

Modificări emoționale în timpul sarcinii și după naștere



Această broșură informativă ar trebui să vă fie pusă la dispoziție la începutul sarcinii, împreună cu orice alte informații relevante și numere de contact de care aveți nevoie.

Broșura este destinată femeilor și persoanelor care nasc, taților și partenerilor pentru care se acordă asistență maternală în Northamptonshire. Încercați să citiți această broșură la începutul și pe tot parcursul sarcinii. Cuprinde multe informații utile asupra cărora puteți reveni.

Northamptonshire Integrated Care Board lucrează în parteneriat cu Kettering General Hospital NHS Foundation Trust, Northampton General Hospital NHS Trust și Northamptonshire Healthcare NHS Foundation Trust.



CUPRINS

"Hush Little Baby", de Kathryn Gutteridge	4
Introducere	5
Schimbări emoționale în timpul sarcinii și după sarcină	7
Recunoașterea semnalelor timpurii de alarmă pentru depresie și anxietate	
Modificări postnatale ale dispoziției:	13
Baby blues (depresia în primele zile după nașterea copilului)	15
Depresie postnatală	15
Traumatisme după naștere	16
Psihoza postpartum	17
Care este ajutorul pe care partenerii și familia îl pot oferi?	18
Tații și partenerii - un rol important	19
Auto-ajutor în ceea ce privește starea de spirit scăzută, depresia și anxietatea	21
Planul de bunăstare sau de recuperare	23
How other people can help:	24
NHFT TALKING THERAPIES	25
Tratament	26
Terapii complementare	26
Îngrijire spitalicească	27
Resurse online și rețele de socializare	28

HUSH LITTLE BABY

Următoarea poezie se referă la experiența suferinței depresiei postnatale.

Hush little baby please don't cry, Mummy
is tired and doesn't know why.
Sleep through tonight, after you've been fed Let
mummy rest in her warm, soft bed.
Hush little baby, sweet are your dreams
Mummy does care, hard though it seems
No one told her just how it would be The
hours that stretch out for eternity.
Hush little baby, keep quiet for tonight Let
mummy sleep in brief respite
She's lost sight of herself, nothing is left Crying
in sadness, lonely and bereft.
Hush little baby, try to be good
Mummy will get better, just as she should
She loves you so much though hard to say
Let time be the healer, and peace come to stay.

by Kathryn Gutteridge.

INTRODUCERE

Este recomandat să citiți această broșură cu partenerul, un prieten apropiat sau un membru al familiei.

Atunci când deveniți părinte și aveți un copil, treceți printr-un eveniment major al vieții, de obicei însoțit de schimbări la domiciliu, în viața socială și în relația dvs.

Părinții unui nou copil experimentează o varietate de emoții după naștere. S-ar putea să vă simțiți fericiți și mândri de voi înșivă sau pur și simplu ușurați că nașterea s-a terminat.

Fie că este vorba de primul, al doilea sau al treilea copil, calitatea de părinte este foarte solicitantă atât fizic, cât și emoțional, în special în primele săptămâni.

Poate fi dificil să vă găsiți timp pentru dvs., partenerul dvs. sau familia dvs. atunci când trebuie să faceți față non-stop cerințelor unui copil nou născut. Îndeplinirea nevoilor unui copil poate fi plină de satisfacții, dar în timpul

sarcinii, în săptămânile și lunile de după nașterea unui copil, este normal să vă simțiți uneori copleșită și epuizată. Încercați să nu aveți prea multe așteptări de la dvs., iar dacă sunteți într-o relație, de la partenerul dvs.

Este posibil ca în primele săptămâni și luni după nașterea unui copil să experimentați un

amestec de emoții. Este foarte important să vorbiți sincer cu partenerul, prietenii sau familia despre modul în care vă simțiți.

A deveni și a fi părinte înseamnă a experimenta în mod constant evenimente noi și a îndeplini sarcini pe care nu suntem siguri că le putem gestiona. Trebuie să învățați un nou set de abilități pentru a face față acestor situații.

Această broșură este menită să vă ofere informații despre schimbările emoționale din timpul sarcinii și după ce aveți un copil. Se va pune accentul pe anxietate, starea de spirit scăzută, depresie, psihoză și traume și va evidenția simptomele și tratamentele posibile. În plus, se pun la dispoziție sfaturi femeilor și persoanelor însărcinate, partenerilor, familiei și prietenilor cu privire la auto-ajutorare și recuperare.

