

Motherhood and Mental Health

- ✓ Support
- ✓ Strength
- ✓ Solutions



Your Pregnancy and Your Mental Health

Mental Health is Just as Important as Physical Health

More than 1 in 4 people experience a mental health issue each year. Poor mental health can negatively affect your relationships, work, and physical health.

The good news is that mental health conditions are **common and treatable**. Talking about your feelings is not weakness — it's strength.

If you're pregnant, it's especially important to get treatment for depression and other mental health concerns — for your health and the health of your baby.

Prenatal Depression: Know the Warning Signs

Watch for these signs during your pregnancy. If you notice several of them, consider reaching out for support:

- Feeling a lot of anxiety about your baby
- Lack of interest in your pregnancy
- Depressed mood most of the day, nearly every day
- Loss of interest in work or other activities
- Feeling guilty, hopeless, or worthless
- Having trouble paying attention, sitting still, or making decisions

What Is Postpartum Depression?

Depression that occurs during the weeks or months after the birth of a baby is known as postpartum depression. While new moms can have minor mood swings known as the "baby blues," postpartum depression is more serious. In addition to the symptoms listed above, you may:

- Have a hard time bonding with your baby
- Feel like you are not a good mother
- Have an extreme lack of energy and have trouble performing daily tasks
- Have upsetting thoughts that won't leave your mind
- Feel worried that you might hurt your baby or yourself

Where to Find Support

Need help finding behavioral health counselors or doctors (also known as providers) near you? Try one of these tips to find the resources you need.

- If you have health insurance or health coverage, call the helpline number on your insurance card to find providers near you.
- Visit [Findhelp.org](https://www.findhelp.org) and enter your ZIP code to search for providers in your area.
- Ask a friend or loved one to help you find a provider.
- Call a local place of worship or community center for support.

In Crisis?

If you are thinking about harming yourself, get help immediately! Call or text **9-8-8** or use the Lifeline Chat at [988lifeline.org/chat](https://www.988lifeline.org/chat) to speak to a trained counselor. You can also call or text the National Maternal Mental Health Hotline at **1-833-852-6262**. Both numbers are answered 24 hours a day, 7 days a week.

Ways to Support Others

If a new mom in your life is experiencing a mental health issue:

- Listen without judgment
- Encourage them to get help
- Remind them they're not alone

It is not a sign of weakness to ask for help. It's a sign of strength.

Learn More About PCHP's Mental Health Resources

[ParklandHealthPlan.com/Members/Behavioral-Health](https://www.ParklandHealthPlan.com/Members/Behavioral-Health)

Maternidad y salud mental

- ✓ Apoyo
- ✓ Fuerza
- ✓ Soluciones



Su embarazo y su salud mental

La salud mental es tan importante como la salud física

Más de 1 de cada 4 personas tiene un problema de salud mental cada año. Una mala salud mental puede afectar negativamente sus relaciones, su trabajo y la salud física.

La buena noticia es que las afecciones de salud mental son **comunes y tratables**. Hablar de sus sentimientos no es debilidad, es fortaleza.

Si está embarazada, es especialmente importante que reciba tratamiento para la depresión y otros problemas de salud mental, tanto por su salud como por la salud de su bebé.

Depresión prenatal: Reconozca las señales de advertencia

Esté atenta a estos signos durante su embarazo. Si nota varias señales, considere la opción de pedir ayuda:

- Sentimiento de mucha ansiedad por su bebé
- Falta de interés en su embarazo
- Estado de ánimo depresivo la mayor parte del día, casi todos los días
- Pérdida de interés en el trabajo u otras actividades
- Sentirse culpable, desesperanzada o inútil
- Problemas para prestar atención, quedarse quieta o tomar decisiones

¿Qué es la depresión posparto?

La depresión que ocurre durante las semanas o meses posteriores al nacimiento de un bebé se conoce como depresión posparto. Si bien las madres recientes pueden tener cambios de humor menores conocidos como "baby blues", la depresión posparto es más grave. Además de los síntomas mencionados anteriormente, es posible que:

- Tenga dificultad para establecer vínculos afectivos con su bebé.
- Sienta que no es una buena madre.
- Tenga una falta extrema de energía y problemas para realizar las tareas diarias.
- Tenga pensamientos inquietantes que no la abandonan.
- Sienta preocupación sobre la posibilidad de lastimar a su bebé o lastimarse a usted misma.

Dónde encontrar apoyo

¿Necesita ayuda para encontrar consejeros o médicos de salud mental (también conocidos como proveedores) cerca de usted? ¡Pruebe alguno de estos consejos para encontrar los recursos que necesita!

- Si tiene seguro médico o cobertura médica, llame al número de ayuda que aparece en su tarjeta de seguro para encontrar proveedores cerca de usted.
- Visite **Findhelp.org** e ingrese su código postal para buscar proveedores en su área.
- Pídale a un amigo o ser querido que le ayude a encontrar un proveedor.
- Llame a un lugar de culto o a un centro comunitario local para obtener apoyo.

¿Está en crisis?

Si estás pensando en hacerte daño, ¡busca ayuda inmediatamente! Llame o envíe un mensaje de texto al **9-8-8** o use el chat de Lifeline al **988lifeline.org/chat** si está pensando en hacerse daño. También puedes llamar o enviar un mensaje de texto a la Línea Nacional de Salud Mental Materna al **1-833-852-6262**. Ambos números están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Formas de ayudar a los demás

Si una madre primeriza en tu vida está experimentando un problema de salud mental:

- Escuche sin juzgar
- Incentíuelos a buscar ayuda
- Recuérdeles que no están solos

No es una señal de debilidad pedir ayuda. Es una señal de fortaleza.

Obtenga más información sobre los recursos de salud mental de PCHP

ParklandHealthPlan.com/Members/Behavioral-Health