

Talking Postpartum Depression

View stories of people who have experienced pregnancy-related difficulties and how they reached out for support.

"I didn't know that postpartum depression could happen so late. The simplest of things were hard — waking up, getting out of bed, dressing my daughter..."



www.womenshealth.gov/TalkingPPD

Open brochure for information

Abre el folleto para obtener información

Ouvrir la brochure pour plus d'informations

Fur buug-yaraha wixii macluumaad ah

Fungua kijitabu ili upate maelezo

သတင်းအချက်အလက်များကို ရယူရန် ဤလက်ကမ်းစာစောင်ကို ဖွင့်ကြည့်လိုက်ပါ
အိးထီၣ် လံာ်ဟ့ၣ်တၢ်ကစီၣ်ဖိအံၤ လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်

සමස්ත සහජීවන විද්‍යා සහ සෞඛ්‍ය සේවා සඳහා

د معلوماتو لپاره بروشور پرانیږئ

برای دریافت معلومات بروشور را باز کنید

أفتحي الكتيب للحصول على معلومات

HEALTHY START CONSORTIA

Community Action Network

PolkCountyCAN.org

The Healthy Start Consortia is a collaboration of organizations, agencies, programs, and individuals in central Iowa with a focus on improving the lives of people in our community. Through the development of educational tools and resources, we help providers, caregivers, parents, and other community members understand best practices in caring for children and families.

This publication is supported by the Health Resources and Services Administration (HRSA) of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of an award totaling \$1,092,899 with 0% percentage financed with non-governmental sources. The contents are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement, by HRSA, HHS, or the U.S. Government. For more information, please visit HRSA.gov.



Frustrated Fearful Stressed Worried Depressed Hopeless?



These feelings are common, and it might be a sign of a pregnancy-related health complication. It's not a weakness — **and it's okay to get support.**

No Shame. No Stigma. Just Maternal Wellness.

During pregnancy and after birth, it's normal to feel unexpected emotions. If you feel sad, frustrated, angry, confused or hopeless for more than a few weeks, reach out for support. It's more common than you may think, and most importantly **it's not your fault.**

Did You Know?

About **1 in 5** women report symptoms of a mental health complication during pregnancy or the first year after giving birth. Everyone experiences new parenthood differently. Feeling sad, anxious, or overwhelmed are some of the signs of a perinatal mental health disorder. You might not feel connected to your baby, or you might be afraid to let anyone else care for your baby. If these feelings last longer than two weeks, you might have a perinatal mental health disorder.

Symptoms may include:

- Feeling sad or hopeless most of the time.
- Lack of interest in things you used to enjoy.
- Less interest in caring for yourself (dressing, fixing hair).
- Trouble concentrating.
- Trouble coping with daily tasks.
- Constant worry about your baby.
- Sleeping or eating too much or too little.
- Feeling anxious or nervous.
- Unexplained irritability or anger.
- Unwanted or intrusive thoughts.
- Feeling that you're not a good mother.
- Thoughts of hurting yourself or your baby.
- Doing things over and over because you feel you have to.
- In severe cases, hallucinations or delusions.

[Online Depression Screening Tool](#)

Your Life Iowa has an online screening tool that can help you determine if you might be experiencing PPD. Visit YourLifeIowa.org/adult-mental-health



Tell Someone

You can begin by telling someone how you are feeling. It can be a trusted friend, family member, partner, clergy, healthcare provider, or community care professional.

You can also connect with the following resources to get professional support from people who understand.

**National Maternal
Mental Health
Hotline:
1-833-852-6262**

**Call or text, anytime
day or night.**



**If you are in crisis, call the
Suicide Hotline at 988.**
Help is available in 240 languages.

More Resources

Additional links and information can be found at the Healthy Start Consortia – Community Action Network webpage. Visit PolkCountyCAN.org



SPANISH

Sin vergüenza. Simplemente bienestar materno.

Durante el embarazo y después del parto, es normal sentir emociones inesperadas. Si te sientes triste, frustrada, enojada, confundida o desesperanzada durante más de unas pocas semanas, busca ayuda. Es más común de lo que piensas, y lo más importante, **no es tu culpa**.