Aceste informații ar trebui să vă ajute să decideți dacă emoțiile pe care dumneavoastră (sau partenerul dumneavoastră) le întâmpinați în timpul sarcinii și după ce ați avut copilul sunt

obișnuite sau dacă este posibil să aveți nevoie de sprijin suplimentar.

Moașa și asistentul medical comunitar vă pot pune la dispoziție o listă cu organizațiile utile și grupurile de sprijin pentru părinți.

Amintiți-vă - dacă vă confrunțați cu dificultăți de sănătate mintală pe durata sarcinii sau după nașterea bebelușului dvs., vă rugăm să nu deznădăjduiți. Majoritatea persoanelor care nasc se vor recupera complet. Vă rugăm să discutați cu moașa, asistentul medical comunitar sau medicul de familie dacă aveți nevoie de sprijin sau ajutor.

Dacă simțiți că ceva nu este în regulă, vă rugăm să vorbiți. Asigurați-vă că vorbiți cu un profesionist medical calificat. Este important să împărtășiți situația dvs. generală și multiplele provocări cu care vă confrunțați din punct de vedere social și al sănătății:

<https://www.fivexmore.com/6steps>

"Femeile nu știu
în mod automat
să fie mame.
Bărbații nu știu
în mod automat
să fie tați".



SCHIMBĂRI EMOȚIONALE ÎN TIMPUL SARCINII ȘI NU NUMAI

Este din ce în ce mai recunoscut faptul că femeile și persoanele care nasc pot fi vulnerabile din punct de vedere emoțional atunci când sunt însărcinate.

Identificarea și tratarea dispoziției scăzute, a depresiei și a anxietății cât mai curând posibil crește rezultatele pozitive pentru femeie, copilul ei și restul familiei.

Două treimi dintre femeile și persoanele care au născut care suferă de depresie după ce au avut copii se confruntau cu starea de spirit scăzută sau cu depresia atunci când erau însărcinate.

Moașa și asistentul medical comunitar vă vor întreba cum vă simțiți și cum vă descurcați emoțional în timpul sarcinii și după ce ați avut copilul.

Răspunsul onest la întrebările acestora va permite o cooperare între dvs. și profesionistul din domeniul sănătății

în vederea gestionării sănătății emoționale într-un mod pozitiv și proactiv pentru a vă îmbunătăți educația parentală și nu numai.

Posibili declanșatori ai dispoziției scăzute:

- O depresie curentă sau anterioară sau altă problemă de sănătate mintală
- Avortul spontan anterior sau pierderea perinatală
- Datele aniversare ale pierderilor sau traumelor
- Lipsa de sprijin
- Griji legate de bani, probleme legate de locuință
- Faptul că vă aflați în preajma unei persoane care nu v-a tratat în mod corespunzător
- Boli fizice
- Faptul că sunteți judecată sau criticată
- Când lucrurile nu merg conform planului

RECUNOAȘTEREA SEMNALELOR DE AVERTIZARE TIMPURIE PENTRU DEPRESIE ȘI ANXIETATE

Vă rugăm să fiți sincere cu voi însevă atunci când citiți lista următoare. Dacă oricare dintre următoarele stări afective sunt experimentate mai des decât de obicei, vă rugăm să discutați cu o persoană în care puteți avea încredere.

Dacă această persoană este moașa, asistentul medical comunitar sau medicul de familie, vă rugăm să discutați cu aceasta cât mai curând posibil. Ea vă poate ajuta. Cu cât solicitați mai repede ajutor, cu atât veți primi mai repede ajutor, vă veți simți mai bine și vă veți bucura de viața dvs. în calitate de mamă și tată.

Simptomele depresiei și anxietății sunt diferite pentru fiecare individ. Există multe simptome ale depresiei; sentimentele pe care anumite persoane le pot experimenta sunt prezentate după cum urmează:

Anxietate: s-ar putea să vă simțiți foarte anxioasă, uneori puteți deveni obsedată din cauza unor temeri nefolositoare, nerealiste și negative față de copilul dvs., față de dvs. sau de partenerul dvs. S-ar putea să vă simțiți în siguranță dacă sunteți însoțită în permanență de o altă persoană.

