



Trastornos perinatales del estado de ánimo y de ansiedad (PMAD)

Los trastornos del estado de ánimo y ansiedad perinatales (PMAD's por sus siglas en inglés) son condiciones de salud mentales comunes que pueden presentarse durante el embarazo o después del parto. Hasta una de cada cinco personas puede experimentarlos en algún momento de su vida.

Los PMAD's pueden causar que las personas se sientan diferentes a como son normalmente y las lleven a actuar de maneras que no les resulten habituales. Si estás embarazada o tienes un bebé o un niño pequeño y estas pasando por momentos de tristeza, ansiedad, cambios de humor, irritabilidad, culpa u otras emociones difíciles, no dudes en pedir ayuda. Hay apoyo disponible para ti.

Si tienes problemas, hay ayuda disponible

Postpartum Support International

Llama o envía 'Help' al
(800) 944-4773

Varios grupos de apoyo en línea o apoyo individual.

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

CommuniCare+OLE

LLAMA AL (916) 403-2999

Terapia a domicilio para familias

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

Welcome Baby: Road to Resilience

LLAMA AL (916) 403-2905

Inscríbete en el sitio web

Visitas de una enfermera certificada y visitas a largo plazo con especialistas en salud mental.

first5yolo.org/welcomebaby

