



PERINATAL SUPPORT  
WASHINGTON

# RESOURCES & REFERRALS

## COLUMBIA RIVER GORGE

Community resources for pregnant and postpartum families in the Columbia River Gorge region

**FREE PARENT SUPPORT LINE:** Call or text 1-888-404-7763 (PPMD). Perinatal Support Washington's Warm Line offers warm, understanding and private support through our parent volunteers and trained staff. Answered Live 9 am-4:30 pm, Mon-Fri. All other times please leave a message and we will return your call within 12 hours.

**FREE WELLNESS PLAN TEMPLATE** to keep track of your recovery plan: <https://perinatalsupport.org/for-parents/#resources>

### LOCAL MENTAL HEALTH SUPPORT

Annika Cook - Roots Northwest Family Therapy White Salmon Self-pay	971-865-3606
Anya Dassel Perinatal health & adolescents Hood River Self-pay, sliding scale available	541-315-3585
Bettina Jensen Teletherapy www.bettinajensenlpc.com Self-pay	509-295-9252
Jane Kepner Teletherapy Self-pay	833-205-1138
Klickitat Valley Health Goldendale Medicaid, private	509-773-4017
Lacey Nichols - The Next Door, Inc. Perinatal Mental Health Specialist The Dalles OR Medicaid OHP Financial assistance available for WA residents	541-436-0338
Leah Cain, LCSW <a href="https://leah-cain-lcsw.clientsecure.me/">https://leah-cain-lcsw.clientsecure.me/</a> Perinatal Mental Health Specialist OHP, Self-pay private insurance coming soon In-person or Telehealth	541-638-0850
Mid-Columbia Medical Center PCP needs to be at Mid-Columbia Media Center The Dalles Medicaid, private	541-296-9151
NorthShore Behavioral Health PCP needs to be at NorthShore White Salmon Medicaid, private, and self-pay	509-493-2133
One Community Health PCP needs to be at One Community Health Hood River The Dalles Medicaid, private	541-386-6380 541-296-4610
Providence Family Medicine PCP needs to be at Providence Family Medicine Hood River Medicaid, private	541-387-1300

### SIGNS/SYMPTOMS TO WATCH FOR

Perinatal mood and anxiety disorders (PMADs) describe distressing feelings that can occur during pregnancy or through the first year postpartum. Feelings can be mild, moderate, or severe. *In all cases, help is available.*

**Baby Blues:** a normal period of adjustment after having a baby, typically within the first 2-3 weeks after birth. Birthing parents can experience mood swings, feeling sad, or overwhelmed. This is very common and not the same as PMADs.

**PMADs:** can happen after the baby blues has ended and any time up to a year postpartum. 1 in 7 women experience PMADs.

#### Types of PMADs:

- Anxiety
- Depression
- Obsessive-compulsive disorder
- Psychosis

#### Signs/symptoms to watch for:

- 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 very anxious or nervous
- Unexplained irritability or anger
- Unwanted or scary thoughts
- Feeling that you are not a good mother
- Thoughts of hurting yourself or your baby

If you feel like hurting yourself or your baby, this is a medical emergency. Call 911 or go to the nearest emergency room.

If you are experiencing any of the symptoms above, call one of the local therapists, your primary care provider, or OBGYN.

Help is available.



PERINATAL SUPPORT  
WASHINGTON

# RECURSOS Y DERIVACIONES COLUMBIA RIVER GORGE

Recursos comunitarios para las familias embarazadas y  
posparto en la región del Columbia River Gorge

**LINEA GRATUITA DE APOYO PARA PADRES:** Llama o textea al 1-888-404-7763 (PPMD). Perinatal Support Washington's Warm Line ofrece apoyo cálido, comprensivo y confidencial a través de nuestros padres voluntarios y personal capacitado. Contestado en vivo desde 9 am-4:30 pm, lunes a viernes. Todas las demás horas por favor deje un mensaje y le devolveremos su llamada dentro de las 12 horas.

