

You're prepared for **ALMOST** anything...



Hundreds of dirty diapers



Dozens of
loads of laundry



Middle-of-the-night
feedings

But are you prepared for the possibility of depression and anxiety?

If you're like many pregnant women, nothing could be further from your mind. But depression and anxiety can happen before or after birth. Learn these signs.



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. Get Help. You Matter.

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



Usted está preparada para CASI cualquier cosa...



Cantidades de
pañales sucios



Docenas de canastas
de ropa sucia



Alimentar a su bebé
a media noche

pero, ¿está preparada para la posibilidad de tener depresión y ansiedad?

Si usted es como la mayoría de las mujeres embarazadas, seguramente piensa en lo feliz que se sentirá cuando tenga a su bebé. Pero se puede tener depresión o ansiedad antes y después del parto. Conozca estas señales:



Sentimientos intensos
de enojo, preocupación
o infelicidad



Cambios extremos en
el estado de ánimo



Dificultad para cuidarse
a sí misma o su bebé



Menos interés en
las cosas que
antes disfrutaba



Cambios en sus hábitos de
alimentación o de sueño

¡Obtenga ayuda! ¡Usted es importante!

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

