



1 IN 7 MOTHERS

experience depression or anxiety
during pregnancy or postpartum.



You are not alone.
We are here to help.

CALL OR TEXT 'HELP' - 800.944.4773

Leave a confidential message any time, and a trained and caring volunteer will return your call or text. Our volunteers will listen, answer questions, offer encouragement, and connect you with local resources as needed.

Postpartum Support International | www.postpartum.net



UNA DE CADA 7 MADRES

experimenta depresión o ansiedad durante el embarazo o el posparto.



No estas solo.
Estamos aquí para ayudar.

**LLAMAR: 800.944.4773, #1
O TEXTO: 971.203.7773**

Deje un mensaje confidencial en cualquier momento y un voluntario capacitado y atento le devolverá la llamada o el mensaje de texto. Nuestros voluntarios escucharán, responderán preguntas, ofrecerán apoyo y lo conectarán con recursos locales según sea necesario.

Postpartum Support International | www.postpartum.net