

Having a baby can be hard and bring up a mix of feelings.



HumanaBeginnings™ wants to help you have the healthiest pregnancy and postpartum period you can. Your body goes through many changes during pregnancy. While you expect to be joyful, sometimes you might feel sad, worried and tired. Many refer to this as “baby blues.”

Postpartum depression is depression that occurs after you give birth to your baby. The symptoms of postpartum depression can be more intense and last longer than those of the “baby blues.”

Postpartum anxiety is intense worrying after giving birth.

Depression and anxiety during and after pregnancy are common. And there are ways to fix it. But the signs and symptoms **are not** the same for everyone. This is why it is important to listen to your body and mind. Getting help early can help you start feeling better faster.

Depression and anxiety are caused by factors in your body, your mind and your situation. Your hormones are changing. You are caring for a baby. And you have less time to sleep! Though many factors can cause anxiety and depression, there are many ways to treat it, too:

- Therapy
- Medication
- Getting help from your community and support groups
- Working with Humana’s Care Management team
- Asking for help from friends and family
- Walking or getting exercise
- Eating a healthy diet
- Sleeping when you can

Don’t ignore your symptoms. Don’t be afraid to talk to a doctor if you don’t feel like yourself. Your body goes through many changes during and after pregnancy. It can be difficult to know the cause of your symptoms, so talking to your physician is the first step to making sure you stay healthy.

Possible symptoms of depression and/or anxiety

Physical	Emotional	Behavioral
• Sleep problems (too much or too little) • Increased heart rate or heart palpitations • Appetite changes (eating too much or not wanting to eat) • Muscle tension, pain • Joint pain • Headaches • Back pain • Feeling short of breath	• Unable to relax or stay calm • Racing thoughts • Anger, stress • Feeling on edge or fearful • Feeling scared or panicked • Blaming yourself when things go wrong • Not looking forward to things • Crying a lot • Feeling sad or numb • Feeling like you cannot care for yourself or your baby • Having thoughts of harming yourself or your baby • Feeling hopeless or in total despair	• Avoiding people or places (especially if you didn't before) • Being very cautious about things that aren't unsafe • Wanting to control • Checking things over and over

Please make and keep all prenatal and postpartum care visits, including visits with your primary care physician, OB/GYN, behavioral health visits and lab work.

Getting the care you need helps you, your baby, your family and your community! Humana is here to support you and help you find the care you need.

If you feel hopeless or feel like you may hurt yourself or your baby:

Call **9-1-1** or call or text the National Suicide Prevention and Crisis Lifeline at **9-8-8**. They offer free and private support. They discuss more than just suicide.

You can also call the Substance Abuse and Mental Health Services Administration's National Helpline at **800-662-HELP (4357)**. They offer 24-hour free and private mental health information, treatment, and recovery referrals in English and Spanish. They can also help you find a mental health provider in your area.

Discrimination is Against the Law

Humana Healthy Horizons in Kentucky is a Medicaid product of Humana Health Plan Inc.

Humana Health Plan, Inc. complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

English: ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **800-444-9137 (TTY: 711)**.

Español (Spanish) ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **800-444-9137 (TTY: 711)**.

繁體中文 (Chinese) 注意:如果您使用繁體中文,您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **800-444-9137 (TTY: 711)**。

Tener un bebé puede ser difícil y provocar una mezcla de sentimientos.



Humana Beginnings™ quiere ayudarle a tener el embarazo y el período de posparto más saludables posible. Su cuerpo experimenta muchos cambios durante el embarazo. Aunque su expectativa es estar alegre, a veces puede sentirse triste, preocupada y cansada. Muchos se refieren a esto como “tristeza posparto”.

La depresión posparto es la depresión que tiene lugar después del parto. Los síntomas de la depresión posparto pueden ser más intensos y durar más que los de la “tristeza posparto”. La ansiedad posparto es la preocupación intensa después de dar a luz.

La depresión y la ansiedad durante y después del embarazo son frecuentes. Y hay formas de solucionarlas. Pero los signos y síntomas **no** son los mismos para todas. Por eso es importante que escuche su cuerpo y su mente. Recibir ayuda temprana puede ayudarle a empezar a sentirse mejor más rápido.

La depresión y la ansiedad son causadas por factores del cuerpo, la mente y la situación. Sus hormonas están cambiando. Usted está cuidando de un bebé. ¡Y tiene menos tiempo para dormir! Aunque muchos factores pueden causar ansiedad y depresión, también hay muchas maneras de tratarlas:

- Terapia
- Medicamentos
- Obtener ayuda de su comunidad y de grupos de apoyo
- Trabajar con el equipo de Coordinación del cuidado de la salud de Humana
- Pedir ayuda a amigos y familiares
- Caminar o hacer ejercicio
- Llevar una dieta saludable
- Dormir cuando pueda

No ignore los síntomas. No tenga miedo de hablar con un médico si no se siente bien consigo misma. Su cuerpo experimenta muchos cambios durante y después del embarazo. Puede ser difícil conocer la causa de los síntomas, por lo que hablar con su médico es el primer paso para asegurarse de mantenerse saludable.

Humana
Healthy Horizons®
in Kentucky

Posibles síntomas de depresión y ansiedad

Físicos	Emocionales	Del comportamiento
• Problemas para dormir (demasiado o muy poco) • Aumento de la frecuencia cardíaca o palpitaciones cardíacas • Cambios en el apetito (comer demasiado o no querer comer) • Tensión muscular, dolor • Dolor en las articulaciones • Dolores de cabeza • Dolor de espalda • Sensación de falta de aire	• Incapacidad para relajarse o mantener la calma • Pensamientos acelerados • Enojo, estrés • Sensación de estar al límite o temor • Sentir miedo o pánico • Culparse a sí misma cuando las cosas salen mal • Sin ganas de hacer nada • Llorar mucho • Sensación de tristeza o vacío • Sentir que no puede cuidarse a sí misma o a su bebé • Pensar en hacerse daño a sí misma o a su bebé • Sentirse desesperanzada y totalmente desesperada	• Evitar a personas o lugares (especialmente si antes no lo hacía) • Ser muy cautelosa con cosas que no son inseguras • Deseo de control • Comprobar las cosas una y otra vez

Asista y cumpla con todas las consultas prenatales y de cuidado posparto, incluidas las consultas con su médico de cuidado primario, obstetra/ginecólogo, consultas de salud del comportamiento y análisis de laboratorio.

¡Recibir el cuidado que necesita le ayuda a usted, a su bebé, a su familia y a su comunidad! Humana está aquí para ayudarle a obtener el cuidado que necesita.

Si se siente desesperanzada o siente que puede lastimarse o lastimar asu bebé:

Llame al **9-1-1** o llame o envíe un mensaje de texto a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio y Crisis al **9-8-8**. Esta línea ofrece apoyo gratuito y privado. No solo le hablarán del suicidio.

También puede llamar a la Línea de Ayuda Nacional de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias al **800-662-HELP (4357)**. Esta línea ofrece información gratuita y privada sobre salud mental las 24 horas, tratamiento y referidos para recuperación tanto en inglés como en español. También puede obtener ayuda para encontrar un proveedor de salud mental en su área.

La discriminación es contra la ley

Humana Healthy Horizons in Kentucky es un producto de Medicaid de Humana Medical Plan, Inc.

Humana Health Plan, Inc. cumple con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discrimina por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

English: ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **800-444-9137 (TTY: 711)**.

Español (Spanish) ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **800-444-9137 (TTY: 711)**.

繁體中文 (Chinese) 注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **800-444-9137 (TTY: 711)**。