Atacuri de panică: inima bate mai repede, respirația devine neregulată, palmele mâinilor sunt transpirate și s-ar putea să vă simțiți rău. S-ar putea să simțiți că veți leșina. Aceste atacuri pot apărea în orice moment, dar apar cel mai frecvent în situații stresante.

Tensiune: este posibil să vă simțiți tensionată fizic, să aveți oboseală musculară sau pumnii încleștați, gâtul încordat, maxilarul dureros și să nu vă puteți relaxa și destinde.

Iritabilitate: s-ar putea să vă treziți strigând la copilul dvs. sau la copiii dvs., la partener și la alte persoane care nu înțeleg ce anume au făcut pentru ca dvs. să fiți atât de furioasă, după care este posibil să vă simțiți vinovată și să vă pară rău.

Starea de spirit scăzută: poate varia de la sentimentul de stare de spirit scăzută sau tristețe la acel sentiment în baza căruia lumea este un spațiu gol iar dvs. nu mai vreți să continuați. Gândurile dvs. pot fi negative și este posibil să vă concentrați pe eșecuri, nemaiavănd niciun interes în viața de zi cu zi.

Vi se pare dificil să ieșiți afară, chiar și vorbitul cu oamenii este prea mult pentru dvs. Este posibil să aveți parte de sentimente amestecate cu privire la bebelușul dvs. iar acest lucru vă poate provoca suferință. S-ar putea să considerați că copilului sau partenerului dvs. i-ar fi mai bine fără dvs.

Epuizare: s-ar putea să vă simțiți în mod constant obosită, epuizată de energie și incapabilă să faceți față sarcinilor zilnice. S-ar putea să fiți neinteresată de aspectul dvs. și de ceea ce vă înconjoară. Este posibil să aveți probleme cu somnul - fie vă este greu să adormiți, fie să vă treziți foarte devreme, după care nu vă mai puteți pune înapoi la somn.

Unele femei și persoane însărcinate vorbesc despre dorința de a dormi tot timpul, indiferent cât de mult dorm - acest lucru nu este doar din cauza nopților nedormite anticipate pe care toți părinții le experimentează.

Lipsa de concentrare: este posibil să vă simțiți confuză sau să vă fie dificil să citiți sau să vă uitați la televizor.

Incapacitatea de a lua decizii: luarea unor decizii simple, cum ar fi cu ce să vă îmbrăcați, poate părea imposibilă. Este posibil să petreceți mult timp pentru elaborarea unor liste în vederea organizării lucrurilor - fără succes.

Simptome fizice: acestea pot include tulburări ale apetitului, letargie, dureri de cap, vedere încețoșată și dureri de stomac.

Aceste simptome pot fi semne de tensiune, reprezentând modalitatea corpului de a vă spune că ceva nu este în regulă.

Gânduri, imagini sau îndoieli nedorite sau intruzive: De exemplu, s-ar putea să credeți că dacă nu vă deplasați pe podele care scârțâie bebelușul va dormi toată noaptea, sau s-ar putea să fiți convinsă că dacă

vă deplasați pe podele care scârțâie, bebelușul va muri.

Aceste experiențe ar putea fi rezultatul gândurilor obsesiv-compulsive și sunt mult mai frecvente decât s-ar fi crezut în trecut. Fără tratament, aceste gânduri pot

avea un impact asupra capacității dvs. de a avea grijă de dvs. sau de copil.

Aceste gânduri pot fi foarte înfricoșătoare. Acest lucru v-ar putea face speriată pentru a spune cuiva ceea ce simțiți și s-ar putea să vă faceți griji că bebelușul dvs. va fi îndepărtat din grija dvs. Acest lucru este foarte puțin probabil să se întâmple.

Lipsa de interes cu privire la sex:

Pentru multe femei și persoanele care nasc este nevoie de ceva timp pentru ca acestea să fie interesate de sex după nașterea copilului lor. Este posibil să aibă nevoie de timp pentru a se vindeca după naștere și pot fi prea obosite în primele săptămâni și luni după naștere. Cu toate acestea, odată cu schimbarea dispoziției, poate dura mult mai mult pentru a redobândi interesul într-o relație sexuală iar acest lucru poate reprezenta o altă sursă de stres și frustrare.