**PLANTILLA GRATUITA DEL PLAN DEL BIENESTAR** para llevar un registro de su plan de recuperación: <https://perinatalsupport.org/for-parents/#resources>

## APOYO LOCAL PARA LA SALUD MENTAL

<b>Annika Cook - Roots Northwest</b> Terapia de Familia White Salmon Pago propio	971-865-3606
<b>Anya Dassel</b> Salud perinatal y adolescentes Hood River Pago propio, escala variable disponible	541-315-3585
<b>Bettina Jensen</b> Teleterapia www.bettinajensenlpc.com Pago propio	509-295-9252
<b>Jane Kepner</b> Teleterapia Pago propio	833-205-1138
<b>Klickitat Valley Health</b> Goldendale Medicaid, privado	509-773-4017
<b>Lacey Nichols - The Next Door, Inc.</b> Especialista de Salud Mental Perinatal The Dalles OR Medicaid, escala variable disponible	541-436-0338
<b>Leah Cain, LCSW</b> Especialista de Salud Mental Perinatal <a href="https://leah-cain-lcsw.clientsecure.me/">https://leah-cain-lcsw.clientsecure.me/</a> Pago propio, próximamente seguro privado En persona o Telesalud	541-638-0850
<b>Mid-Columbia Medical Center</b> PCP necesita estar en el Mid-Columbia Media Center The Dalles Medicaid, privado	541-296-9151
<b>NorthShore Behavioral Health</b> PCP necesita estar en NorthShore White Salmon Medicaid, privado y pago propio	509-493-2133
<b>One Community Health</b> PCP necesita estar en One Community Health Hood River The Dalles Medicaid, privado	541-386-6380 541-296-4610
<b>Providence Family Medicine</b> PCP necesita estar en Providence Family Medicine Hood River Medicaid, privado	541-387-1300

## SIGNOS Y SÍNTOMAS A TENER EN CUENTA

Los trastornos perinatales del estado de ánimo y de ansiedad (PMADs, por sus siglas en inglés) describen sus sentimientos angustiosos que pueden ocurrir durante el embarazo o hasta el primer año posparto. Los sentimientos pueden ser leves, moderados o severos. *En todos los casos, hay ayuda disponible.*

**Baby Blues:** (melancolía) un período normal de ajuste después de tener un bebé, generalmente dentro de las primeras 2 a 3 semanas después del nacimiento. Los padres que dan a luz pueden experimentar cambios de humor, sentirse tristes o abrumados. Esto es muy común y no es lo mismo como PMADs.

**PMADs:** pueden ocurrir después de que la melancolía haya terminado y en cualquier momento hasta un año después del parto. 1 de cada 7 mujeres experimentan PMAD.

Typos de PMADs:

- \*Ansiedad
- \*Depresión
- \*Desorden obsesivo compulsivo
- \*Psicosis

Signos/síntomas a tener en cuenta:

- \*Sentirse triste o sin esperanza la mayor parte del tiempo
- \*Falta de interés en las cosas que solía disfrutar
- \*Menos interés en cuidarse (vestirse, arreglarse el cabello)
- \*Problemas para concentrarse
- \*Problemas para hacer frente a las tareas diarias
- \*Preocupación constante por tu bebé.
- \*Dormir o comer demasiado o muy poco
- \*Sentirse muy ansioso o nervioso
- \*Irritabilidad o ira inexplicable
- \*Pensamientos no deseados o aterradores
- \*Sentir que no eres una buena madre
- \*Pensamientos de lastimarse a sí misma o a su bebé

Si tiene ganas de lastimarse a sí misma o a su bebé, esta es una emergencia médica. Llame al 911 o diríjase a la sala de emergencias más cercana.

Si experimenta alguno de los síntomas anteriores, llame a uno de los terapeutas locales, su proveedor de atención primaria o su obstetricia.

