

Perinatal Mental Health: Pregnancy, Postpartum, and Beyond



1 in 5

Birthing people will experience mental health challenges during pregnancy or postpartum

1 in 10

Dads, birthing partners, co-parents, and other caregivers can develop postpartum depression or anxiety

2-3x

Black, indigenous, and mothers of color are 2-3x more likely to experience mental health concerns during pregnancy or postpartum

Symptoms may include:

- Feeling sad or anxious
- Feeling anger or rage
- Having scary thoughts
- Not sleeping, even when the baby sleeps
- Thoughts of suicide
- Thoughts of hurting your baby



Scan here to access a brief video to learn more about how to help your baby and family thrive

If you or a loved one is experiencing symptoms, **THERE IS HOPE!**

Maternal Health Hotline: 1-833-943-5746, TN Mental Health Crisis Line: 1-855-CRISIS-1
or visit, www.aimhitn.org & www.postpartum.net



This project was funded by Postpartum Support International

AIMHiTN.org

Salud mental perinatal: Embarazo, posparto y más allá



1 en 5

Personas que dan a luz van a experimentar problemas de salud mental durante el embarazo o posparto



1 en 10

Los papás, las parejas que dieron a luz, los copadres y otros cuidadores pueden desarrollar depresión o ansiedad posparto



2-3x

Negras, indígenas y madres de color son 2-3 veces más propensas a experimentar problemas de salud mental durante el embarazo o el posparto

Síntomas puede incluir:

- Sentirse triste o ansioso
- Sentirse enfadada or Rabia
- Pensamientos aterrizantes sobre el bebé
- Dificultad para dormir, incluso cuando el bebé duerme
- Pensamientos suicidas
- Pensamiento intrusivo de lastimar a su bebe



Escanee aquí para acceder a un breve video para obtener más información sobre cómo ayudar a su bebé y a su familia a prosperar.

Si usted o un ser querido está experimentando síntomas, ¡**HAY ESPERANZA!**

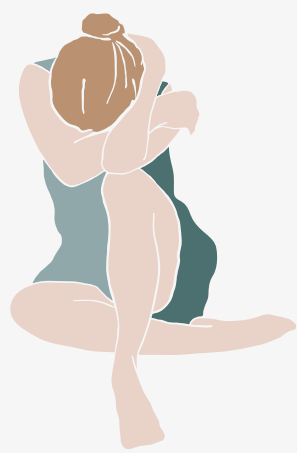
Línea Directa de Salud Materna: 1-833-943-5746, Línea de Crisis de Salud Mental de TN: 1-855-CRISIS-1 o visitar, www.aimhitn.org & www.postpartum.net

Este proyecto fue financiado por Postpartum Support International

AIMHITN.org



Perinatal Mental Health: Pregnancy, Postpartum, and Beyond



1 in 5

Birthing people will experience mental health challenges during pregnancy or postpartum



1 in 10

Dads, birthing partners, co-parents, and other caregivers can develop postpartum depression or anxiety



2-3x

Black, indigenous, and mothers of color are 2-3x more likely to experience mental health concerns during pregnancy or postpartum

**Symptoms
may
include:**

- Feeling sad or anxious
- Feeling anger or rage
- Having scary thoughts
- Not sleeping, even when the baby sleeps
- Thoughts of suicide
- Thoughts of hurting your baby



If you or a loved one is experiencing symptoms,
THERE IS HOPE!

Maternal Health Hotline: 1-833-943-5746

TN Mental Health Crisis Line: 1-855-CRISIS-1

or visit,

www.aimhitn.org

www.postpartum.net



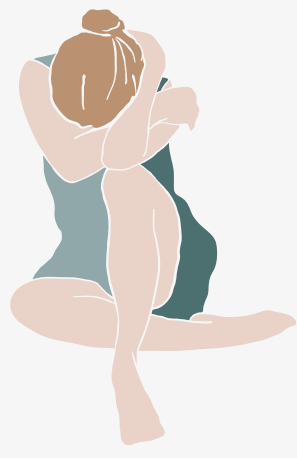
Scan here to access a brief video to learn more about how to help your baby and family thrive



AIMHiTN.org

This project was funded by Postpartum Support International

Salud mental perinatal: Embarazo, posparto y más allá



1 en 5

Personas que dan a luz van a experimentar problemas de salud mental durante el embarazo o posparto



1 en 10

Los papás, las parejas que dieron a luz, los copadres y otros cuidadores pueden desarrollar depresión o ansiedad posparto



2-3x

Negras, indígenas y madres de color son 2-3 veces más propensas a experimentar problemas de salud mental durante el embarazo o el posparto

**Síntomas
puede
incluir:**

- Sentirse triste o ansioso
- Sentirse enojada or Rabia
- Pensamientos atemorizantes sobre el bebé
- Dificultad para dormir, incluso cuando el bebé duerme
- Pensamientos suicidas
- Pensamiento intrusivo de lastimar a su bebe



Si usted o un ser querido está experimentando síntomas,
¡HAY ESPERANZA!

Línea Directa de Salud Materna: 1-833-943-5746
Línea de Crisis de Salud Mental de TN: 1-855-CRISIS-1
o visitar,
www.aimhitn.org
www.postpartum.net



Escanee aquí para acceder a un breve video para obtener más información sobre cómo ayudar a su bebé y a su familia a prosperar



AIMHiTN.org