

THE #1 COMPLICATION OF
PREGNANCY AND CHILDBIRTH IS

Anxiety and Depression



Known as Perinatal Mood and Anxiety Disorders, PMADs are caused by changes in biology and hormones. These feelings are common and are treatable.

Things to Know about PMADs

- 1 PMADs are common**
One in five women will experience a PMAD
- 2 Symptoms of PMADs may include:**
 - Feelings of sadness, hopelessness
 - Mood swings, irritability, unexplained anger
 - Difficulty concentrating, feeling disconnected
 - Panic attacks, nervousness, anxiety
 - Feelings of inadequacy or guilt
 - Changes in sleeping and eating habits
 - Thoughts of harming yourself or your baby
- 3 Symptoms can appear at any time during pregnancy and up to the child's first birthday**
- 4 You did nothing to cause this – this is NOT YOUR FAULT**
- 5 The sooner you get treatment, the better. There is help. You are not alone.**

Contact Postpartum Support Virginia for information about free support groups or to connect with a peer mentor, therapists and psychiatrists who specialize in PMADs.

703-829-7152 | postpartumva.org

LA COMPLICACIÓN #1 DEL
EMBARAZO Y EL PARTO ES

El Estado de Animo Perinatal y Trastorno de Ansiedad



Conocidos como trastornos perinatales del estado de ánimo y la ansiedad, los PMAD son causados por cambios en biología y hormonas. Estos sentimientos son comunes y tratables.

Cosas Que Debe Saber Sobre PMADs

- 1 Las PMAD son comunes**
1 de cada 5 madres experimenta PMAD
- 2 Podrías experimentar algunos de estos síntomas:**
 - Sentirse deprimada, triste o llorar mucho
 - Sufrir altibajos en el estado de ánimo, sentirse abrumada
 - Problemas para concentrarse
 - Sufrir ataques de pánico, nervios o ansiedad
 - Sentirse inútil o culpable
 - Cambios en las rutinas para dormir o comer
 - Pensamientos de lastimar a sí misma o a su bebe
- 3 Estos síntomas pueden aparecer en cualquier momento desde el embarazo hasta el primer año de postparto.**
- 4 No hiciste nada para causar esta situación – NO ES CULPA SUYA.**
- 5 Es mejor que recibas tratamiento lo más antes posible. Hay ayuda disponible. No estas sola.**

Comuníquese con Postpartum Support Virginia para obtener referencias e información sobre grupos de apoyo, terapeutas y psiquiatras que se especializan en PMAD.

703-829-7152 | postpartumva.org