Vinovăție, rușine și vină: una dintre numeroasele emoții pe care le descriu femeile și persoanele care nasc este un sentiment copleșitor de vinovăție. Ele simt că ar trebui să fie "recunoscătoare pentru copilul lor frumos" sau pentru tot ajutorul pe care îl primesc și ar trebui doar "să-și revină".

Este dificil deoarece uneori, persoanele apropiate pot spune aceste lucruri, după care dvs. vă simțiți rușinată și vă învinovățiți. Acesta este unul dintre cele mai frecvente sentimente asociate cu depresia și este dificil să-l recunoașteți. Nu este vina dvs.; acestea sunt emoții reale care au loc deoarece dvs. și familia dvs. vă străduiți să vă adaptați acestui eveniment major din viață.

Utilizați această pagină pentru a lua în considerare proprii factori declanșatori și semnale de avertizare timpurie, precum și modul în care aceștia s-ar putea raporta unul la celălalt.

Semnale de avertizare	Factori declanșatori
De exemplu, Pierderea concentrației	De exemplu, Griji legate de bani

Moașa, asistentul medical comunitar și medicul de familie sunt cu toții instruiți să vă ajute. Aceștia vor să vă ajute.

Multora le este greu să ceară ajutorul altor persoane, dar este foarte important să o faceți.

Este puțin probabil ca depresia dvs. să se îmbunătățească de la sine, indiferent cât de mult v-ați dori.

Depresia și anxietatea sunt tratabile; nu este vina dvs. pentru felul în care vă simțiți.

Nu vă puteți aștepta să faceți față unui braț rupt fără ajutorul familiei și al serviciilor medicale.

În același fel, nu vă așteptați ca sentimentele dvs. să se îmbunătățească fără ajutorul acestora.

Dacă nu vă simțiți în stare să faceți față modului în care vă simțiți de una singură, cereți unei persoane de încredere să stea cu dvs.

Dacă preferați, puteți solicita moașei, asistentului medical comunitar sau medicului de familie să vă examineze la domiciliu.

Există moduri diferite prin care puteți fi ajutată; acestea sunt discutate mai târziu în această broșură.

"Nu vă rușinați de ceea ce simțiți – nu sunteți singură."



MODIFICĂRI POSTNATALE ALE DISPOZIȚIEI

Există multiple schimbări ale dispoziției care pot apărea după nașterea unui copil: comune, rare și grave.

De fiecare dată când vine pe lume un copil, viața dvs. se va schimba.

Amintiți-vă că un bebeluș vă poate întoarce lumea cu susul în jos. În primele câteva săptămâni și luni este posibil să vă simțiți drenată din punct de vedere emoțional și fizic. Când deveniți părinte pentru prima oară, este posibil să simțiți o responsabilitate copleșitoare și este foarte ușor să vă simțiți neexperimentată în timp ce alți părinți din jurul dvs. par să se descurce bine.

Este posibil să vă așteptați să vă iubiți copilul imediat, dar acest lucru poate dura ceva timp și nu este întotdeauna instinctiv. Faptul că nu vă iubiți copilul imediat nu înseamnă că nu sunteți "o mamă bună/un părinte bun" sau "o mamă naturală/părinte natural". De fapt, s-ar putea să vă simțiți la fel la al doilea, al treilea sau al patrulea copil.



Prin urmare, nu fiți prea aspră cu dvs., sunteți doar un om. Cu toții învățăm cum este să fii părinte după ce avem un copil, nu înainte.

Acordați-vă suficient timp pentru a vă ajusta la noua viață. Găsiți-vă timp să vă odihniți și să consumați o dietă nutritivă sănătoasă, deoarece acest lucru vă va ajuta să deveniți și să rămâneți sănătoasă din punct de vedere fizic și emoțional.

Este posibil ca lucrurile să nu fi decurs conform planului sau așteptărilor legate de sarcină, naștere, hrănire sau aducerea copilului acasă. Este important să vă amintiți că anumite schimbări nu țin de dvs. Uneori, este posibil să simțiți o pierdere a lucrurilor care nu au decurs conform planului - ceea ce este important este să fiți pozitivă în acest moment.

Vorbiți cu o persoană în care puteți avea încredere despre modul în care vă simțiți, cum ar fi partenerul, mama, un prieten, moașa sau asistentul medical comunitar. Simpla confesare vă poate ajuta mult. Odată ce acea persoană știe cum vă simțiți, vă va putea oferi sprijinul pe care simțiți că îl doriți sau de care aveți nevoie.