Llama o envía un mensaje de texto a la Línea Directa Nacional de Atención de Salud Mental Materna: 1-301-443-5636 1-833-852-6262

Si estás teniendo una crisis, llama a la Línea Directa de Suicidio al 988. La ayuda está disponible en 240 idiomas.

၂၀၁၅

FRENCH

Aucune honte. Juste le bien-être maternel.

Pendant la grossesse et après l’accouchement, il est tout à fait naturel de ressentir des émotions inattendues. Si vous vous sentez triste, frustrée, en colère, confuse ou désespérée depuis plusieurs semaines, demandez de l’aide. Ces symptômes sont plus courants que vous l’imaginez. Mais surtout, **ce n’est pas de votre faute**.

Appelez ou envoyez un SMS au service d’assistance téléphonique national dédié à la santé mentale des mères au: 1-301-443-5636 1-833-852-6262

Si vous êtes en situation de crise, appelez le service de prévention du suicide au 988. L’aide est disponible en 240 langues.

၂၀၁၅

Ceeb malaha. Ladnaanta Hooyada oo kaliya.

Xilliga uurka iyo dhalmada ka dib, waa caadi in la dareemo shucuur lama filaan ah. Haddii aad dareento murugo, niyad-jab, xanaaq, jahawareer ama rajo la’aan in ka badan dhowr toddobaad, nala soo xiriir si lagu taageero. Way ka badan tahay inta aad u malaynayso, **iyo tan ugu muhiimsan maahan qaladkaaga**.

Ka wac ama qoraal ugu dir Khadka Taleefanka Caafimaadka Dhimirka Hooyada ee Qaranka: 1-301-443-5636 1-833-852-6262

Haddii aad dhibaato ku jirto, wac khadka taleefanka isdilka ee 988. Help is available in 240 languages.

SWAHILI

Usione Aibu. Haya ni Masuala ya Afya ya Akina Mama.

Katika kipindi cha mimba na baada ya kuzaa, ni kawaida kuhisi mabadiliko ya kihisia. Iwapo unahisi huzuni, kutamaushwa, hasira, kuchanganyikiwa au kukosa matumaini kwa zaidi ya wiki chache, omba usaidizi. Ni jambo la kawaida zaidi kuliko vile unavyofikiria, na ni muhimu ufahamu kuwa **si makosa yako**.

National Maternal Mental Health Hotline - Simu ya Dharura kuhusu Afya ya Akili ya Wanawake Waliozaa: 1-301-443-5636 1-833-852-6262

Suicide Hotline - Kituo cha Dharura kuhusu Kujiua 988. Utapata usaidizi katika lugha 240.

၂၀၁၅

BURMESE

ရှက်ရွံ့နေစရာ မလိုပါ။ မိခင်တို့ဘဝ

ကျန်းမာသာယာရေးအတွက်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နဲ့ မီးဖွားပြီးချိန်တွေမှာ

မျှော်လင့်မထားတဲ့ ခံစားချက်တွေ ခံစားရတာက ပုံမှန်ပါပဲ။ အကယ်၍ သင်သည် ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်ထက်ပို၍ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း (သို့မဟုတ်) မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့နေသည်ဟု ခံစားရပါက အကူအညီရယူရန် ဆက်သွယ်လိုက်ပါ။ ဒါဟာ သင်ထင်ထားတာထက် ပိုအဖြစ်များနေပြီး၊ အရေးအကြီးဆုံးကတော့ ဒါဟာ သင့်အပြစ်မဟုတ်ပါဘူး။

တစ်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ မိခင်တို့၏

စိတ်ကျန်းမာရေး ဟော့လိုင်း

1-301-443-5636

1-833-852-6262ထံသို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ (သို့မဟုတ်) စာပို့ပါ။

အကယ်၍ သင်သည် အကျပ်အတည်းထဲ ကျရောက်နေသည်ဟု ခံစားရပါက သေကြောင်းကြိုစည်မှု မဖြစ်ပေါ်ရေး အရေးပေါ်ဖုန်းနံပါတ် 988 သို့ခေါ်ဆိုပါ။

အကူအညီများကို တာသာစကား 240 မျိုးဖြင့် ရယူနိုင်ပါသည်။

KAREN

မိတ်ဆူးအလီဂ်တအိန်ဘန်. ထဲမိဂ်တဂ်အိန်မုဂ်အိန်ပၤၤဇီၤ.

