

What if the “happiest time of your life” doesn’t feel so happy?



It seems like everywhere you look, you see happy moms. But the truth is, pregnancy and childbirth can bring a mix of emotions, including feeling sad and feeling overwhelmed. Many women may experience these emotions, which may be signs of depression and anxiety, before and after birth.

Contact a health care provider if you experience:



Intense anger, worry,
or unhappiness



Extreme
mood swings



Difficulty caring
for yourself
or your baby



Less interest
in things you
used to enjoy



Changes in your eating or sleeping habits

Reach out if you don't feel right.

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



¿Qué tal si en el “momento más feliz de su vida” no se siente tan feliz?



Parece que en todas partes hay mamás felices. Pero la verdad es que el embarazo y el parto pueden traer muchas emociones, como sentirse triste y agobiada. Muchas mujeres pueden tener estas emociones antes y después del parto, lo que podría ser una señal de depresión y ansiedad.

Comuníquese con un proveedor de servicios de salud si usted siente:



Sentimientos intensos de enojo, preocupación o infelicidad



Cambios extremos en el estado de ánimo



Dificultad para cuidarse a sí misma o a su bebé



Menos interés en las cosas que antes disfrutaba



Cambios en sus hábitos de alimentación o de sueño

Obtenga ayuda si no se siente bien.

Para aprender más, visite nichd.nih.gov/MaternalMentalHealth (en inglés).

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

