

# Depression and Anxiety are the **most common** complications in pregnancy and postpartum.

They affect 1 in 7 women.

If you feel any  
of the following:

- ✓ Totally overwhelmed
- ✓ Weepy
- ✓ Anxious or nervous
- ✓ Angry
- ✓ Scared by your thoughts
- ✓ Like you're not yourself
- ✓ Guilt
- ✓ Regret
- ✓ Shame



Call the  
Postpartum Support International Warmline  
for help and local referrals:

**1-800-944-4PPD**



**NCMMH**

NATIONAL COALITION FOR  
MATERNAL MENTAL HEALTH

# La depresión y la ansiedad son la causa #1 entre las complicaciones durante el embarazo y el posparto.

## Afecta 1 de cada 7 mujeres.

Si usted presenta cualquiera de los siguientes síntomas:

- ✓ agobio
- ✓ deseos de llorar todo el tiempo
- ✓ ansiedad
- ✓ irritabilidad
- ✓ asustada de sus propios pensamientos
- ✓ fuera de si
- ✓ sentimientos de culpabilidad
- ✓ arrepentimiento
- ✓ remordimiento



Comuníquese para ayuda y referidos locales con  
“The Postpartum Support International Warmline”  
(la Línea Internacional de Apoyo en el Posparto)

**1-800-944-4PPD**



**NCMMH**

NATIONAL COALITION FOR  
MATERNAL MENTAL HEALTH