"BABY BLUES" - Depresii în primele zile după naștere

Până la 8 din 10 femei și persoane care nasc se simt în acest fel. De fapt, blues-ul este experimentat de atât de multe persoane încât este considerat neobișnuit să nu se simtă în acest fel după ce au avut un copil, chiar dacă numai pentru o scurtă perioadă de timp.

În mod normal, începe la câteva zile după nașterea copilului. Reacțiile comune sunt izbucnirea în lacrimi fără niciun motiv evident, sau sentimente extreme - acum vă simțiți în culmea fericirii, iar după un minut vă simțiți groaznic. Nu este neobișnuit să vă simțiți anxioasă sau tensionată, lipsită de încredere sau îngrijorată.

Dacă deveniți din ce în ce mai nefericită sau supărată sau dacă starea de spirit scăzută continuă mai mult de o săptămână, atunci este posibil să vă confrunțați cu altceva decât "baby blues".

Discutați cu moașa, asistentul medical comunitar sau medicul - ar trebui să solicitați ajutor de la acești profesioniști din domeniul sănătății, mai ales dacă v-ați mai confruntat cu depresie.

DEPRESIE POSTNATALĂ

Depresia postnatală (PND) afectează aproximativ 1 din 10 femei și persoanele care nasc după nașterea copiilor lor. Această afecțiune începe de obicei în primele șase luni după naștere, deși pentru multe femei, depresia începe în timpul sarcinii

Este important să știți că depresia postnatală poate apărea oricând în primul an de la nașterea bebelușului. Cu toate acestea, depresia postnatală poate dura mai mult de un an dacă nu solicitați ajutor și nu primiți

tratament. Depresia postnatală netratată poate contribui

la tensiuni în viața de familie și poate avea un efect de durată asupra tuturor celor implicați.

Diagnosticarea precoce și tratamentul depresiei postnatale vor duce la o recuperare mai rapidă.

Destul de des, un prieten apropiat de familie sau probabil partenerul femeii/persoanei care a născut recunoaște că este ceva în neregulă înainte de a face acest lucru.

TRAUMATISME DUPĂ NAȘTERE

Se știe că experiențele unor femei, ale persoanelor care nasc și partenerilor de naștere pot fi foarte dezolante. Aceste experiențe pot dura doar câteva săptămâni sau, în unele cazuri, pot continua.

Cercetătorii sugerează că unele femei, persoanele care nasc și partenerii de naștere vor continua să experimenteze o reacție traumatizantă durabilă ca urmare a experienței de naștere. Aceasta se numește uneori "tulburare de stres post-traumatic după naștere".

În cazul în care considerați că ați fost traumatizată de experiența aferentă nașterii, vă sfătuim să vorbiți despre acest aspect atunci când sunteți pregătită să o faceți. Profesioniștii din domeniul sănătății vă pot oferi sprijin și vă pot asculta. S-ar putea să vi se pară util să aveți ocazia să vorbiți despre experiența nașterii. Puteți accesa serviciul de reflecție a nașterii condus de avocații profesioniști ai moașelor prin intermediul moașei și asistentului medical comunitar.

Dacă simptomele de anxietate crescută, somn sărac, coșmaruri și flashback-uri (amintiri vii de la

naștere) durează mai mult de 2-3 săptămâni, femeia trebuie încurajată să solicite ajutor în primul rând de la medicul de familie, care la rândul său îi poate face o trimitere pentru sprijin de specialitate, disponibil la nivel local.

Unele femei și persoane gravide pot experimenta de asemenea:

- gânduri intruzive despre naștere care revin
- dificultate în amintirea anumitor aspecte ale nașterii
- emoții amortite sau probleme cu privire la apropierea de copil
- depresie sau iritabilitate
- schimbări de dispoziție furioase
- dificultate de concentrare
- probleme cu alăptarea
- sentimente de insuficiență
- teama că evenimentele din trecut vor reapărea cu rezultate similare, dacă nu chiar mai rele
- teama de a rămâne gravidă din nou

Unele persoane evită programările pentru ele însele sau pentru copiii lor, ceea ce nu face altceva decât să intensifice suferința pe care o simt deja. Aceasta poate include investigarea și tratamentul frotiurilor cervicale anormale.