Hay ayuda disponible.

## MEDICATION PRESCRIBERS

PCP and women's health providers can prescribe medications. Some therapists at Mid-Columbia Medical Center can also prescribe medications. Please consult with your medical provider (PCP or OBGYN).

## NON-LOCAL MENTAL HEALTH SUPPORT

All accept Medicaid and offer virtual therapy

### Charmed Counseling

Spokane (509) 768-6852  
info@charmedcounseling.com  
Perinatal Therapists who can provide therapy via telehealth for an unlimited amount of time  
<https://charmedcounseling.com/>

### Jessica Scales, LMFT

Next Level Therapy NW  
Jessica.Scales@nextleveltherapynw.com  
Perinatal therapist and couples counselor who provides therapy via telehealth in WA  
Accepts some (but not all) Apple Health Plans  
<http://www.nextleveltherapynw.com/>

### Perinatal Support Washington Online Therapy

(Warm line available)  
1-888-404-7763 (se habla español)  
Sliding scale and free therapy available  
<https://perinatalsupport.org/online-therapy/>

## TELEPHONE SUPPORT/VIRTUAL

### Perinatal Support Washington

1-888-404-7763 (se habla español)  
Sliding scale and free therapy available  
<https://perinatalsupport.org/online-therapy/>

### Postpartum Support International

1-800-944-4773 (se habla español)  
[www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)

### Swedish Center for Perinatal Bonding and Support

Telepsychiatry 206-320-7288  
Seattle, WA  
Health care provider faxes referral to 206-215-2139

### University of Washington Perinatal Telepsychiatry Clinic

One-time consultation (rather than ongoing care)  
Health care provider calls in referral 855-520-2291

## BREASTFEEDING SUPPORT (LACTATION CONSULTANTS)

### Klickitat County WIC

Peer Support Counselors & Lactation Consultants  
Goldendale 509-773-2365  
White Salmon 509-493-6207  
Services available in Spanish

### Mid-Columbia Medical Center 541-296-7210

Monday, Wednesday, Fridays only

Providence Hood River Hospital 541-387-6344

\*\*See support groups above\*\*

## SUPPORT GROUPS AND INDIVIDUAL SUPPORT

### New Parent Mental Health (Group)

[www.facebook.com/gorgeperinatalmentalhealth](http://www.facebook.com/gorgeperinatalmentalhealth)  
Bingen, Stevenson, The Dalles, Hood River

### Bilingual New Parent Mental Health (Individual)

1:1 support (home visit or virtual)  
Call 509-493-6215 to schedule appointment

NurtureNW- Free text based mentor program. Text support from trained volunteers for parents who recently gave birth or are pregnant. [nurtureNW.org](http://nurtureNW.org)

Online:

### Columbia Gorge Postpartum Support

<https://www.facebook.com/groups/gorgepostpartumsupport/about/>

### Columbia Gorge Pregnancy and Infant Loss Support Group

<https://www.facebook.com/groups/columbiagorgePAILS/>

## HOME VISITING SERVICES

**Maternal Support Services (MSS):** Preventive health and education services to help a woman have a healthy pregnancy and healthy baby. Women can receive MSS any time during pregnancy up to 2 months postpartum. Must have Medicaid insurance. MSS is offered in addition to medical and prenatal care.

### Klickitat County Health Department MSS Program

Goldendale office 509-773-4565  
White Salmon office 509-493-1558

### Mid-Columbia Children's Council

High-quality, early childhood education and home visiting program for pregnant people and children up to age 5. Services include home visiting, family support services, nutritious foods, screenings and referrals, and transportation. All services are free.

