

# Understanding Maternal Mental Health

Knowing the Warning Signs and Getting Help Can **Save Your Life.**

## Mental Health During and After Pregnancy

Depression and anxiety are among the most common maternal health conditions. While past research focused on postpartum depression, newer studies show that mental health conditions are also common during pregnancy.

If left untreated, perinatal mood and anxiety disorders can affect both mother and baby. Risk factors include a history of trauma, lack of support, and childbirth complications.

These conditions are common and treatable, yet 75% of affected women do not receive care. Individuals do not receive treatment.

## Warning Signs

- Persistent sadness or mood swings
- Excessive worry or anxiety
- Difficulty bonding with the baby
- Changes in appetite or sleep patterns
- Thoughts of self-harm or harming the baby

## You are not alone

Approximately one in seven women experience perinatal depression. Support is available, and seeking help can save your life.

## Resources

**National Maternal Mental Health Hotline:**  
1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)

**988 Suicide & Crisis Lifeline:**  
Free, confidential support. Call/text 988, or chat online at <https://chat.988lifeline.org>

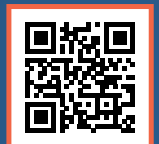
**Clinicians:** Call Perinatal Psychiatry Access Network (PeriPAN) 888-901-2726 for free, real-time mental health consult about your patient.

## QUICK FACTS

- 1 in 5 women experience a mental health condition during pregnancy and postpartum. 15% of U.S. mothers experience perinatal depression.
- Suicide and overdose are among the top causes of maternal mortality.
- Early screening for mental health and substance use during the first prenatal visits and throughout pregnancy can identify signs before they become severe and improve health outcomes.
- When mental health issues are identified, timely referrals, treatment and follow up are recommended.
- Having a strong support network during pregnancy plays an important role in women's health.
- Health care professionals can educate family members, identify and address mental health concerns, and connect women with the support, treatment, and referrals they need.



**Don't Wait!** Get immediate help from a health care professional if you experience ANY of these symptoms or have additional health concerns.



HEAR, Hear Her Concerns, and Escúchela are registered trademarks of the U.S. Department of Health and Human Services. Use of these marks by the Texas Department of State Health Services does not imply endorsement by HHS/CDC.

**LEARN MORE**  
[hearher.texas.gov](http://hearher.texas.gov)

# Comprender la salud mental materna

Conocer los signos de una urgencia materna y buscar ayuda puede **salvar tu vida**.

## Salud mental durante y después del embarazo

La depresión y la ansiedad están entre las condiciones de salud mental materna más comunes. Antes, la investigación se enfocaba principalmente en la depresión posparto, pero estudios más recientes muestran que los problemas de salud mental también son comunes durante el embarazo.

Si no se tratan, los trastornos del estado de ánimo y la ansiedad durante el periodo perinatal pueden afectar tanto a la madre como al bebé. Los factores de riesgo incluyen un historial de trauma, falta de apoyo y complicaciones durante el embarazo o el parto.

Estas condiciones son comunes y tratables, pero aun así, el 75% de las mujeres afectadas no reciben tratamiento.

## Signos de urgencia

- Tristeza persistente o cambios fuertes de ánimo
- Preocupación o ansiedad excesiva
- Dificultad para crear un vínculo con el bebé
- Cambios en el apetito o en los patrones de sueño
- Pensamientos de hacerse daño o de lastimar al bebé

## No estás sola

Aproximadamente una de cada siete mujeres experimenta depresión perinatal. Hay apoyo disponible, y buscar ayuda puede salvar tu vida.

## Recursos

**Línea Nacional de Salud Mental Materna:**  
1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)

**Línea 988 de suicidio y crisis:**  
Apoyo gratuito y confidencial. Llama/envía un texto al 988 o chatea en línea en <https://chat.988lifeline.org>

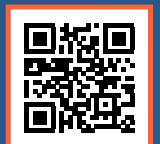
**Para profesionales de la salud:** Red de acceso a psiquiatría perinatal (PeriPAN) 888-901-2726. Consultas gratuitas y en tiempo real sobre la salud mental de su paciente.

## DATOS BREVES

- Una de cada cinco mujeres experimenta una condición de salud mental durante el embarazo o después del parto. El 15% de las madres en EE. UU. experimentan depresión perinatal.
- El suicidio y las sobredosis están entre las principales causas de mortalidad materna.
- La detección temprana de la salud mental y del uso de sustancias durante las primeras visitas prenatales y durante el embarazo puede identificar problemas antes de que se agraven y mejorar los resultados de salud.
- Cuando se identifican problemas de salud mental, se recomiendan referencias oportunas, tratamiento y seguimiento.
- Tener una red de apoyo fuerte durante el embarazo juega un papel muy importante en la salud de la mujer.
- Los profesionales de la salud pueden educar a los familiares, identificar y atender preocupaciones de salud mental, y conectar a las mujeres con el apoyo, tratamiento y referencias que necesitan.



**¡No te esperes!** Busca ayuda inmediata de un profesional de la salud si presentas CUALQUIERA de estos síntomas o si tienes cualquier preocupación sobre tu salud.



HEAR, Hear Her Concerns and Escúchela son marcas registradas del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. El uso de estas marcas por parte del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas no implica respaldo por parte del HHS/CDC.

**CONOCE MÁS**  
[hearher.texas.gov/es/](https://hearher.texas.gov/es/)