PSIHOZĂ POSTPARTUM

Psihoza postpartum (PP) este de

asemenea cunoscută sub numele de psihoză puerperală și tulburare bipolară cu debut postpartum.

Aceasta este o schimbare rară și gravă a dispoziției, afectând aproximativ 1 până la 2 din 1000 de mame. Această psihoză apare în primele săptămâni după nașterea copilului.

Persoanele care au un diagnostic de tulburare bipolară sau au suferit de psihoză postpartum în timpul sarcinilor precedente au un risc mai mare de a dezvolta această afecțiune.

Simptomele pot include:

- halucinații - auzul, văzul, simțirea sau mirosirea lucrurilor pe care alte persoane nu le pot auzi, vedea, simți sau mirosi
- iluzii - credințe neobișnuite, cum ar fi gândirea, de exemplu, trebuie să salvați lumea sau aveți puteri speciale
- manie - senzație foarte energică, ca și cum ați o fi "super- mamă" sau sunteți agitată și neliniștită
- pierderea contactului cu realitatea

Simptomele psihozei postpartum se pot agrava foarte repede; prin urmare, ar trebui să fie tratată ca o urgență medicală și necesită de obicei tratament spitalicesc, de preferință într-o unitate specializată cunoscută sub numele de "unitate pentru mamă și copil".

Femeile și persoanele care nasc

pot să-și revină complet cu ajutorul și sprijinul adecvat. Există o mică creștere a riscului acestei afecțiuni în rândul femeilor și persoanelor care au născut ale căror rude apropiate au avut psihoză postpartum sau tulburare bipolară. Vă rugăm să anunțați medicul dumneavoastră.

Simptome:

- probleme cu somnul, insomnie sau nu simțiți nevoia de a dormi
- vorbitul mai repede sau mai tare decât de obicei
- mintea este foarte ocupată sau gândurile sunt rapide
- vă comportați într-un mod care nu vă stă în fire sau în afara oricărui control
- senzație paranoică sau suspiciuni față de motivele oamenilor
- sentimentul că evenimentele de zi cu zi, poveștile de la televizor sau radio au o semnificație personală specială
- considerați că bebelușul este conectat într-un fel la Dumnezeu sau la Diavol
- sunteți preocupată sau distrasă și aveți dificultăți de concentrare

Partenerul dvs. poate fi primul care observă că nu sunteți bine. Este important ca partenerul dvs. sau dacă nu aveți un partener, o persoană apropiată, să știe care sunt simptomele acestei afecțiuni.

Solicitarea de ajutor rapid vă va îmbunătăți șansele unei recuperări rapide.

CUM VĂ POT AJUTA PARTENERUL ȘI FAMILIA?

**Încercați să vă amintiți că
depresia și anxietatea nu
reprezintă o alegere.**

Există mai multe lucruri pe care dvs., în calitate de membru al familiei părintelui, le puteți face pentru a-l ajuta. De exemplu:

- Ajutați-l cu măsurile practice de îngrijire a copilului ori de câte ori este posibil.
- Ajutați-l cu treburile casnice pentru a le oferi membrilor familiei timpul necesar pentru a se relaxa și a petrece timp împreună.
- Răbdarea și înțelegerea dvs. în această perioadă dificilă vor fi importante pentru întreaga familie.
- Încurajați-i pe ambii părinți să vorbească mai deschis și mai sincer despre sentimentele lor. Uneori, acest lucru ar putea fi dificil de auzit.

- Vă rugăm să luați în serios temerile sau preocupările pe care le-ar putea exprima. Le va fi mai ușor să vi se confeseze dacă dați dovadă de empatie și înțelegere.
- Ar putea fi util să aflați mai multe despre depresie, anxietate și psihoză. Acest lucru vă va ajuta să fiți mai înțelegător cu modul în care părintele se simte și vă va ajuta să-i oferiți sprijin în continuare. Vă rugăm să consultați <https://www.app-network.org/>

TAȚII ȘI PARTENERII - UN RÔL IMPORTANT

Este nevoie de timp pentru a vă adapta la calitatea de părinte. În calitate de tată sau partener, sunteți adeseori cea mai importantă persoană care să -și ajute partenera în vederea recuperării. Deși acest lucru poate părea foarte flatant, poate reprezenta uneori o povară.

