

# Maternal Mental Health Matters

**Mental health conditions are the leading cause of maternal deaths in the United States.**

20% of new and expecting parents suffer from mental health conditions related to pregnancy and childbirth, such as postpartum depression, anxiety, and obsessive-compulsive disorder (OCD). These are all known as Perinatal Mood and Anxiety Disorders (PMAD).

Many mothers struggle silently with these disorders. World Maternal Mental Health Day is held every year in May. This is an opportunity to have open conversations about mental health and end the stigma around it. Learn how mothers can be helped through a period of profound change.

## A Path To Recovery

Almost everyone who experiences PMAD can recover, as most conditions are temporary and treatable. A combination of the following strategies can make a huge impact. Getting treatment sooner is better.

- **Self-Care:** Consistent sleep, a balanced diet, and exercise are essential to recover from the physical and emotional toll of pregnancy and childbirth.
- **Peer and Social Support:** Many people feel isolated or lonely during this time. Support from friends, family, doulas, and postpartum groups is crucial.
- **Therapy and Counseling:** These offer safe and supportive environments to explore feelings, challenges and experiences related to parenthood.
- **Medication:** Doctors can prescribe safe and effective treatments to manage mood and painful thoughts.



**75% of people suffering maternal mental health disorders are untreated, raising the risk of harming themselves, their newborns, and their families.**



**Low-income individuals and people of color (POC) are more likely to experience PMAD and are less likely to access care.**



**It's not just mothers: Up to 10% of new fathers experience postpartum depression or anxiety.**

## Help is a phone call or a text away.

### New York State:

- Call the Postpartum Resource Center of New York Help Line 1-855-631-0001. Open 7 days a week, 9 am-5 pm, in English, Spanish, and other languages.
- Email them by going to the website <https://postpartumny.org/>

### Nationwide:

- Call or text the National Maternal Mental Health Hotline at 1-833-TLC-MAMA (833-852-6262)

**Want more health tips? Visit our website [www.healthcareeducationproject.org](http://www.healthcareeducationproject.org)**



**healthcare  
education  
project**

**Healthcare • Education • Action!**

**SCAN HERE  
TO VISIT OUR  
WEBSITE**



# Importancia de la salud mental materna

Los problemas de salud mental son la causa principal de mortalidad materna en los Estados Unidos.

El 20 % de las madres y los padres primerizos y futuros sufre trastornos mentales relacionados con el embarazo y el parto, como la depresión posparto, la ansiedad y el trastorno obsesivo compulsivo (OCD, por sus siglas en inglés). Estos se conocen como Trastornos del Estado de Ánimo y Ansiedad Perinatales (PMAD, por sus siglas en inglés).

Muchas madres luchan contra estos trastornos en silencio. Todos los años, en mayo, se celebra el Día Mundial de la Salud Mental Materna. Esta es una gran oportunidad para hablar abiertamente sobre el tema y dar fin al estigma que lo rodea. Aprenda cómo ayudar a las madres durante este periodo de grandes cambios.

## Camino a la recuperación

Cualquiera que padece PMAD puede recuperarse porque la mayoría de estas afecciones son temporales y tratables. La combinación de las siguientes estrategias puede ser de gran ayuda y tener un gran impacto. Lo importante es recibir tratamiento lo antes posible.

- **Cuidados personales:** tener un horario de sueño regular, una dieta balanceada y hacer ejercicio son esenciales para recuperarse del desgaste físico y emocional del embarazo y el parto.
- **Compañerismo y apoyo social:** muchas personas se sienten aisladas o solas durante este periodo. El apoyo de los amigos, familiares, parteras y grupos posparto es fundamental.
- **Terapia y orientación:** estas ofrecen entornos seguros y de apoyo para explorar sentimientos, experiencias y retos relacionados con la maternidad y la paternidad.
- **Medicación:** los médicos pueden recetar tratamientos seguros y eficaces para controlar el estado de ánimo y los pensamientos dolorosos.



El 75 % de las mujeres que sufren un problema de salud mental materna no recibe tratamiento, lo que aumenta el riesgo de hacerse daño a sí mismas, a su recién nacido y a sus familias.



Las personas de bajos recursos y gente de color tienen más probabilidades de tener trastornos del estado de ánimo y ansiedad perinatales y menos probabilidades de buscar atención médica.



No solamente se trata de las madres, hasta un 10 % de los nuevos padres experimenta depresión posparto o ansiedad.

## Cómo puede ayudar

- **Dé parte de su tiempo** para ayudar a una madre o un padre en necesidad. Puede brindarle apoyo emocional, ayuda para preparar comidas o darle información y recursos.
- **Comparta historias personales** o experiencias para crear consciencia y terminar con el estigma.
- **Aprenda usted mismo** sobre la salud mental materna para apoyar mejor a los afligidos.

La ayuda está tan lejos como una llamada o un mensaje de texto.

### Estado de Nueva York:

- Llame a la línea directa de ayuda del Centro de Recursos Postparto de Nueva York al 1-855-631-0001. El centro está abierto los 7 días de la semana de 9 am a 5 pm. Puede llamar para hablar en inglés, español u otros idiomas.
- Envíe un correo electrónico a través del sitio web <https://postpartumny.org/email>

### A nivel nacional:

- Llame o envíe un texto a la línea directa de salud mental materna al 1-833-TLC-MAMA (833-852-6262)

¿Desea más consejos de salud? Visite nuestro sitio web, [www.healthcareeducationproject.org](http://www.healthcareeducationproject.org)



Healthcare • Education • Action!

ESCANEE AQUÍ  
PARA OBTENER  
MÁS RECURSOS

