

Mój plan na dobre samopoczucie w czasie ciąży i połogu



Bardzo ważne jest, aby myśleć o swoim zdrowiu emocjonalnym i dobrym samopoczuciu oraz dbać o swoje zdrowie psychiczne podczas ciąży i po porodzie.

Korzystanie z niniejszego planu

Niniejszy plan może pomóc Ci zastanowić się nad tym, jak się czujesz i kto może Cię wesprzeć. Warto omówić tę kwestię z zaufaną osobą i pokazać go położnej, lekarzowi lub pielęgniarce środowiskowej.

Często wczesne uzyskanie pomocy może powstrzymać pogarszanie się sytuacji.

Bądź dla siebie miła – nie musisz robić niczego idealnie, a niektóre rzeczy mogą wydawać się teraz niemożliwe.

Zajęcia przedporodowe lub zajęcia dla kobiet w ciąży

to dobry sposób na zdobycie wiedzy na temat porodu, narodzin i opieki nad dzieckiem. Mogą one pomóc w poznaniu innych mieszkających w pobliżu kobiet, które spodziewają się dziecka w tym samym czasie.

Zapytaj położną o bezpłatne zajęcia w Twojej okolicy. W pracy powinnaś dostać wolne, abyś mogła brać w nich udział.



Chcę porozmawiać o / martwi mnie:

.....

.....

.....

Dbanie o siebie

Postaram się...

- być aktywną w jakiś sposób – nawet poprzez nieforsowny spacer
- codziennie brać prysznic i myć zęby
- spożywać pożywne posiłki każdego dnia
- ćwiczyć jogę, medytację lub uważność (mindfulness), uczestnicząc w zajęciach, korzystając z aplikacji lub filmów
- słuchać muzyki lub podcastów, które lubię
- rozmawiać z kimś, komu ufam – rodzicem, partnerem, rodzeństwem lub przyjacielem/przyjaciółką
- znaleźć trochę czasu dla siebie, aby robić coś, co sprawia mi przyjemność
- prowadzić dziennik lub pamiętnik (na papierze lub w telefonie)
- spędzać czas z ludźmi, którym na mnie zależy
- utworzyć grupę osób, np. na WhatsAppie, które będą przy mnie, gdy będę ich potrzebować.

Kto może mnie wesprzeć?

Zastanów się, kto mógłby udzielić Ci większego wsparcia. Zapisz tutaj przydatne kontakty.

Położna:

.....

Ktoś, komu ufam:

.....

Lekarz rodzinny (GP):

.....

Pielęgniarka środowiskowa:

.....

Wsparcie przy karmieniu:

.....

Opiekun/terapeuta:

.....

Konsultant:

.....

Położne z organizacji Tommy's

0800 014 7800 (od poniedziałku do piątku od 9:00 do 17:00),
lub napisz do nas na adres midwife@tommys.org.

Lokalne grupy dla niemowląt:

Godzina

Miejsce

.....

.....

Dalsze wsparcie



tommys.org/wellbeing

Tommy's

Jak się czujesz?

Zmiany dotyczące hormonów, snu i rutyny mogą wpływać na Twoje zdrowie psychiczne.

Rzeczy, które Ci się przytrafiły (na przykład strata lub trauma) mogą zmienić to, jak się czujesz i reagujesz na to, co dzieje się teraz.

Czasami nie ma wyraźnego powodu, dla którego sytuacja wydaje się trudna.

Skorzystaj z tej listy, która powinna pomóc Ci zastanowić się nad swoimi uczuciami i doświadczeniami oraz porozmawiać o nich z osobami, które mogą Cię wesprzeć. Możesz także użyć emoji na górze tej strony.

Czuję...

- zmartwienie/zaniepokojenie/stres
- smutek/przygnębienie/płaczliwość
- rozdrażnienie/złość
- przytłoczenie / niemożność poradzenia sobie / rozpacz
- brak zainteresowania zwykłymi rzeczami
- paranoję
- zdezorientowanie
- jakbym nie potrafiła kontrolować swoich myśli (rozbiegane myśli)
- jakbym miała mnóstwo energii i nie potrzebowała snu
- strach przed zwróceniem się o pomoc
- jakby zdarzenia z przeszłości działały się teraz (retrospekcje)
- jakbym musiała przestrzegać ścisłych rytuałów.

Stworzono przy wsparciu:



Doświadczam następujących problemów:

- trudno mi nawiązać kontakt z moim dzieckiem
- mam trudności z koncentracją
- mam trudności z zasypianiem lub dużo śpię
- mam koszmary
- jem za mało lub objadam się
- biorę narkotyki lub piję alkohol, aby sobie jakoś radzić
- mam niepokojące myśli lub obrazy
- mam myśli samobójcze lub myśli o zrobieniu sobie krzywdy.

Pomoc w sytuacji kryzysowej

Jeśli masz myśli samobójcze lub myśli o skrzywdzeniu siebie lub innych, zadzwoń pod numer 999 lub udaj się na ostry dyżur do szpitala.

Jeśli chcesz z kimś porozmawiać, zadzwoń do organizacji **Samaritans** pod numer 116 123 lub wyślij SMS o treści **SHOUT** na numer 85258.

Psychoza poporodowa (PP)

PP to nagły wypadek medyczny. Jeśli u Ciebie (lub nowego rodzica, którego znasz) występuje którykolwiek z poniższych objawów, natychmiast zwróć się o pomoc.

- Urojenia – silne przekonania, których inni nie podzielają.
- Halucynacje – widzenie i/lub słyszenie rzeczy, których inni nie doświadczają.
- Rozbiegane myśli i ekstremalny poziom energii.
- Poczucie silnego zdezorientowania.

Możesz porozmawiać ze swoim lekarzem rodzinnym (GP) lub pielęgniarką środowiskową, zadzwonić pod numer 999 lub udać się na ostry dyżur do szpitala.

Przygotowanie do porodu i okresu późniejszego

Postaram się:

- poprosić o pomoc w zasypianiu, karmieniu, opiece nad dzieckiem i innych pracach domowych
- dowiedzieć się o możliwościach dotyczących porodu i przygotować plan porodu i/lub plan bezpieczeństwa emocjonalnego
- ułatwić sobie życie po porodzie (np. poprzez zamrożenie wielu posiłków na zapas)
- dowiedzieć się więcej o pieniądzach i świadczeniach
- dowiedzieć się o lokalnych zajęciach i grupach dla niemowląt
- zapisać teraz przydatne numery telefonów – lub poprosić o to kogoś innego
- zastanowić się nad tym, jak się czuję i zachowuję, gdy sobie nie radzę, zanotować to poniżej i podzielić się tym z kimś, komu ufam.

Jak się czuję i zachowuję, gdy sobie nie radzę:

.....

.....

.....

.....

.....

.....