După naștere, un număr semnificativ de tați și parteneri se pot simți mici și anxioși. Aceasta este o reacție la schimbarea majoră a stilului lor de viață și la stresul experimentat în vederea ajustării la noua viață de părinte.

În cazul bărbaților și partenerilor, se trece cu vederea de cele mai multe ori că pot fi deprimați, deoarece unii își ascund sentimentele, în special atunci când sunt copleșiți de acestea. Bărbații prezintă de cele mai multe ori semne ale furiei și frustrării, mai degrabă decât ale sentimentalismelor și tristeții.

S-ar putea ca bărbații și partenerii să se simtă indiferenți față de bebeluș și să le fie greu să-și formeze o conexiune cu copilul lor în primele zile după nașterea acestuia. De asemenea, se pot simți excluși și respinși prin prisma preocupării partenerelor

față de copil.

Evitarea familiei prin munca până târziu sau ieșitul afară mai mult decât de obicei poate reprezenta o dificultate de adaptare la noua situație. Timpul și sprijinul din partea partenerii sau a familiei și realizarea faptului că și alți părinți trec prin aceste etape sunt importante. Bărbații și partenerii suferă de simptome depresive după nașterea copilului lor. Dacă partenerile au depresie postnatală, atunci șansa taților și partenerilor care se confruntă cu o anumită depresie crește până la 50%. Cercetările arată că atât părinții de același sex, cât și părinții adoptivi pot experimenta modificări ale stării de spirit postnatale.

SUSȚINEREA PARTENERULUI (PARTENEREI)

Încercați să vă amintiți că depresia și anxietatea nu reprezintă o alegere. Partenera dvs. nu vrea să se simtă în acest fel. Ea nu vrea să devină o povară pentru dvs. Ea nu vrea să fie bolnavă.

Sprijinul dumneavoastră este vital în recuperarea acesteia. Sperăm că atunci când se va simți mai bine, veți simți că relația voastră este mai puternică prin prisma gestionării acestei perioade dificile.

Toate sfaturile de până acum vă vor ajuta în plus față de următoarele sugestii. Asigurați-vă în mod frecvent partenera că aceste simptome sunt temporare și că în

timp, își va reveni.

- Oferiți-i multă dragoste, sprijin și reasigurare.
- Asigurați-vă că primește suficientă hrană și odihnă.
- Încurajați-o să fie activă, chiar dacă ar opune rezistență. Plimbatul împreună vă va ajuta de asemenea să vă simțiți mai bine.
- Rămâneți pozitiv în ceea ce privește progresul în familie, oricât de mic ar fi. Acest lucru este dovada faptului că lucrurile se vor îmbunătăți.
- Oferiți-vă să-i faceți un masaj partenerei. Nu vă faceți griji, nu trebuie să fiți expert, încercați niște mângâieri blânde pentru început. Acestea o vor ajuta să se relaxeze și să se simtă bine.
- Faceți-vă timp pentru amândoi, fără copii, dacă acest lucru este posibil. De exemplu, când copilul doarme.
- Aveți grijă de dvs. Ar fi o idee bună să verificați informațiile de mai jos referitoare la "Modalități care să vină în sprijinul stării de spirit scăzute, depresiei și anxietății". Este mai ușor să urmați acești pași simpli împreună.

**SOLICITAȚI AJUTOR DACĂ
AVEȚI NEVOIE
VĂ RUGĂM SĂ NU -L PĂSTRAȚI
PENTRU VOI ÎNSIVĂ**

Dificultățile mentale experimentate de familie și prieteni, precum și dificultățile de

sănătate după nașterea unui copil pot avea un impact uriaș asupra sănătății, parteneriatului, prietenilor și carierei părinților, precum și un potențial efect dăunător asupra bunăstării emoționale și fizice a copilului. Atunci când faceți față acestor situații zi de zi, poate deveni un lucru copleșitor.

MODALITĂȚI CARE SĂ VINĂ ÎN SPRIJINUL STĂRII DE SPIRIT SCĂZUTE, DEPRESIEI ȘI ANXIETĂȚII

Preluati controlul: sunteți singura persoană care poate decide ceea ce este cel mai bine pentru dvs. Învățați să vă stabiliți obiective gestionabile care să vă dea un simț al realizării.

