

Mój plan na dobre samopoczucie w czasie ciąży i porodu

Plan ma pomóc kobietom w przygotowaniu wsparcia, którego mogą potrzebować, aby zadbać o swój dobrostan psychiczny. Podczas ciąży, porodu i porodu kobiety muszą radzić sobie ze zmianami fizycznymi. W tym okresie ważne jest też dobre samopoczucie emocjonalne. Wiele kobiet odczuwa wówczas niepokój, brak szczęścia, przygnębienie, depresję lub doświadczą poważniejszych problemów ze zdrowiem psychicznym, które mogą wystąpić nieoczekiwanie.

Plan ma zachęcić kobiety, aby pomyślały o wsparciu, którego mogą potrzebować. To do nich należy decyzja, czy chcą się tym z kimś podzielić.

Jak się czuję?

Poświęć chwilę, aby napisać, jak się teraz czujesz. Spisz swoje przemyślenia o porodzie i odczuciach względem dziecka. Nie ma dobrych ani złych odpowiedzi, a Twoje samopoczucie może z czasem ulec zmianie. Możesz prowadzić dziennik, w którym będziesz pisać, jak się czujesz.



Kobiety mogą doświadczać różnych emocji związanych z ciążą i dzieckiem. To całkowicie normalne, zwłaszcza jeżeli wcześniej doświadczyły straty. Istnieją pewne często występujące sygnały, o których należy porozmawiać z położną lub pielęgniarką środowiskową. Są to:

- płaczliwość,
- poczucie przytłoczenia,
- łatwe irytowanie się / częstsze sprzeczki,
- brak koncentracji,
- zmiana apetytu,
- problemy ze snem lub nadmiernym pobudzeniem,
- goniwa myśli,
- poczucie wzmożonego niepokoju,
- brak zainteresowania zwykłymi rzeczami,
- brak uczuć do dziecka.

Niektóre kobiety mogą obserwować u siebie:

- natrętne lub przygnębiające myśli lub obrazy, np. że dziecku stanie się krzywda albo że skrzywdzą siebie lub swoje dziecko;
- myśli samobójcze;
- restrykcyjne rytuały lub obsesje.

„Nie mogłam pozwolić sobie na żłobek, ale moja mama przychodziła 3 razy w tygodniu, aby zająć się rano moim starszym dzieckiem. Mogłam wtedy przespać się trochę w czasie drzemki młodszego malucha, co naprawdę było bardzo pomocne. Dodatkowy sen bardzo poprawiał mi samopoczucie!”

- Je, mama dwójki dzieci

Często znajomi i członkowie rodziny zauważają, że coś jest nie w porządku, zanim kobieta sama zdąży się zorientować.

Porozmawiam z
o sprawach, które mnie martwią.

Zapytaj samą siebie...

Czy jestem osobą, która akceptuje, że czuje się źle?



Jak mogę zacząć rozmowę, kiedy czuję się zakłopotana?

Do kogo jeszcze mogę się zwrócić, jeżeli nie mam poczucia, że zostałam wysłuchana i otrzymałam wsparcie?



Przygotuj się: pomoc i wsparcie

Szukanie wsparcia może być trudne, zwłaszcza jeżeli jesteś zdana na siebie. Już w czasie ciąży poszukaj aktywności i grup lokalnych. Może to być dobry sposób na poznanie nowych znajomych i mam w swojej okolicy. Sprawdź lokalne placówki dla dzieci oraz witrynę Netmums, w celu uzyskania informacji o szkołach rodzenia, masażu dla niemowląt, ćwiczeń przed porodem i po porodzie, nowych grup dla mam itd.

Zawsze jest odpowiednia pora, aby zacząć spotykać się z innymi kobietami w ciąży i młodymi mamami lub prowadzić aktywny tryb życia i w ten sposób wspomagać zdrowie psychiczne.

Poniższe grupy/zajęcia są dostępne w pobliżu mojego miejsca zamieszkania:

Do kogo mogę się zwrócić, jeżeli będę potrzebować pomocy w codziennych czynnościach, takich jak zakupy, sprzątanie i opieka nad dzieckiem?

Osoby, do których mogę zadzwonić:

- Możesz również wypełnić ten formularz online na stronie www.tommys.org/wellbeing-plan.
- Aby uzyskać więcej informacji i pełną listę organizacji oferujących wsparcie na szczeblu krajowym lub lokalnym, odwiedź witrynę www.tommys.org/mh-support lub zadzwoń na BEZPŁATNĄ infolinię Tommy's Line pod numerem **0800 1470 800**.
- Więcej informacji można znaleźć na stronie www.tommys.org/mentalwellbeing

Jak sobie radzić: co może mi się podobać?

Rozmowa o tym, jak się czuję, z kimś, komu ufam, na przykład z rodzicem, rodzeństwem lub zaufanym przyjacielem.

Rozmowa o tym, jak się czuję, z położną lub pielęgniarką środowiskową.

Utrzymanie aktywności fizycznej.

Nacisk na zdrową dietę.

Szukanie różnych sposobów relaksu, takich jak joga i medytacja.

Słuchanie podcastów.

Używanie aplikacji do treningu uważności (mindfulness)

Prośenie o pomoc przy różnych sprawach w domu, takich jak prace domowe czy opieka nad dzieckiem.

Prośenie o wsparcie w razie niepokoju o dziecko.

Uzyskanie informacji o tym, jak zmienić schematy myślenia.

Omówienie możliwości uzyskania porady lub przyjmowania leków z lekarzem pierwszego kontaktu.

„Porozmawiaj z innymi ludźmi – zwłaszcza z innymi młodymi mamami. Mieszkam daleko od rodziny, ale poznałam mnóstwo nowych znajomych na spotkaniach grup niemowlęcych, a nawet podczas spacerów w parku. Te kobiety były dla mnie siecią wsparcia, a ich dzieci towarzystwem dla mojego syna”.

Lauren, mama chłopca

tutaj zapisz dane kontaktowe specjalisty, który powinien Ci pomóc lub przekazać Ci informacje o innych dostępnych formach wsparcia, jeżeli będziesz martwić się swoim samopoczuciem. Nie musisz obawiać się, że zostaniesz osądzona. Taka osoba może pomóc Ci uzyskać dostęp do potrzebnego wsparcia.

Położna:

Pielęgniarka środowiskowa:

Lekarz pierwszego kontaktu:

Inne: