



Los trastornos del estado de ánimo y de ansiedad perinatales (PMAD) se refieren a una variedad de condiciones de salud mental que pueden surgir durante y después del embarazo, y que a veces duran hasta dos años después del nacimiento del bebé. Aunque los síntomas de los trastornos del estado de ánimo y de ansiedad perinatales pueden ser una experiencia habitual, no deberían persistir durante más de unas pocas semanas ni interferir con el funcionamiento diario.

Esta es una señal para que pida ayuda: no está solo.

No espere para pedir ayuda.

Las condiciones de salud mental relacionadas con el embarazo y el parto no discriminan. Pueden afectar a cualquier padre primerizo, independientemente de sus antecedentes o circunstancias.

La parentalidad es un viaje.

Está bien pedir ayuda a lo largo del camino.

1 de cada 5 madres y 1 de cada 10 padres sufrirá trastornos del estado de ánimo y de ansiedad perinatales (PMAD), lo que la convierte en la complicación más común del parto.

Los problemas de salud mental relacionados con el embarazo y el parto pueden manifestarse de la siguiente manera:

- Alejarse de amigos y familiares
- Sentirse abrumado, estresado o ansioso
- Grandes cambios en la alimentación o el sueño
- Mucho llanto o tristeza
- Perder interés en cosas que solía disfrutar
- Pensamientos de hacerse daño a uno mismo o al bebé



Encuentra el apoyo que necesitas:



Línea directa nacional de salud mental materna

Recursos de salud mental durante y después del embarazo. Llame o envíe un mensaje de texto, en inglés o español. **1-833-TLC-MAMA**



Postpartum Support International (PSI)

Información y recursos de salud mental para todos, incluyendo los hombres. Apoyo y recursos también disponibles en español.

Apoyo local



Help Me Grow Ottawa

Conéctese con los programas de visitas a domicilio del oeste de Michigan y otros recursos del área del condado de Ottawa.



Moms Bloom

Da apoyo posparto en el domicilio a familias con bebés recién nacidos.



Programa de bienestar maternal

Ofrece grupos de apoyo durante el embarazo y el posparto, y otros recursos incluyendo comadronas posparto, recomendaciones de libros y más.



Grupo de apoyo posparto de Headwaters Counseling

Sanación y apoyo para mamás en un entorno terapéutico. Se aceptan la mayoría de los seguros o tarifas de escala variable. Llame al 616-259-5452 para obtener más información.



Pine Rest

Pine Rest da tratamiento para PMAD en todos los niveles de atención, incluyendo el Programa de Hospitalización Parcial Madre-Bebé, grupos de apoyo posparto, terapia ambulatoria y más.

Consejería individual

Conéctese con un terapeuta de embarazo, prenatal o posparto en su área.



Psychology Today



Mosaic Counseling

Recursos Adicionales



Kit de herramientas para padres

Esta guía ofrece información y ejercicios sobre atención plena, manejo del estrés, crianza de los hijos, salud mental perinatal y más.



Salud mental de la comunidad del condado de Ottawa CredibleMind

Recursos para el bienestar mental.

