

# A minha gestação & plano de bem-estar no pós-parto



É muito importante pensar na sua saúde e bem-estar emocional e cuidar da sua saúde mental durante a gravidez e após o parto.

## Quero conversar sobre/Estou preocupada com:

.....

.....

.....

## Utilizar este plano

Este plano pode ajudá-la a pensar sobre como se sente e quem pode apoiá-la. Pode querer conversar sobre isso com alguém em quem confia e mostrá-lo à sua parteira, médico ou enfermeira.

Obter ajuda antecipadamente impede, muitas vezes, que as coisas piores.

Seja gentil consigo mesma – não precisa de fazer tudo de forma perfeita e algumas coisas podem não parecer possíveis agora.

## Aulas de pré-natal ou de gravidez

são uma boa maneira de aprender sobre o trabalho de parto, o nascimento e os cuidados com o bebé. Podem ajudá-la a conhecer outros pais na localidade que terão um filho na mesma altura.

Pergunte à sua parteira sobre aulas gratuitas perto de si. O seu trabalho deverá dar-lhe tempo livre para participar.



## Cuidar de mim

### Vou tentar...

- manter-me ativa de alguma forma – nem que seja uma caminhada ligeira
- tomar banho e escovar os dentes todos os dias
- comer alimentos nutricionalmente ricos todos os dias
- fazer yoga, meditação ou mindfulness através de aulas, aplicações ou vídeos
- ouvir músicas ou podcasts que gosto
- conversar com alguém em quem confio – pai/mãe, companheiro/a, irmã/o ou amigo/a
- reservar algum tempo para mim para fazer algo que goste
- escrever num diário (em papel ou no meu telemóvel)
- passar tempo com pessoas que gostam de mim
- criar um grupo no WhatsApp de pessoas que estarão lá quando precisar delas.

## Quem me pode apoiar?

Pense em quem lhe poderia dar mais apoio. Registe aqui contactos úteis.

Parteira:

.....

Alguém em quem confio:

.....

Médico:

.....

Enfermeira:

.....

Apoio alimentar:

.....

Psicológico/terapeuta:

.....

Especialista:

.....

Tommy's Midwives:

**0800 014 7800**

(Seg. – Sex., 9:00 – 17:00),

ou envie-nos um

email para

**midwife@tommys.org**

Grupos de bebés locais:

Hora .....

Local .....

.....

.....

Apoio adicional



[tommys.org/wellbeing](https://tommys.org/wellbeing)

# Tommy's

## Como se sente?

Mudanças hormonais, de sono e de rotinas podem afetar a sua saúde mental.

Algumas coisas pelas quais tenha passado (por exemplo, perda ou trauma) podem mudar a forma como se sente e reage ao que está a acontecer neste momento.

Por vezes, não existe uma razão clara para as coisas parecerem difíceis.

**Utilize esta lista para a ajudar a refletir e a falar sobre os seus sentimentos e experiências com pessoas que a possam apoiar. Também pode usar os emojis no topo desta página.**

### Sinto-me...

- preocupada/ansiosa/stressada
- triste/em baixo/chorosa
- irritável/chateada
- assoberbada/como se não conseguisse lidar com determinada situação/desesperada
- desinteressada por coisas banais
- paranóica
- confusa
- como se não pudesse controlar os meus pensamentos (mente irrequieta)
- como se tivesse muita energia e não precisasse de dormir
- com receio de pedir ajuda
- como se coisas do passado estivessem a acontecer agora (flashbacks)
- como se precisasse de seguir rotinas rigorosas.

Criado com o apoio de:



### Estou...

- a achar difícil conectar-me com o meu bebé
- a achar difícil concentrar-me
- a ter dificuldade em dormir ou a dormir muito
- a ter pesadelos
- a não comer o suficiente ou a comer compulsivamente
- a usar drogas ou álcool para me ajudar a lidar com a situação
- a ter pensamentos ou idealizações perturbadoras
- a ter pensamentos suicidas ou pensamentos sobre me magoar a mim mesma.

### Ajuda numa crise

Se tiver pensamentos suicidas ou pensamentos sobre se magoar a si mesma ou a outras pessoas, ligue para 999 ou vá às Urgências.

Se precisar de falar com alguém agora mesmo, ligue para **Samaritans** através do número 116 123 ou envie uma mensagem de texto **SHOUT** para 85258.

### Psicose pós-parto (PP)

PP é uma emergência médica. Se apresentar (ou um recém pai/mãe que conheça) algum destes sinais, procure ajuda imediatamente.

- Delírios – crenças fortes que outros não partilham.
- Alucinações - ver e/ou ouvir coisas que outros não ouvem.
- Pensamentos irrequietos e energia extrema.
- Sentir-se muito confusa.

Pode falar com o seu médico de família ou enfermeira, ligar para 999 ou ir às Urgências.

## Preparação para o parto e posteriormente

### Vou tentar:

- pedir ajuda para dormir melhor, alimentar-me melhor, cuidar dos meus filhos e outras tarefas domésticas
- investigar as minhas opções de parto e fazer um plano de parto e/ou um plano de segurança emocional
- tornar a vida mais fácil após o parto (por exemplo, ao congelar muitas refeições agora)
- descobrir mais sobre dinheiro e os benefícios monetários
- descobrir atividades locais e grupos de bebés
- anotar números úteis agora - ou pedir a outra pessoa que o faça
- pensar em como me sinto e ajo quando não consigo lidar com as situações, tomar nota disso e partilhá-lo com alguém em quem confio.

### Como me sinto e ajo quando não estou a saber lidar com as situações:

.....

.....

.....

.....

.....

.....