

Many women face mental health challenges during the **perinatal period**, which includes pregnancy, post-loss, and the 12 months postpartum. In fact, perinatal mental heath (PMH) disorders are the most common complication of childbearing in the U.S.

1 in 5 women experience depression, anxiety, or
frightening thoughts during this time

These mood changes are very common but getting help is the best thing you can do for you and your baby. There is treatment that will help you feel like yourself again.
There is no reason to continue to suffer. **YOU ARE NOT ALONE.**

Caring for your mind: Tips and Information

PMH Disorders 101 Here are a few mental health conditions that can affect moms during this time: Perinatal Depression More than “baby blues,” this includes sadness, hopelessness, or withdrawal that lasts weeks or longer. Perinatal Anxiety Constant worry, racing thoughts, or physical symptoms like fast heart rate or trouble sleeping. Postpartum OCD Intrusive, unwanted thoughts and compulsive behaviors, often centered around keeping baby safe. Postpartum PTSD Can happen after a traumatic birth, causing flashbacks, nightmares, or intense distress. Postpartum Psychosis A rare but serious condition with confusion, hallucination, or mania — needs immediate medical help.	Practical tips to improve your mood • Be gentle with yourself • Take breaks from your child/children • Develop a support system • Accept and talk about difficult feelings • Take note of good feelings • Practice self care via exercise, nutrition, sleep • Set realistic expectations • Get angry safely • Give yourself credit • Ask for help	When to seek professional help Some signs it may be time to reach out: • Sudden waves of anxiety or panic • Feeling foggy, unmotivated, or struggling to complete tasks • Losing interest in things you enjoy • Scary, unwanted thoughts that stick around • Feeling like you’re failing as a parent • Overwhelmed by guilt • Trouble sleeping even when the baby sleeps • Loved ones saying you seem “off” • Feeling constantly on edge, numb, or overly alert to danger	YOU ARE NOT ALONE HELP IS HERE If you’re struggling, reach out. Support is available, and you don’t have to go through this alone. National Maternal Mental Health Hotline Call or text: 833-943-5746 • English & Spanish support • 24/7 free and confidential Postpartum Support International Helpline: 800-944-4773 • English & Spanish support • Connects you to local resources and peer support Mariposa Community Health Center Behavioral Health 520-375-5000 • Therapeutic services • Case Management • Psychiatric Services
--	--	---	---

Perinatal Mental Health Discussion Tool

As many as 1 in 5 moms experience symptoms of depression and anxiety during the perinatal period. People of every age, income level, race and culture can develop Perinatal Mood and Anxiety Disorders (PMADs) during pregnancy and within the first year after delivery. This tool can help track your symptoms and discuss them with your medical or behavioral health provider. Being your own advocate is okay and you deserve to be well.

I have been experiencing the following symptoms: (please mark all that apply)

- | | |
|--|--|
| ☐ Feeling depressed or void of feeling | ☐ Flashbacks regarding the pregnancy or delivery |
| ☐ Feelings of hopelessness | ☐ Avoiding things related to the delivery |
| ☐ Lack of interest in the baby | ☐ Scary and unwanted thoughts |
| ☐ Trouble concentrating | ☐ Feeling an urge to repeat certain behaviors to reduce anxiety |
| ☐ Brain feels foggy | ☐ Needing very little sleep while still functioning |
| ☐ Feeling anxious or panicky | ☐ Feeling more energetic than usual |
| ☐ Feeling angry or irritable | ☐ Seeing images or hearing sounds that others cannot see/hear |
| ☐ Dizziness or heart palpitations | ☐ Thoughts of harming yourself or the baby |
| ☐ Not able to sleep when the baby sleeps | |
| ☐ Extreme worries or fears
(including the health and safety of the baby) | |

Risk Factors

Below are several proven risk factors associated with postpartum depression and postpartum anxiety. Knowing these risk factors ahead of time can help you communicate more effectively with your family and medical providers and put a strong self-care plan in place.

Please mark all risk factors that apply:

- | | |
|--|--|
| ☐ History of depression or anxiety | ☐ Birth of Multiples |
| ☐ History of bipolar disorder | ☐ Baby in the NICU |
| ☐ History of psychosis | ☐ Relationship issues |
| ☐ History of diabetes or thyroid issues | ☐ Financial struggles |
| ☐ History of PMS | ☐ Single mother |
| ☐ History of sexual trauma or abuse | ☐ Teen mother |
| ☐ Family history of mental illness | ☐ No or little social support |
| ☐ Traumatic pregnancy or delivery | ☐ Away from home country |
| ☐ Pregnancy or infant loss | ☐ Challenges with breastfeeding |

You are not alone. With help, you will be well.

Muchas mujeres enfrentan desafíos de salud mental durante el **período perinatal**: el embarazo, el pospérdida y los 12 meses posteriores al parto. De hecho, los trastornos de salud mental perinatal (SMP) son la complicación más común del embarazo en los EE. UU.

1 de cada 5 mujeres experimenta depresión, ansiedad o pensamientos aterradores durante este tiempo

Estos cambios de ánimo son muy comunes, pero buscar ayuda es lo mejor que puedes hacer por ti y por tu bebé. Existen tratamientos que te ayudarán a sentirte como tú misma nuevamente. No hay razón para seguir sufriendo. **NO ESTÁS SOLA.**

Cuidando tu Mente: Consejos e Información

Trastornos de SMP 101

Aquí hay algunas condiciones de salud mental que pueden afectar a las mamás durante este tiempo:

Depresión Perinatal

Más que la “tristeza postparto”, esto incluye tristeza, desesperanza o aislamiento que dura semanas o más.

