

Perinatal Mental Health Discussion Tool

As many as 1 in 7 moms (1 in 10 dads) experience symptoms of depression and anxiety during the postpartum period. People of every age, income level, race and culture can develop Perinatal Mood Disorders (PMDs) during pregnancy and within the first year after delivery. This tool can help track your symptoms and discuss them with your medical provider. Being your own advocate is okay and you deserve to be well.

I have been experiencing the following symptoms: (please mark all that apply)

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> Feeling depressed or void of feeling | <input type="radio"/> Flashbacks regarding the pregnancy or delivery |
| <input type="radio"/> Feelings of hopelessness | <input type="radio"/> Avoiding things related to the delivery |
| <input type="radio"/> Lack of interest in the baby | <input type="radio"/> Scary and unwanted thoughts |
| <input type="radio"/> Trouble concentrating | <input type="radio"/> Feeling an urge to repeat certain behaviors to reduce anxiety |
| <input type="radio"/> Brain feels foggy | <input type="radio"/> Needing very little sleep while still functioning |
| <input type="radio"/> Feeling anxious or panicky | <input type="radio"/> Feeling more energetic than usual |
| <input type="radio"/> Feeling angry or irritable | <input type="radio"/> Seeing images or hearing sounds that others cannot see/hear |
| <input type="radio"/> Dizziness or heart palpitations | <input type="radio"/> Thoughts of harming yourself or the baby |
| <input type="radio"/> Not able to sleep when baby sleeps | |
| <input type="radio"/> Extreme worries or fears
(including the health and safety of the baby) | |

Risk Factors

Below are several proven risk factors associated with postpartum depression (PPD) and postpartum anxiety (PPA). Knowing these risk factors ahead of time can help you communicate more effectively with your family and medical provider and put a strong self-care plan in place.

Please mark all risk factors that apply:

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> History of depression or anxiety | <input type="radio"/> Birth of Multiples |
| <input type="radio"/> History of bipolar disorder | <input type="radio"/> Baby in the NICU |
| <input type="radio"/> History of psychosis | <input type="radio"/> Relationship issues |
| <input type="radio"/> History of diabetes or thyroid issues | <input type="radio"/> Financial struggles |
| <input type="radio"/> History of PMS | <input type="radio"/> Single mother |
| <input type="radio"/> History of sexual trauma or abuse | <input type="radio"/> Teen mother |
| <input type="radio"/> Family history of mental illness | <input type="radio"/> No or little social support |
| <input type="radio"/> Traumatic pregnancy or delivery | <input type="radio"/> Away from home country |
| <input type="radio"/> Pregnancy or infant loss | <input type="radio"/> Challenges with breastfeeding |

RESOURCES

www.postpartum.net

- **PSI Helpline:** For local resources please call or text "HELP" 800.944.4773. We can provide information, encouragement, and names of resources near you.
- **FREE Online Weekly Support Groups:** Led by a trained facilitator. For days and times please visit: <http://www.postpartum.net/get-help/psi-online-support-meetings/>
- **FREE Psychiatric Consult Line:** Your medical provider can call 877.499.4773 and speak with a reproductive psychiatrist to learn about medications commonly used in the perinatal time period. For more detailed information please visit: <http://www.postpartum.net/professionals/perinatal-psychiatric-consult-line/>

** This is not a diagnostic tool and should not take the place of an actual diagnosis by a licensed professional. **



Guía de diálogo de la salud mental perinatal

Hasta 1 de cada 7 madres (1 de cada 10 padres) experimenta síntomas de depresión y ansiedad durante el período posparto. Las personas de todas las edades, niveles de ingresos, raza y cultura pueden desarrollar Trastornos del Estado de Ánimo Perinatal (PMD) durante el embarazo y dentro del primer año después del parto. Esta herramienta puede ayudar a rastrear tus síntomas y platicarlos con tu proveedor médico. Ser defensora de ti misma está bien y te mereces todo lo mejor.

He estado experimentando los siguientes síntomas: (marque todo lo que corresponda)

- Sentimientos de desesperanza
- Falta de interés en el bebé
- Problemas para concentrarse
- Tu mente se siente muy confundida
- Sentirse ansioso o asustado
- Sentirse enojado o irritable
- Mareos o palpitaciones cardíacas
- No poder dormir cuando el bebé duerme
- Preocupaciones o temores extremos (incluyendo la salud y seguridad del bebé)
- Recuerdos con respecto al embarazo o al parto
- Evitar cosas relacionadas con el parto
- Pensamientos aterradores y no deseados
- Sentir la necesidad de repetir ciertos comportamientos para reducir la ansiedad
- Durmiendo muy poco sueño para seguir funcionando
- Sentirse más enérgico de lo habitual
- Ver imágenes o escuchar sonidos que otros no puede ver/oír
- Pensamientos de hacerse daño a ti mismo o al bebé

Factores de riesgo

A continuación, se presentan varios factores de riesgo comprobados que están asociados con la depresión posparto (PPD) y la ansiedad posparto (PPA). Aprender sobre estos factores de riesgo con anticipación puede ayudarte a comunicar eficazmente con tu familia y con tu proveedor médico tus síntomas y así crear un plan de bienestar emocional.

Marca todos los factores de riesgo que se apliquen:

- Antecedentes de depresión o ansiedad
- Antecedentes de trastorno bipolar
- Antecedentes de psicosis
- Antecedentes de diabetes o problemas de tiroides
- Antecedentes de problemas premenstruales
- Antecedentes de abuso o trauma sexual
- Antecedentes familiares de enfermedades de salud mental
- Embarazo o parto traumático
- Pérdida durante el embarazo o del bebé
- Nacimiento de bebés múltiples
- Bebé en la incubadora (NICU)
- Problemas en tus relaciones
- Problemas financieros
- Madre soltera
- Madre adolescente
- Nada o muy poco apoyo social
- Lejos de tu país natal
- Desafíos con la lactancia materna

RECURSOS

www.postpartum.net

- **Línea de ayuda de PSI:** Para conocer los recursos locales, llama al 800.944.4773 o envíenos un mensaje de texto al 971.203.7773. Podemos proporcionar información, acompañarte y tratar de conectarte con recursos cercanos a ti.
- **GRATIS:** Grupo de apoyo perinatal semanal por Zoom. Guiados por una facilitadora capacitada. Para más información y registración, por favor visita: <https://bit.ly/3iJggMZ>
- **GRATIS:** Línea de consulta psiquiátrica Tu proveedor médico puede llamar al 800.944.4773 x 4 y hablar con un psiquiatra para consultar y aprender sobre los medicamentos que son seguros para tomar durante el embarazo y la lactancia. www.postpartum.net/professionals/perinatal-psychiatric-consult-line

** Esta no es una herramienta de diagnóstico y no debe tomar el lugar de un diagnóstico real por un profesional con licencia. **