

Action Plan for Depression and Anxiety Around Pregnancy

Having a baby brings a mix of emotions, including feeling sad and feeling overwhelmed. Many women experience deeper signs of depression and anxiety before and after birth. Be prepared. **Watch for the signs.**

If you...

- Feel like you just aren't yourself
- Have trouble managing your emotions
- Feel overwhelmed but are still able to care for yourself and your baby

You may be experiencing mood swings that happen to many pregnant women and new moms.

These feelings typically go away after a couple of weeks.

- Take special care of yourself. Get your partner to watch the baby, get a babysitter, or team up with another mom to share child care so that you can rest and exercise.
- Continue to watch for the signs of depression and anxiety in the yellow and red sections below. If things get worse, find someone to talk to. Talk to a health care provider if you feel unsure.

If you...

- Have feelings of intense anxiety that hit with no warning
- Feel foggy and have difficulty completing tasks
- Feel "robotic," like you are just going through the motions
- Have little interest in things that you used to enjoy
- Feel very anxious around the baby and your other children
- Have scary, upsetting thoughts that don't go away
- Feel guilty and feel like you are failing at motherhood

You may be experiencing postpartum depression and anxiety.

These feelings will not go away on their own.

- Get help. Contact your health care provider or visit a clinic.
- Call Postpartum Support International at **1-800-944-4PPD (4773)** to speak to a volunteer who can provide support and resources in your area.
- Talk to your partner, family, and friends about these feelings so they can help you.

If you...

- Feel hopeless and total despair
- Feel out of touch with reality (you may see or hear things that other people don't)
- Feel that you may hurt yourself or your baby

Get help now!

- Call **9-1-1** for immediate help.
- Call the National Suicide Prevention Lifeline at **1-800-273-TALK (8255)** for free and confidential emotional support—they talk about more than suicide.
- Call the Substance Abuse and Mental Health Services Administration's National Helpline at **1-800-662-HELP (4357)** for 24-hour free and confidential mental health information, treatment, and recovery services referral in English and Spanish.

Depression and Anxiety Happen. Getting Help Matters.

To learn more, visit nichd.nih.gov/MaternalMentalHealth.
To find a mental health provider in your area, call **1-800-662-HELP (4357)**.



Eunice Kennedy Shriver National Institute
of Child Health and Human Development



Plan de acción para combatir la depresión y la ansiedad relacionadas con el embarazo

Tener un bebé viene con muchas emociones, entre ellas, sentirse triste y agobiada. Muchas mujeres tienen señales más profundas de depresión y ansiedad antes y después del parto. **Esté preparada y esté atenta a las señales.**

Si usted...

- No se siente como antes
- Tiene dificultad para controlar sus emociones
- Se siente agobiada, pero a pesar de eso puede cuidarse a sí misma y a su bebé

Puede estar pasando por cambios en el estado de ánimo parecidos a los que sienten muchas mujeres embarazadas y nuevas mamás.

Estos sentimientos por lo general desaparecen en un par de semanas.

- Cuídese bien. Pídale a su pareja que cuide al bebé, contrate a una niñera, o júntese con otra mamá para compartir el cuidado de los niños para que usted pueda descansar y hacer ejercicio.
- Siga estando atenta a las señales de depresión y ansiedad que se indican en las secciones amarillas y rojas a continuación. Si las cosas empeoran, busque a alguien con quien hablar. Hable con un proveedor de servicios de salud si no se siente segura de su salud mental.

Si usted...

- Tiene sentimientos de ansiedad intensa que vienen sin ningún motivo
- Se siente aturdida y le cuesta trabajo terminar las cosas que tiene que hacer
- Se siente como un "robot", como si estuviera haciendo las cosas mecánicamente
- Tiene poco interés en las cosas que antes disfrutaba
- Se siente muy ansiosa cuando está con su bebé o con sus otros hijos
- Tiene pensamientos que le dan miedo o angustia y que no desaparecen
- Se siente culpable y que no es una buena madre

Puede estar teniendo depresión y ansiedad posparto.

Estos sentimientos no se van solos.

- Busque ayuda. Comuníquese con su proveedor de servicios de salud o vaya a una clínica.
- Llame al Apoyo Internacional de Postparto (Postpartum Support International) al **1-800-944-4773** para hablar con un voluntario que le indicará dónde puede obtener apoyo y los recursos que hay cerca de usted.
- Hable con su pareja, familiares y amigos sobre lo que está sintiendo para que le puedan ayudar.

Si usted...

- Se siente inútil y totalmente desesperada
- Se siente fuera de contacto con la realidad (es posible que vea u oiga cosas que otros no ven u oyen)
- Siente que puede hacerse daño a sí misma o a su bebé

¡Obtenga ayuda ahora!

- Llame enseguida al **9-1-1** para obtener ayuda.
- Llame a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al **1-888-628-9454** para apoyo emocional gratis y confidencial. (No es sólo para tratar el suicidio).
- Llame a la línea telefónica de ayuda de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés) al **1-800-662-4357 (1-800-662-HELP)** para obtener información gratis y confidencial de salud mental, así como referencias a servicios de tratamiento y de recuperación. El servicio está disponible las 24 horas del día, en español e inglés.

La depresión y la ansiedad son comunes después de un embarazo. Obtenga ayuda.

Para aprender más, visite nichd.nih.gov/MaternalMentalHealth.

Para encontrar un proveedor de servicios de salud mental cerca de usted, llame al **1-800-662-4357 (1-800-662-HELP)**.



Eunice Kennedy Shriver National Institute
of Child Health and Human Development

