o ha tenido un hijo recientemente y:

- Tiene un embarazo de alto riesgo y necesita apoyo
- Siente tristeza o depresión
- Se siente más irritable o enojada con quienes le rodean
- Tiene dificultades para crear un vínculo con su bebé
- Siente ansiedad o pánico
- Tiene dificultad para comer o dormir
- Tiene pensamientos molestos que no puede sacar de su mente
- Siente que nunca debería haber sido madre
- Le preocupa poder lastimar a su bebé o a usted misma

**Nuestro equipo está
aquí para ayudar, sin
importar donde esté en su
experiencia del embarazo.**

¡Llámenos hoy mismo!
1-800-440-4347

Extensión 8580

De lunes a viernes, de 7am-7pm,
el sábado y domingo,
de 8am-5pm

**Los usuarios de TTY deben
llamar al 1-800-718-4347**



IEHP
Inland Empire Health Plan

iehp.org

Manténgase conectada. ¡Síguenos!