ဖဲနဒၤအခါ ဒီး ဖဲနအိန်ဖျဉ်ဝံၤအလီဂ်ခဲ တဂ်အံၤမုဂ်တဂ်လၢအညီန့ၢ် လၢကကလၢဂ်ဘန် နီၢ်သးအတၢ်တူၢ်ကလၢၤဘန်တၢ် လၢတၢ်တဆၢမုၢ်လၢ်အီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ကလၢဂ်ဘန်လၢ နသးအူး, သးဘန်တံၢ်တံၢ်, သးဒိၣ်ထီၣ်, သးဒံတုၤဒံဝီၤ, မ့တမ့ၢ် တၢ်မုၢ်လၢ်တအိန် ယံာ်န့ၢ်ဒီးစ့ၤကိးနွံန့ၣ်, တုၤအိန်ဒီးန့ၢ်ဘန် တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤၤၤတက့ၢ်. တဂ်အံၤညီန့ၢ်မၤအသး အါန့ၢ်ဒီး နဆိကမိၣ်အီၤသ့ ဒီး အရ့ဒိၣ်ကတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်န့ၣ်တမ့ၢ်နတၢ်ကမၣ်ဘန်.

ကိးလီတဲစိ မ့တမ့ၢ် ကွဲးဆ့ၢ်တၢ်ကစီၣ် ဆူ National Maternal (ထံလီၢ်ကီၢ်ပုၤမိၢ်ဂ့ၢ်ဝိ) Mental Health Hotline (နီၢ်သးဆူၣ်ချ့လီတဲစိကျိၤလီၤဆီ) ဖဲ-

1-301-443-5636

1-833-852-6262

ဖဲတၢ်နးတၢ်ဖျိၣ်အဆၢကတီၢ်, ကိးလီတဲစိဆူ Suicide Hotline

(တၢ်မၤသံလီၤသးလီတဲစိကျိၤလီၤဆီ) ဖဲ 988 တက့ၢ်.

ပုၤဒီးန့ၢ်တၢ်မၤၤၤလၢ ကိုၣ် 240 ကိုၣ်သ့လီၤ

၂၀၁၅

KARENNI (KAYAH)

ကမုၣ်ဥဝဲစဲကဋၣ်ဂမုၣ်ဥ ဥ ကဋၣ် ကစဲ မမုၣ်ကမ မမုၣ်ဥဝဲမမုၣ်ဥဂမၤဝါ
ကစ မမုၣ်ကမခဋၣ်မုၣ်ဥဃိ ဥဝဲဥ ဥစ ဂိဝဲဥဃုမုၣ်ဥ ဝဲမုၣ်ဥ ဥဝဲဥမဥ. ဣမုၣ်ဥကဋၣ် ဓမၤဝါကဋၣ်
ဓဂုဝဲ ဥဝဲဓဣဋၣ်ကမုၣ်ဥဓမၤဝါကဋၣ်ကဋၣ်မုၣ်ဥ နမ မမၤဝါကဋၣ်ကဋၣ် ကဋၣ်မုၣ်ဥ ဥမမုၣ်ဥ နမုၣ်ဥ နဋၣ်
ဓမၤဝါကဋၣ် ဥဝဲဓဣမုၣ်ဥ. ကဋၣ်မမုၣ်ဥဂဝါဂဝါ. ဥဝဲဓဣဋၣ်ခဋၣ်. ဥဝဲဓဣဋၣ်ဂဝါဂဝါ မမုၣ်ဥကဋၣ်ဋီ
ကမုၣ်ဥမမၤဝါကဋၣ် ဥ ကဋၣ် ဣမၤကဣဋၣ် ဥစ ဥကဣဝဲကဋၣ် ကဋၣ်မုၣ်ဥ. ဂုၣ် ဝဲမၤဣကမုၣ်ကမ နမ
ကမုၣ်ဥနမၤဝဲဋီဃုမုၣ်ဥ ဥဝဲဋီ. ဥဣမ ကဣဋၣ် ဥစ ဥမုၣ်ဥ ကဋၣ်မမုၣ်ဥ ဥမမုၣ်ဥ. ဂုၣ် ဝဲဣမ
ကမုၣ်ဥဣဋၣ်ခဋၣ် ဟဋၣ်မဥ ဥမုၣ်ဥ ကမုၣ်ဥဝဲဋီ မမုၣ်ဥကဋၣ်