### Klickitat County

Klickitat 509-369-3800  
Goldendale 509-774-1114

### Hood River County

Country Club 541-386-3269

### Wasco County

The Dalles 541-298-8801  
Petersburg 541-370-2536  
Tygh Valley 541-395-3342

**The Next Door, Inc:** Home visiting services for pregnant families and families with newborns. Services include education about babies development, bonding, keeping your family healthy, sleep, play, attachment, and referrals to community resources. All services are free. Services located in Hood River, Gilliam, Sherman, Wasco, and Wheeler counties.

Hood River Office 541-386-6665

**WAGAP Pathways Community Health Workers:** Assists families accessing services in the community such as applying for insurance, navigating financial assistance, scheduling transportation, and medical referrals.

Services available in English and Spanish. 509-493-2662

## PRESCRIPTORES DE MEDICAMENTOS

PCP y los proveedores de la salud de la mujer pueden recetar los medicamentos. Algunos terapeutas en el Mid-Columbia Medical Center también pueden recetar los medicamentos. Por favor consulte con su proveedor médico (PCP or OBGYN).

## APOYO NO LOCAL DE SALUD MENTAL

Todos aceptan Medicaid y ofrecen terapia virtual

### Charmed Counseling

Spokane (509) 768-6852  
info@charmedcounseling.com  
Terapeutas Perinatales que pueden proporcionar terapia vía tele salud por un tiempo ilimitado  
<https://charmedcounseling.com/>

### Jessica Scales, LMFT

Next Level Therapy NW  
Jessica.Scales@nextleveltherapynw.com  
Terapeuta Perinatal y consejera de parejas que proporciona terapia vía tele salud en WA  
Acepta algunos (pero no todos) Apple Health Plans  
<http://www.nextleveltherapynw.com/>

### Perinatal Support Washington Online Therapy (Línea Calida disponible)

1-888-404-7763 (se habla español)  
Escala variable y terapia gratuita disponible  
<https://perinatalsupport.org/online-therapy/>

## APOYO POR TELÉFONO/VIRTUAL

### Apoyo Perinatal de Washington

1-888-404-7763 (se habla español)  
Escala variable y terapia gratuita disponible  
<https://perinatalsupport.org/online-therapy/>

### Apoyo Postparto Internacional

1-800-944-4773 (se habla español)  
[www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)

### Swedish Center for Perinatal Bonding and Support

Telesiquiatría 206-320-7288  
Seattle, WA  
Proveedor de servicios médicos mande la derivación por fax al 206-215-2139

### University of Washington Perinatal Telepsychiatry Clinic

Consulta única (en lugar de atención continua)  
Proveedor de servicios médicos llame con la derivación al 855-520-2291

## APOYO DE LACTANCIA MATERNA (CONSULTORAS DE LACTANCIA)

### Klickitat County WIC

Consejeras de Apoyo entre pares y Consultoras de Lactancia  
Goldendale 509-773-2365  
White Salmon 509-493-6207  
Servicios disponibles en Español

### Mid-Columbia Medical Center

Solamente los lunes, miércoles y viernes 541-296-7210

Providence Hood River Hospital 541-387-6344

\*\*Ver los grupos de apoyo arriba\*\*

## GRUPOS DE APOYO Y APOYO INDIVIDUAL

### New Parent Mental Health (Grupo)

[www.facebook.com/gorgeperinatalmentalhealth](http://www.facebook.com/gorgeperinatalmentalhealth)  
Bingen, Stevenson, The Dalles, Hood River

### Bilingual New Parent Mental Health (Individual)

Apoyo 1:1 (visita a casa o virtual)  
Llame al 509-493-6215 para programar una cita

NurtureNW- Programa gratuito de mentores basado en textos. Apoyo con textos de voluntarios capacitados para las madres que recién han dado a luz o que están embarazadas.  
[nurtureNW.org](http://nurtureNW.org)

### En línea:

#### Columbia Gorge Postpartum Support

<https://www.facebook.com/groups/gorgepostpartumsupport/about/>

#### Columbia Gorge Pregnancy and Infant Loss Support Group

<https://www.facebook.com/groups/columbiagorgePAILS/>

## SERVICIOS DE VISITAS A CASA

### Maternal Support Services (MSS; Servicios de Apoyo Materno):

La salud preventiva y los servicios educativos para ayudar a una mujer tener un embarazo sano y un bebé sano. Las mujeres pueden recibir MSS en cualquier momento durante el embarazo y hasta 2 meses posparto. Debe tener el seguro de Medicaid. Se ofrece MSS además de atención médica y prenatal.

