

Guia de apoio pós-parto da WIC

Ter um bebê é uma alegria imensa, mas também há muitos desafios envolvidos. É normal perceber diversos sentimentos ao longo da gravidez e durante o primeiro ano do bebê. Reconhecer esses sentimentos e buscar ajuda é fundamental para lidar com tudo isso. Buscar ajuda também é importante para você saber identificar o momento em que é preciso procurar um médico. Se você ou alguém que você conhece precisa de ajuda, lembre-se de que vocês não estão sozinhas. Há muitos serviços disponíveis para ajudar.

O que é o "baby blues"?

Devido às mudanças hormonais, é comum sentir uma sobrecarga física e emocional após o parto. Geralmente, o "baby blues" aparece de 2 a 5 dias após o nascimento do bebê. Ele pode causar sensações de tristeza, ansiedade, irritação e insônia. Praticar o autocuidado, buscar a ajuda de familiares e amigos e conversar com outros pais pode ser uma boa opção. Os sintomas do "baby blues" geralmente desaparecem sozinhos depois de duas semanas. Caso eles piorem ou durem mais tempo, esse pode ser um sinal de depressão pós-parto. Nesse caso, é melhor procurar um profissional de saúde o mais rápido possível.

O que é a depressão pós-parto?

A depressão pós-parto é um problema que afeta o cérebro, o comportamento e a saúde física. Ela aparece por conta das mudanças hormonais, da adaptação à nova fase da vida e da exaustão. Caso os sentimentos de tristeza e falta de esperança não desapareçam sozinhos, é importante buscar ajuda. A depressão pós-parto é mais comum do que você pensa e é totalmente tratável com os cuidados certos.

Outras questões mentais perinatais

Durante a gravidez e o pós-parto, podem aparecer outras questões mentais. Ansiedade, transtorno bipolar, transtorno obsessivo-compulsivo e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) são algumas delas. Os sintomas podem ser similares aos da depressão pós-parto, mas eles requerem tratamentos diferentes. É importante procurar o profissional de saúde que atende você para que ele consiga identificar o tratamento mais adequado ao seu caso.

Sintomas e sinais mais comuns da depressão pós-parto

- Sentimentos de inquietação
- Crises de choro mais frequentes
- Falta de energia
- Sentimentos de ansiedade, agitação, irritabilidade e raiva
- Sono demais ou sono insuficiente
- Fome demais ou inapetência
- Sentimento de culpa e desespero

Caso os sintomas piorem e surjam alucinações, confusão, paranoia e vontade de causar ferimentos em si mesma ou no bebê, você pode ter uma questão mais rara, chamada de "psicose pós-parto". Ligue para 911 imediatamente e peça ajuda.

Recursos De Daúde Mental e Pós-parto

Serviços de Massachusetts

Suporte internacional pós-parto de Massachusetts - Warm Line

Serviço gratuito que oferece ajuda e informações gerais e recomenda terapeutas locais e grupos de apoio. As ligações são retornadas em 24 horas.

Ligue para 866-472-1897

Acesse www.psichapters.com/ma

Massachusetts Behavioral Health Helpline (BHHL)

Disponível 24 horas por dia em mais de 200 idiomas. Disponível para moradores de Massachusetts, o serviço recomenda tratamentos ou recursos para questões mentais, abuso de substâncias e outras questões sociais e de saúde. Caso você precise de ajuda em uma situação de crise ou queira apenas tirar uma dúvida, fale com o BHHL.

Ligue ou envie uma mensagem de texto para 833-773-2445

Chat: www.masshelpline.com/contact

Parent Stress Line

Disponível para pais e responsáveis que estejam passando por momentos de estresse e sobrecarga. Caso você precise de alguém para conversar, a Parent Stress Line está disponível 24 horas por dia. Voluntários treinados vão ajudar você, com empatia e sem julgamento. Estão disponíveis serviços de tradução.

Ligue para 1-800-632-8188

Acesse https://parentshelpingparents.org

Massachusetts SafeLink

Serviço estadual para denúncias de violência doméstica, com serviços de tradução e disponível 24 horas por dia. O serviço oferece planejamento de segurança, apoio a sobreviventes e informações sobre abrigos. Disponível em diversos idiomas.

Ligue para 877-785-2020

Chat on-line: CasaMyrna.org/chat

Acesse www.mass.gov/info-details/massachusetts-safelink-resources

Serviços Nacionais

National Maternal Mental Health Hotline

Este é um serviço confidencial, disponível 24 horas por dia para gestantes, pais de primeira viagem e pessoas que os estejam auxiliando. Estão disponíveis serviços de tradução em mais de 60 idiomas.

Ligue ou envie uma mensagem de texto em inglês/espanhol para 1-833-852-6262

Suporte internacional pós-parto - HelpLine

Ligue gratuitamente para pedir informações, suporte e recursos. Ligações e mensagens de texto são retornadas todos os dias da semana, das 8h às 23h.

Ligue para (atendimento em inglês/espanhol) 1-800-944-4773 (4PPD)

Envie uma mensagem de texto em inglês para 800-944-4773

Envie uma mensagem de texto em espanhol para 971-203-7773

Acesse www.postpartum.net/get-help/psi-helpline

National Alliance on Mental Illness

Oferece informações, recursos e suporte.

Ligue para 800-950-6264

Envie uma mensagem de texto para 62640

Acesse www.nami.org

National Crisis Lines

Atendimento de emergência, disponível 24 horas por dia em inglês e espanhol, com acesso imediato a terapeutas especializados.

National Crisis - atendimento por mensagem de texto: envie a palavra "HOME" para 74174

National Suicide & Crisis Lifeline: ligue para 988

@MassWIC

Esta instituição compromete-se com a igualdade de oportunidades. Brazilian Portuguese

WIC www.mass.gov/wic

COMMONWEALTH OF MASSACHUSETTS DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

Form #370