

اگر با مشکل مواجه شده‌اید، کمک در دسترس است

Postpartum Support International

تماس یا ارسال «Help» به شماره

(800) 944-4773

گروه‌های متنوع پشتیبانی آنلاین و پشتیبانی
فردی

<https://www.postpartum.net/>

CommuniCare+OLE

تماس با شماره 403-2999 (916)

درمان در منزل برای خانواده‌ها

<https://communicarehc.org/perinatal-behavioral-health-services/>

Welcome Baby: Road to Resilience

تماس با شماره 403-2905 (916)

ثبت‌نام در وبسایت

بازدید پرستار رسمی و بازدید طولانی‌مدت

توسط پزشکان بهداشت رفتار

first5yolo.org/welcomebaby



اختلالات خلقی و اضطراب پیرازایشی (PMAD)

اختلالات خلقی و اضطراب پیرازایشی
(Perinatal Mood & Anxiety Disorders, PMAD)

مشکلات رایج مربوط به سلامت روان هستند که می‌توانند در دوران بارداری و پس از زایمان رخ دهند. از هر پنج نفر یک نفر ممکن است در مقطعی از طول عمر خود دچار آن شود.

PMAD می‌تواند باعث شود افراد احساس متفاوتی نسبت به خود در شرایط معمول داشته باشند و آنها را به سمت رفتارهایی سوق دهد که برای آنها عادی نیست. اگر باردار هستید یا نوزاد یا فرزند خردسال دارید و با افزایش ناراحتی و اندوه، نگرانی، نوسانات خلقی، تحریک‌پذیری، احساس گناه یا سایر احساسات مشکل‌ساز مواجه شده‌اید، لطفاً برای دریافت راهنمایی تماس بگیرید. پشتیبانی در دسترس شماست.

