

Bridge to Better Beginnings: Connecting Patients and Educating Staff in Perinatal Mental Health



The New Jersey Postpartum Resource and Support Network specializes in supporting families and clinicians during the perinatal period.

Support Groups

If your clients are experiencing:

- Postpartum depression or anxiety
- Adjustment challenges as new parents
- Pregnancy and infant loss

We're here to help. Our support groups provide a safe space to share, learn, and heal.

Emotional Health Phone Support

If you are feeling sad, anxious, or emotionally exhausted, we are here to help. We provide:

- FREE emotional support
- Confidential conversations
- Short-term, empathetic phone support
- Connection to helpful mental health and community resources
- Support from caring, trained staff

You don't have to face it alone, we are a call away.

Empower Your Team with Perinatal Mental Health Training

Equip your staff with the tools to:

- Recognize signs of perinatal mood and anxiety disorders.
- Offer compassionate communication and referrals.
- Build a more supportive environment for patients and families.

Schedule a training today! We offer:

- Customizable workshops for staff
- Evidence-based approaches
- Virtual and in-person options

To register or learn more about our resources:
Visit our website pmch.org/postpartum-resources
or call us at 973-268-2280



**PARTNERSHIP FOR
MATERNAL &
CHILD HEALTH**
OF NORTHERN NEW JERSEY

Reduciendo la brecha: Conectando a los pacientes y educando al personal en salud mental perinatal



La Red de Recursos y Apoyo al Posparto de Nueva Jersey se especializa en apoyar a las familias y a los médicos durante el período perinatal.

Grupos de Apoyo

Si tus cliente está pasando por:

- Depresión posparto o ansiedad
- Desafíos de ajuste como nuevos padres
- Pérdida de embarazo y pérdida de bebés

Estamos aquí para ayudarte.
Nuestros grupos de apoyo ofrecen un espacio seguro para compartir, aprender y sanar.

Apoyo telefónico para la salud emocional

Si se siente triste, ansioso o emocionalmente agotado, estamos aquí para ayudarlo. Ofrecemos:

- **Apoyo emocional GRATUITO**
- **Conversaciones confidenciales**
- **Apoyo telefónico empático y a corto plazo**
- **Conexión con recursos útiles de salud mental y comunitarios**
- **Apoyo de personal atento y capacitado**

No tienes que afrontarlo solo, estamos a una llamada de distancia.

Fortalece a tu equipo con la formación en la salud mental perinatal

Prepara a tu personal con las herramientas para:

- Reconocer los señales de los trastornos del estado de ánimo y de ansiedad perinatales
- Ofrecer comunicación compasiva y referidos
- Crear un ambiente más seguro para los pacientes y las familias

Schedule a training today! We offer:

- Talleres personalizables para el personal
- Enfoques fundamentados en la evidencia
- Opciones virtuales y en persona

Para inscribirse o conocer más sobre nuestros recursos:
Visite nuestro sitio web pmch.org/postpartum-resources
o llámenos al 973-268-2280



**PARTNERSHIP FOR
MATERNAL &
CHILD HEALTH
OF NORTHERN NEW JERSEY**