



## Mental Health During Pregnancy

Pregnancy and after delivery are times when you may experience new or different mental health conditions which can include anxiety or depression.

If you would like to talk to someone about what you are feeling, please let a member of your care team know.

Erie has a whole team working to support our patients through pregnancy—including counselors for talk therapy as well as specially trained providers who can help find medications that are right for you during and after pregnancy.



**Please talk to your healthcare provider before stopping any medications you may be taking to treat conditions like anxiety and depression.**

**Call Erie at 312-666-3494.**

## Mental Health HelpLines

These Mental Health HelpLines give free, confidential support before, during, and after pregnancy in English and Spanish.

**NorthShore MOMS Hotline:**

Call 1-866-364-6667

Available 24/7 for patients and their families.

**National Maternal Mental Health Hotline:**

Call or text 1-833-943-5746

Available 24/7.

Help in English, Spanish and other languages by request.

**PSI HelpLine:**

Call 1-800-944-4773

(#1 Spanish, #2 English).

Text 1-800-944-4773 (English).

Text 1-971-203-7773 (Spanish).

At **postpartum.net** find free support and online support groups for birthparents, and adoptive parents of all backgrounds.

**If you are in a suicidal crisis emergency, call**

**911**

**or the *Suicide & Crisis Lifeline* at**

**988**



## Salud mental durante el embarazo

Durante el embarazo y después del parto son los momentos en los que puedes presentar síntomas nuevos o diferentes condiciones de salud mental que pueden incluir como ansiedad o depresión.

Si quieres hablar con alguien sobre lo que estás sintiendo, por favor infórmale a un miembro de tu equipo de atención.

Erie cuenta con todo un equipo que trabaja para apoyar a nuestras pacientes durante el embarazo— incluyendo consejeros con quien puedes hablar como también proveedores especialmente capacitados en ayudar a encontrar los medicamentos adecuados para ti durante y después del embarazo.



**Por favor, habla con tu proveedor de atención médica antes de dejar de tomar cualquier medicamento que estés tomando para tratar condiciones como la ansiedad y la depresión.**

**Llama a Erie al 312-666-3494.**

## Líneas de ayuda para la salud mental

Estas líneas de ayuda para la salud mental ofrecen apoyo gratuito y confidencial antes, durante, y después del embarazo en inglés y español.

### **NorthShore MOMS Hotline**

Llama al 1-866-364-6667

Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana para pacientes y sus familias.

### **National Maternal Mental Health Hotline**

*(Línea directa nacional de salud mental materna)*

Llama o envía un mensaje de texto al 1-833-943-5746.

Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en inglés o español y otros idiomas a solicitud.

### **Línea de ayuda de PSI**

Llama al 1-800-944-4773

(#1 español, #2 inglés).

Envía un mensaje de texto

1-800-944-4773 (inglés).

1-971-203-7773 (español).

En **postpartum.net**

busca apoyo gratuito y grupos de apoyo en línea, para padres de nacimiento y padres adoptivos de todos los orígenes.

**Si te encuentras en una emergencia de crisis suicida, llama al**

**911**

**o la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis al**

**988**