#### Klickitat County Health Department MSS Program

Oficina de Goldendale 509-773-4565  
Oficina de White Salmon 509-493-1558

### Mid-Columbia Children's Council

La educación de alta calidad de la primera infancia y el programa de visitas a casa para las personas embarazadas y los niños hasta 5 años. Los servicios incluyen las visitas a casa, los servicios de apoyo de la familia, la comida nutritiva, los exámenes y derivaciones y transporte. Todos los servicios son gratuitos.

### Klickitat County

Klickitat 509-369-3800  
Goldendale 509-774-1114

### Hood River County

Country Club 541-386-3269

### Wasco County

The Dalles 541-298-8801  
Petersburg 541-370-2536  
Tygh Valley 541-395-3342

**The Next Door, Inc:** Los servicios de visitas a casa para las familias embarazadas y familias con los recién nacidos. Los servicios incluyen la educación sobre el desarrollo del bebé, la vinculación afectiva, cómo mantener a su familia sana, el sueño, el juego, el apego y las derivaciones a los recursos comunitarios. Todos los servicios son gratuitos. Los servicios se ubican en los condados de Hood River, Gilliam, Sherman, Wasco y Wheeler.

Hood River Office 541-386-6665

### WAGAP Pathways Community Health Workers:

Ayudan a las familias a acceder a los servicios en la comunidad tal como aplicar para el seguro de salud, navegar por la asistencia financiera, programar el transporte y las derivaciones médicas. Los servicios están disponibles en inglés y español. 509-493-2662

## COMPLIMENTARY THERAPIES

**Inner Child Chiropractic:** Services include pregnancy and postpartum body work; pelvic floor rehabilitation, scar tissue mobilization, chiropractic care for infants  
Hood River 541-436-5111  
Self-pay

**Pelvic Floor Therapy**  
Michelle Gerbi 541-402-1110  
Alive Chiropractic & Rehabilitation 541-900-5400  
MCMC Water's Edge 541-296-7202  
Providence Gorge Spine & Sports Medicine 541-386-9511  
Columbia Gorge Physical Therapy 541-386-1211

**Ultrasound Therapy**  
Columbia Gorge Physical Therapy 541-386-1211  
Michelle Gerbi 541-402-1110

## SPANISH RESOURCES

**Bilingual New Parent Mental Health (Individual)**  
1:1 support (home visit or virtual)  
Klickitat and Skamania Counties  
Call 509-493-6215 to schedule appointment

**Madres y Bebés (Mothers & Babies)**  
One Community Health  
6 week class  
[www.onecommunityhealth.org/pregnancy](http://www.onecommunityhealth.org/pregnancy)

**Perinatal Mood & Anxiety Disorders Resources in Other Languages.**  
<http://www.postpartum.net/resources/resources-in-other-languages/>.

**Perinatal Support Washington Spanish Warm Line:** Línea Gratuita De Apoyo Para Padres: Llama o textea al 1-888-404-7763 (PPMD). La línea de Apoyo Perinatal en el Estado de Washington ofrece comprensión y apoyo confidencial. Proveemos referencias e información sobre recursos en tu comunidad. Deja un mensaje y te regresamos la llamada dentro de 12 horas.

