

Planul meu de bunăstare în timpul sarcinii și după naștere



Este foarte important să vă gândiți la sănătatea emoțională, la bunăstarea dvs. și să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală în timpul sarcinii, precum și după naștere.

Utilizarea acestui plan

Acest plan vă poate ajuta să vă recunoașteți sentimentele, precum și persoanele care vă pot oferi sprijin. Este posibil să doriți să discutați despre planul acesta cu o persoană de încredere și să îl arătați moașei, medicului sau asistentului medical comunitar.

Deseori, dacă obțineți ajutor din timp, puteți împiedica înrăutățirea situației.

Fiți îngăduitoare cu dvs., nu trebuie să faceți nimic la perfecție, pe când unele lucruri pot părea imposibile în acest moment.

Cursurile antenatale sau de sarcină

sunt o modalitate bună de a învăța despre travaliu, naștere și îngrijirea unui copil. Acestea vă pot ajuta să cunoașteți alți părinți din zonă care vor avea un copil în aceeași perioadă.

Întrebați moașa dvs. despre cursurile gratuite din apropiere. Angajatorul dvs. trebuie să vă acorde timp liber pentru a participa.



Vreau să vorbesc despre/îmi fac griji în legătură cu:

.....

.....

.....

Să am grijă de mine

Voi încerca...

- să fiu oarecum activă, chiar și făcând o plimbare ușoară
- să fac un duș și să mă spăl pe dinți în fiecare zi
- să mănânc alimente nutritive în fiecare zi
- să fac yoga, să meditez sau să practic conștientizarea (mindfulness) cu ajutorul unui curs, unei aplicații sau unui videoclip
- să ascult muzică sau podcasturi care îmi plac
- să vorbesc cu cineva în care am încredere, de ex. părinte, partener, frate, soră sau prieten(ă)
- să-mi fac timp pentru o activitate care îmi place
- să țin un jurnal (pe suport de hârtie sau pe telefonul meu)
- să petrec timp cu oameni cărora le pasă de mine
- să creez un grup pe un serviciu de mesagerie/ WhatsApp cu oameni care vor fi disponibili atunci când voi avea nevoie de ei.

Cine poate să îmi ofere sprijin?

Gândiți-vă cine v-ar putea oferi mai mult sprijin. Înregistrați aici contactele utile.

Moașă:

.....

Persoană de încredere:

.....

GP (medic):

.....

Asistent medical comunitar:

.....

Sprijin cu hrănirea:

.....

Consilier/terapeut:

.....

Consultant:

.....

Moașele Tommy's

0800 014 7800

(luni - vineri, 09:00 - 17:00),

sau trimiteți-ne un e-mail la

midwife@tommys.org

Grupuri locale pentru bebeluși:

Ora

Locul

.....

.....

Sprijin suplimentar



tommys.org/wellbeing

Cum vă simțiți?

Schimbările hormonale, ale somnului și ale rutinei dvs. vă pot afecta sănătatea mintală.

Lucrurile care vi s-au întâmplat (de exemplu o pierdere sau o traumă) pot schimba modul în care vă simțiți și reacționați la ceea ce se întâmplă acum.

Uneori nu există un motiv clar pentru care lucrurile sunt dificile.

Folosiți această listă pentru a vă ajuta să vă gândiți și să vorbiți despre sentimentele și experiențele dvs. cu persoane care vă pot oferi sprijin. De asemenea, puteți utiliza emoticoanele din partea de sus a acestei pagini.

Mă simt...

- îngrijorată/anxioasă/stresată
- tristă/deprimată/că aș vrea să plâng
- irascibilă/furioasă
- copleșită/că nu pot să fac față/disperată
- neinteresată de lucrurile obișnuite
- paranoică
- confuză
- că nu îmi pot controla gândurile (gândire haotică)
- că am un surplus de energie și nu am nevoie de somn
- speriată de gândul să cer ajutor
- de parcă lucrurile din trecut s-ar întâmpla acum (amintiri vii din trecut)
- de parcă ar trebui să respect anumite ritualuri stricte.

Creat cu sprijinul:



Am următoarele experiențe:

- îmi este greu să mă conectez cu copilul meu
- îmi este greu să mă concentrez
- adorm cu greu sau dorm prea mult
- am coșmaruri
- nu mănânc suficient sau mănânc mult
- folosesc droguri sau alcool pentru a mă ajuta să fac față situației
- am gânduri sau viziuni supărătoare
- am gânduri sinucigașe sau de autovătămare.

Ajutor în caz de criză

Dacă aveți gânduri sinucigașe sau de autovătămare, ori vătămarea altei persoane, sunați la 999 sau prezentați-vă la secția de urgențe (A&E).

Dacă aveți nevoie să vorbiți cu cineva chiar acum, sunați la **Samaritans** la 116 123 sau trimiteți mesajul **SHOUT** la 85258.

Psihoza postpartum (PP)

Psihoza postpartum (PP) este o urgență medicală. Dacă dvs. (sau un nou părinte pe care îl cunoașteți) aveți oricare dintre următoarele simptome, cereți ajutor imediat.

- Delir: convingeri puternice pe care alții nu le împărtășesc.
- Halucinații: vederea și/sau auzirea unor lucruri pe care alții nu le văd/aud.
- Gânduri haotice și surplus extrem de energie.
- Senzație puternică de confuzie.

Puteți vorbi cu medicul dvs. de familie (GP) sau cu asistentul medical comunitar, puteți suna la 999, ori vă puteți prezenta la secția de urgențe (A&E).

Pregătirea pentru naștere și perioada de după naștere

Voi încerca:

- să cer ajutor cu privire la somn, hrănire, îngrijirea copilului și alte activități casnice
- să mă informez despre opțiunile pentru naștere și să creez un plan de naștere și/sau un plan de siguranță emoțională
- să îmi ușurez viața după naștere (de ex., congelând mai multe alimente încă de acum)
- să obțin mai multe informații despre bani și ajutoare sociale
- să mă interesez cu privire la activitățile locale și grupurile pentru bebeluși
- să notez încă de acum numerele utile, ori să rog pe altcineva să o facă
- să mă gândesc la modul în care mă simt și mă comport atunci când nu fac față situației, să notez aceste lucruri mai jos și să le împărtășesc cu cineva de încredere.

Cum mă simt și mă comport atunci când nu fac față:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....