



IABLE

Institute for the Advancement
of Breastfeeding & Lactation Education



Peripartum Mental Health Resources

Recursos de salud mental perinatal

Websites and Videos

Maternal Mental Health Leadership Alliance -

<https://www.mmhla.org/about-us/>

Maternal Mental Health Now -

<https://www.maternalmentalhealthnow.org/stories-video-library/>

Moms' Mental Health Matters -

<https://www.nichd.nih.gov/ncmhep/initiatives/moms-mental-health-matters/moms>

Mothertobaby.org - a resource on the use of medications during pregnancy and lactation.

<https://mothertobaby.org/>

National LGBTQIA+ Health Education Center-

<https://www.lgbtqihealtheducation.org/>

Postpartum International Wisconsin Chapter -

<https://psichapters.com/wi/#top>

Postpartumsex.com - <https://www.postpartumsex.com/>

Rethinking Your Roots After Motherhood-

<https://www.alexandrasacksmd.com/podcast>

Self-Nesting Tools - <https://evolvednest.org/eco-attachment-dance>

The Birth of a Mother Stories -

<https://thebirthofamother.org/stories>

The Center for Men's Excellence -

<https://www.menexcel.com/>

Yoga Nidra for Postpartum Mood -

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=XONmBRI9IcU>

Sitios web y videos

Maternal Mental Health Leadership Alliance - *Alianza de*

Liderazgo en Salud Mental Materna - (en inglés) -

<https://www.mmhla.org/about-us/>

Maternal Mental Health Now – *Salud mental materna ahora* (en inglés) -

<https://www.maternalmentalhealthnow.org/stories-video-library/>

La salud mental de las mamás es muy importante -

<https://espanol.nichd.nih.gov/actividades-proyectos/la-salud-mental-de-las-mamas>

Mothertobaby.org: un recurso sobre el uso de

medicamentos durante el embarazo y la lactancia (en inglés) - <https://mothertobaby.org/>

Centro Nacional de Educación para la Salud LGBTQIA (en

inglés) - <https://www.lgbtqihealtheducation.org/>

Capítulo internacional posparto de Wisconsin (en inglés) -

<https://psichapters.com/wi/#top>

Postpartumsex.com: El sexo después del parto (en inglés) -

<https://www.postpartumsex.com/>

Rethinking Your Roots After Motherhood - *Repensando tus raíces después de la maternidad* (en inglés) -

<https://www.alexandrasacksmd.com/podcast>

Self-Nesting Tools - *Herramientas de auto-anidamiento* (en

inglés): <https://evolvednest.org/eco-attachment-dance>

The Birth of a Mother Stories - *Historias del nacimiento de una madre* (en inglés) -

<https://thebirthofamother.org/stories>

The Center for Men's Excellence - *El Centro para la*

Excelencia de los Hombres (en inglés) -

<https://www.menexcel.com/>

Yoga Nidra para el estado de ánimo posparto (en inglés) -

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=XONmBRI9IcU>

<p>Postpartum Books</p> <p>Dropping the Baby and Other Scary Thoughts by Karen Kleiman</p> <p>Good Moms have Scary Thoughts by Karen Kleiman</p> <p>The First Forty Days: The Essential Art of Nourishing the New Mother by Heng Ou</p> <p>The Fourth Trimester by Kimberly Ann Johnson</p> <p>Nobody Told Me About That: The First 6 Weeks by Ginger Breedlove, Michelle Michelle, Libby Rosen, Ashley Seematter, and others</p>	<p>Libros posparto en inglés</p> <p>Dropping the Baby and Other Scary Thoughts, <i>Dejar caer al bebé y otros pensamientos aterradores</i> de Karen Kleiman</p> <p>Good Moms have Scary Thoughts, <i>Las buenas mamás tienen pensamientos aterradores</i> de Karen Kleiman</p> <p>The First Forty Days: The Essential Art of Nourishing the New Mother, <i>Los Primeros Cuarenta Días: El Arte Esencial de Nutrir a la Nueva Madre</i> por Heng Ou</p> <p>The Fourth Trimester, <i>El cuarto trimestre</i> de Kimberly Ann Johnson</p> <p>Nobody Told Me About That: The First 6 Weeks, <i>Nadie me habló de eso: Las primeras 6 semanas</i> por Ginger Breedlove, Michelle Michelle, Libby Rosen, Ashley Seematter y otros</p>
<p>Hotlines</p> <p>The National Maternal Mental Health Hotline- 1-833-943-5746</p> <p>Postpartum Support International 1-800-944-4773</p>	<p>Líneas directas</p> <p>Línea Directa Nacional de Salud Mental Materna- 1-833-943-5746</p> <p>Apoyo internacional posparto 1-800-944-4773</p>