Ansiedad Perinatal

Preocupación constante, pensamientos acelerados o síntomas físicos como ritmo cardíaco rápido o dificultad para dormir.

TOC postparto

Pensamientos intrusivos y no deseados, y comportamientos compulsivos, a menudo centrados en mantener al bebé a salvo.

TEPT postparto

Puede ocurrir después de un parto traumático, causando recuerdos intrusivos, pesadillas o angustia intensa.

Psicosis postparto

Una condición rara pero grave, con confusión, alucinaciones o manía — requiere ayuda médica inmediata.

Consejos prácticos para mejorar tu ánimo

- Sé amable contigo misma
- Tómate descansos de tu hijo/a o hijos/as
- Desarrolla un sistema de apoyo
- Acepta y habla sobre los sentimientos difíciles
- Toma nota de los sentimientos positivos
- Practica el autocuidado a través del ejercicio, la nutrición y el sueño
- Establece expectativas realistas
- Exprésate de manera segura
- Reconoce tus logros
- Pide ayuda

Cuándo buscar ayuda profesional

Algunas señales de que puede ser el momento de pedir ayuda:

- Oleadas repentinas de ansiedad o pánico
- Sentirse confundida, sin motivación o luchando por completar tareas
- Perder el interés en las cosas que solías disfrutar
- Pensamientos aterradores y no deseados que permanecen
- Sentir que estás fracasando como madre/padre
- Abrumada por la culpa
- Dificultad para dormir incluso cuando el bebé duerme
- Seres queridos diciendo que pareces “distinta”
- Sentir constantemente que estás al borde, adormecida o excesivamente alerta al peligro.

NO ESTÁS SOLA, LA AYUDA ESTÁ AQUÍ

Si estás luchando, busca ayuda. Hay apoyo disponible y no tienes que pasar por esto sola.

Línea Nacional de Salud Mental Materna

Llama o envía un mensaje de texto: **833-943-5746**

- Apoyo en inglés y español
- 24/7 gratuita y confidencial

Postpartum Support International

Línea de ayuda: **800-944-4773**

- Apoyo en inglés y español
- Te conecta con recursos locales y apoyo entre pares

MCHC Salud Mental 520-375-5000

- Servicios terapéuticos
- Gestión de casos
- Servicios psiquiátricos

BEHAVIORAL HEALTH

Tanto como 1 de cada 5 madres experimenta síntomas de depresión y ansiedad durante el período perinatal. Personas de todas las edades, niveles de ingresos, razas y culturas pueden desarrollar Trastornos del Estado de Ánimo y de Ansiedad Perinatales (TEAAP) durante el embarazo y en el primer año después del parto. Esta herramienta puede ayudarte a llevar un registro de tus síntomas y hablar de ellos con tu proveedor de atención médica o de salud mental. Está bien abogar por ti misma, y mereces estar bien.

He estado experimentando los siguientes síntomas: (por favor marca todos los que correspondan)

- | | |
|--|--|
| ☐ Sentirse deprimida o sin emociones | ☐ Recuerdos intensos o flashbacks relacionados con el embarazo o el parto |
| ☐ Sentimientos de desesperanza | ☐ Evitar cosas relacionadas con el parto |
| ☐ Falta de interés en el bebé | ☐ Pensamientos aterradores e indeseados |
| ☐ Dificultad para concentrarse | ☐ Sentir la necesidad de repetir ciertos comportamientos para reducir la ansiedad |
| ☐ Sensación de mente nublada | ☐ Necesitar muy poco sueño y aún así seguir funcionando |
| ☐ Sentirse ansiosa o con pánico | ☐ Sentirse con más energía de lo habitual |
| ☐ Sentirse enojada o irritable | ☐ Ver imágenes o escuchar sonidos que otras personas no pueden ver/escuchar |
| ☐ Mareos o palpitaciones | ☐ Pensamientos de hacerse daño a sí misma o al bebé |
| ☐ No poder dormir cuando el bebé duerme | |
| ☐ Preocupaciones o miedos extremos | |

(incluyendo la salud y seguridad del bebé)

Factores de Riesgo

A continuación se presentan varios factores de riesgo comprobados asociados con la depresión y la ansiedad posparto. Conocer estos factores de riesgo con anticipación puede ayudarte a comunicarte de manera más efectiva con tu familia y con los profesionales de la salud, y a establecer un plan sólido de autocuidado.

Por favor, marca todos los factores de riesgo que te apliquen:

- | | |
|--|---|
| ☐ Historial de depresión o ansiedad | ☐ Nacimiento de múltiples |
| ☐ Historial de trastorno bipolar | ☐ Bebé en la UCI neonatal (NICU) |
| ☐ Historial de psicosis | ☐ Problemas en la relación |
| ☐ Historial de diabetes o problemas tiroideos | ☐ Dificultades financieras |
| ☐ Historial de síndrome premenstrual (SPM) | ☐ Madre soltera |
| ☐ Historial de trauma o abuso sexual | ☐ Madre adolescente |
| ☐ Historial familiar de enfermedades mentales | ☐ Poco o nulo apoyo social |
| ☐ Embarazo o parto traumático | ☐ Lejos del país de origen |
| ☐ Pérdida de embarazo o del bebé | ☐ Desafíos con la lactancia |

No estás sola. Con ayuda, estarás bien.