

Feeling overwhelmed during pregnancy or after having a baby?



Specialized support for pregnancy, postpartum, and pregnancy or infant loss.

If you're pregnant, recently had a baby, or coping with pregnancy or infant loss, BHN offers specialized mental health support during difficult times. Meet with a clinician in person or virtually for guidance, support, and connections to ongoing care and resources.

We Can Help If You're Experiencing:

- Anxiety, worry, or racing thoughts
- Depression, sadness, or frequent crying
- Irritability, anger, or mood changes
- Feelings of guilt, shame, or hopelessness
- Distressing or intrusive thoughts
- Emotional challenges related to pregnancy, childbirth, or loss

Support Includes:

- Crisis assessment and stabilization
- Short-term emotional support
- Referrals to counseling, support groups, and community resources
- Specialized support during pregnancy and the first year postpartum

For more information, call or walk in to one of our locations: 413-301-WELL (9355)

Find support close to home. BHN offers services in Agawam, Holyoke, Springfield, Ware, and Westfield.



bhninc.org/wellbeing

¿Te sientes abrumada durante el embarazo o después de tener a tu bebé?



Apoyo especializado durante el embarazo, el posparto y ante la pérdida de un embarazo o de un bebé.

Si estás embarazada, tuviste un bebé recientemente o estás afrontando la pérdida de un embarazo o de un bebé, BHN ofrece apoyo especializado de salud mental durante momentos difíciles. Reúnete con un profesional clínico en persona o de manera virtual para recibir orientación, apoyo y ayuda para conectarte con atención continua y otros recursos.

Podemos ayudarte si estás experimentando:

- Ansiedad, preocupación o pensamientos acelerados
- Depresión, tristeza o llanto frecuente
- Irritabilidad, enojo o cambios de humor
- Sentimientos de culpa, vergüenza o desesperanza
- Pensamientos angustiantes o intrusivos
- Dificultades emocionales relacionadas con el embarazo, el parto o una pérdida

El apoyo incluye:

- Evaluación y estabilización en situaciones de crisis
- Apoyo emocional a corto plazo
- Referidos a terapia, grupos de apoyo y recursos comunitarios
- Apoyo especializado durante el embarazo y el primer año después del parto

Para más información, llama o visita una de nuestras ubicaciones: 413-301-WELL (9355)

Encuentra apoyo cerca de ti. BHN ofrece servicios en Agawam, Holyoke, Springfield, Ware y Westfield.



bhninc.org/wellbeing