## LOCAL ONLINE SUPPORT FOR NEW PARENTS

**Columbia Gorge Postpartum Support**  
Closed Facebook Group  
[facebook.com/groups/gorgepostpartumsupport](https://www.facebook.com/groups/gorgepostpartumsupport)

**Gorge New Parent Support**  
[www.facebook.com/gorgeperinatalmentalhealth](https://www.facebook.com/gorgeperinatalmentalhealth)

**Postpartum Support International**  
Closed Facebook Group  
[facebook.com/groups/25960478598](https://www.facebook.com/groups/25960478598)  
Online Support Groups [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)

To add a service or resource to this directory, contact [annac@klickitatcounty.org](mailto:annac@klickitatcounty.org)

## OTHER HELPFUL RESOURCES

**Every Mother Counts.**  
[www.everymothercounts.org/pages/about](http://www.everymothercounts.org/pages/about)  
Educates the public about maternal health, engages individuals to advocate for the well-being of mothers, and invest in community led programs to improve access to essential maternal care.

**Online Breastfeeding Education & Support**  
[www.babygooroo.com](http://www.babygooroo.com)  
[www.kellymom.com](http://www.kellymom.com)  
[www.bfmed.org](http://www.bfmed.org)  
[www.breastfeedingmadesimple.com](http://www.breastfeedingmadesimple.com)  
[www.healthychildren.org](http://www.healthychildren.org)  
[www.naturalbreastfeeding.com](http://www.naturalbreastfeeding.com)

**Perinatal Support Washington**  
[www.perinatalsupport.org](http://www.perinatalsupport.org)  
Information and resources for families and professionals in Washington state.

**Postpartum Dads**  
[www.postpartumdads.org](http://www.postpartumdads.org)  
Help for dads and families by providing first-hand information and guidance through postpartum depression.

**Postpartum Support International**  
[www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)  
Information and resources for families and professionals.

**Therapy in the Gorge**  
[www.therapyinthegorge.com](http://www.therapyinthegorge.com)  
Search for local therapists in the Gorge region.

## CRISIS SERVICES

If you are in danger, call 911 or go to your local ER. If you are in crisis, call the 24-hour crisis line for your county or the National Hotline.

### LOCAL

**Bingen:** WAGAP Programs for Peaceful Living  
(509)493-1544

**Hood River:** Helping Hands Against Violence  
541-386-6603

**Goldendale:** WAGAP Programs for Peaceful Living  
(509)773-6100

**Wasco, Sherman, Gillian & Wheeler:** HAVEN  
541-296-1662

### NATIONAL

**National Maternal Mental Health Hotline**  
1-833-943-5746 (1-833-9-HELP4MOMS)

**Native and Strong Life Line**  
Call 988 and press 4

**National Domestic Violence Hotline (24/7)**  
800-799-7233

**National Sexual Assault Hotline (24/7):**  
1-800-656-4673

**National Suicide Prevention Lifeline (24/7)**  
1-800-273-8255

## TERAPIAS COMPLEMENTARIAS

**Inner Child Chiropractic:** Servicios incluyen el trabajo corporal del embarazo y postparto; rehabilitación del suelo pélvico, movilización del tejido cicatrizal, cuidado quiropráctico para los bebés

Hood River 541-436-5111  
Pago propio

### Terapia del Suelo Pélvico

Michelle Gerbi 541-402-1110  
Alive Chiropractic & Rehabilitation 541-900-5400  
MCMC Water's Edge 541-296-7202  
Providence Gorge Spine & Sports Medicine 541-386-9511  
Columbia Gorge Physical Therapy 541-386-1211

### Terapia del Ultrasonido

Columbia Gorge Physical Therapy 541-386-1211  
Michelle Gerbi 541-402-1110

## RECURSOS EN ESPAÑOL

### Bilingual New Parent Mental Health (Individual)

Apoyo 1:1 (visita a casa o virtual)  
Condados de Klickitat and Skamania  
Llame al 509-493-6215 para programar una cita

### Madres y Bebés (Mothers & Babies)

One Community Health  
Clase de 6 semanas  
[www.onecommunityhealth.org/pregnancy](http://www.onecommunityhealth.org/pregnancy)