၂၀၁၅

ဝဲမုၣ်ဥဝဲ မမုၣ်ဥကဋၣ်ဋီ ဂုၣ်ဣမၤဣဣဥဝဲဣဋၣ် နမ မမၤဝဲဋီဃုဣမုၣ်ဥ မမုၣ်ကမ ဥဝဲဓဣဋၣ်ကဋၣ်မမုၣ်ဥ ကမုၣ်ဥဝဲကမၤဣဣဥဂမၤဝါ မုၣ်ဥဣဥ:

1-301-443-5636

1-833-852-6262

ဥမုၣ်ဥ နဋၣ် ဥ နမ ကမုၣ်ဥဓမၤဝါကဋၣ် ဥကဋၣ် မုၣ်ဥမဥ. ဝဲမုၣ်ဥဝဲ ကမုၣ်ဥမမုၣ်ဥဥကဋၣ်ဥမုၣ်ဥခဋၣ်မုၣ်ဥ မုၣ်ဥဣဥ ကစ 988 ဥမမုၣ်ဥ ကမုၣ်ဥမမုၣ်ဥဋီဃုမုၣ်ဥ ဥမမုၣ်ဥ ဥဝဲဥမမုၣ်ဥ ဥစ ဣမုၣ်ဥဝဲမုၣ်ဥ 240

شرم مه كوئ. يوازي د مور هوساينه.

د ميندواړۍ پر مهال او له زيږون وروسته، دا عادي ده چي غير منتظره احساسات احساس كړئ. كه چېرې تاسو له څو اونيو څخه د زيات وخت لپاره خپگان، سترپيا، غوسې، لاري ورك والي يا ناهيلې احساس كوئ، د ملاتړ لپاره اړيكه ونيسئ. دا تر هغه څه عادي دي چي تاسو فكر كوئ او تر ټولو مهمه ده **چي په دې كې ستاسو هيڅ گناه نشته ده.**

د ميندو د رواني روغتيا له ملي كرښي سره اړيكه ونيسئ يا ليكلي پيغام ورته واستوئ:

1-301-443-5636 1-833-852-6262

كه چېرې تاسو په ناورين كې ياستئ، د خان وژني له كرښي سره د 988 له لاري اړيكه ونيسئ. مرسته په 240 ژبو كي د لاسرسي وړ ده.

۲۰۱۵

DARI

بدون خجالت. فقط سلامتی مادر.

در جریان حاملگی و پس از تولد، طبیعی است که احساسات غیر منتظره را احساس کنید. اگر بیش از چند هفته است که احساس غمگینی، ناامیدی، عصبانیت، سردرگمی یا ناامیدی می کنید، درخواست کمک کنید. این رایج تر از آن چیزی است که فکر می کنید، و مهمتر از همه این تفسیر شما نیست.

با خط تلفونی ملی صحت روان مادران تماس بگیرید یا پیام کنید: 1-301-443-5636 1-833-852-6262

اگر در بحران هستید، با خط تلفونی خودکشی به شماره 988 تماس بگیرید. کمک به 240 زبان موجود است.

۲۰۱۵

ARABIC

لا تخجلي. أنه مخصص لصحة الأم.

أثناء الحمل وبعد الولادة، من الطبيعي أن تشعرى بمشاعر غير متوقعة. إذا شعرتي بالحزن أو الإحباط أو الغضب أو الارتباك أو اليأس لأكثر من بضعة أسابيع، فتواصلي معنا للحصول على الدعم. إنه أكثر شيوعا مما تعتقدي، والأهم من ذلك أنه ليس خطأك.

اتصلي أو أرسلني رسالة نصية إلى الخط الساخن الوطني للصحة النفسية للأمهات: 1-301-443-5636 1-833-852-6262

إذا كنتي في أزمة، فاتصلي بالخط الساخن للانتحار على الرقم 988. المساعدة متوفرة بـ 240 لغة.