### Recursos en Otros Idiomas para los Trastornos Perinatales del Estado de Ánimo y Ansiedad

<http://www.postpartum.net/resources/resources-in-other-languages/>

**Perinatal Support Washington Spanish Warm Line:** Línea Gratuita De Apoyo Para Padres: Llama o textea al 1-888-404-7763 (PPMD). La línea de Apoyo Perinatal en el Estado de Washington ofrece comprensión y apoyo confidencial. Proveemos referencias e información sobre recursos en su comunidad. Deja un mensaje y le devolveremos la llamada dentro de 12 horas.

## APOYO LOCAL EN LÍNEA PARA NUEVOS PADRES

### Columbia Gorge Postpartum Support

Grupo Privado de Facebook  
[facebook.com/groups/gorgepostpartumsupport](https://facebook.com/groups/gorgepostpartumsupport)

### Gorge New Parent Support

[www.facebook.com/gorgeperinatalmentalhealth](http://www.facebook.com/gorgeperinatalmentalhealth)

### Postpartum Support International

Grupo Privado de Facebook  
[facebook.com/groups/25960478598](https://facebook.com/groups/25960478598)  
Grupos de Apoyo en línea [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)

Para agregar un servicio o un recurso a este directorio, contacte a [annac@klickitatcounty.org](mailto:annac@klickitatcounty.org)

## OTROS RECURSOS ÚTILES

### Every Mother Counts.

[www.everymothercounts.org/pages/about](http://www.everymothercounts.org/pages/about)  
Educa al público sobre la salud materna, involucra a las personas a abogar por el bienestar de las madres e invierte en los programas dirigidos por la comunidad para mejorar el acceso a la atención materna esencial.

### Educación y Apoyo en línea del Lactancia Materna

[www.babygooroo.com](http://www.babygooroo.com)  
[www.kellymom.com](http://www.kellymom.com)  
[www.bfmed.org](http://www.bfmed.org)  
[www.breastfeedingmadesimple.com](http://www.breastfeedingmadesimple.com)  
[www.healthychildren.org](http://www.healthychildren.org)  
[www.naturalbreastfeeding.com](http://www.naturalbreastfeeding.com)

### Apoyo Perinatal de Washington

[www.perinatalsupport.org](http://www.perinatalsupport.org)  
Información y recursos para las familias y profesionales en el estado de Washington.

### Postpartum Dads

[www.postpartumdads.org](http://www.postpartumdads.org)  
La ayuda para los padres y sus familias proporcionando información de primera mano y orientación a través de la depresión postparto.

### Apoyo Internacional Postparto

[www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)  
Información y recursos para las familias y profesionales

### Therapy in the Gorge

[www.therapyinthegorge.com](http://www.therapyinthegorge.com)  
Buscar los terapeutas locales en la región del Gorge.

## SERVICIOS DE CRISIS

Si está en peligro, llame al 911 o ir a la sala de emergencia local. Si está en crisis, llame a la línea crisis de 24-horas para su condado o la línea directa Nacional.

### LOCAL

Bingen: WAGAP Programs for Peaceful Living  
(509)493-1544

Hood River: Helping Hands Against Violence  
541-386-6603

Goldendale: WAGAP Programs for Peaceful Living  
(509)773-6100

Wasco, Sherman, Gillian & Wheeler: HAVEN  
541-296-1662

### NACIONAL

Línea Nacional de Asistencia de Salud Mental Materna  
1-833-943--5746 (1-833-9-HELP4MOMS)

Native and Strong Life Line  
Call 988 and press 4

Línea Directa Nacional para la Violencia Doméstica (24/7)  
800-799-7233

Línea Directa Nacional para la Agresión Sexual (24/7):  
1-800-656-4673

Línea de Prevención del Suicidio (24/7)  
1-800-273-8255