Conștientizarea și cunoașterea: un copil vă oferă șansa de a afla mai multe despre dvs., despre punctele dvs. forte, despre capacitatea dvs. de a vă schimba și despre ceea ce vreți să realizați. Atunci când vă cunoașteți mai bine și știți ce se întâmplă și cum să faceți față situațiilor dificile, nu vă mai este frică, sunteți mai încrezătoare în forțele proprii și vă simțiți mai bine.

Întrebați medicul de familie, asistentul medical comunitar sau moașa despre cărțile de auto-ajutorare disponibile pentru îmbunătățirea stării de bine.

Structurați-vă ziua: organizați-vă ziua și stabiliți obiective mici realizabile, cum ar fi pregătirea unei mese sau plata unei facturi etc. Este important să vă odihniți și să vă relaxați în fiecare zi.

Exercițiul: există o mulțime de dovezi bine cercetate în baza cărora exercițiile fizice regulate pot reprezenta o modalitate foarte eficientă pentru ridicarea stării de spirit scăzute și promovarea sentimentului de bunăstare. **Atunci când o proaspătă mămică iese din casă și merge la plimbare, acest lucru poate reprezenta o realizare deosebită și o parte importantă a modului în care ziua este gestionată.**

Exercițiile ușoare vă pot ajuta să începeți să vă simțiți mai bine în propria piele.

În centrele locale de agrement există cursuri de relaxare și exerciții fizice. De asemenea, sunt disponibile și facilități de creșă. Adresați-vă medicului de familie, asistentului medical comunitar etc. pentru mai multe informații despre procesul local de trimitere pentru efectuarea de exerciții fizice.

În comunitatea locală aveți de asemenea oportunitatea de a vă întâlni cu alți părinți care fac exerciții fizice într-un grup, cum ar fi plimbarea cu căruciorul.

Alimentație sănătoasă: părinții sunt

adeseori atât de ocupați cu îngrijirea bebelușilor lor, încât uita de ei înșiși.

O dietă săracă în grăsimi, bogată în fibre, cu multe legume și fructe proaspete, va crește nivelul de energie al organismului. Prea multă cofeină poate crește nivelul de anxietate.

Alimentația sănătoasă este importantă, însă dacă nu mâncați suficient, nivelul de energie și producția de lapte (în cazul în care alăptați) scad. Nu vă simțiți presată să pierdeți în greutate sau să urmați o dietă.

Gândire pozitivă: abordați o perspectivă pozitivă. În viață nu toate lucrurile sunt negative, chiar dacă așa par în acest moment. La început, pare foarte dificil să găsiți aspecte pozitive în cadrul activităților zilnice, însă vă ajută să vă simțiți mai bine.

Speranță: Luați lucrurile pas cu pas. Primul și cel mai important pas în drumul spre recuperare este ca dvs., partenerul și familia dvs. să acceptați că această situație este temporară iar cu timpul, vă veți reveni.

"Cu cât veți primi mai repede sprijin, cu atât vă veți reveni mai repede."

PLAN DE BUNĂSTARE SAU DE RECUPERARE

Acordați atenție pentru câteva momente punctelor de mai sus și modalităților în care le puteți folosi în viața de zi cu zi.

Dietă:

Exerciții fizice:

Gândire pozitivă și speranță:

Organizarea zilei:

CUM VĂ POT AJUTA ALTE PERSOANE?

În cele mai multe cazuri de probleme de sănătate mintală ușoare până la moderate, medicul de familie, asistentul medical comunitar și moașa vă poate oferi tratamente "prin abordarea de asistență treptată". Acest lucru înseamnă să luați în considerare o serie de opțiuni non-medicale, cum ar fi stilul de viață, de exemplu, exercițiile fizice, dieta alimentară, așteptările și abilitățile de adaptare, precum și încercarea lucrurilor noi.

Adresați-vă asistentului medical comunitar, centrului local pentru copii sau grupurilor de sprijin care se ocupă cu masajul pentru bebeluși. În acest fel, dvs. și bebelușul dvs. puteți beneficia de pe urma acestor servicii. Cercetările arată că masajul bebelușului ajută la scăderea hormonilor de stres atât la bebeluș, cât și la persoana care face masajul. Se poate realiza de către părinți; promovează sentimente pozitive de conexiune și atașament; are și beneficii fizice pentru creșterea și dezvoltarea bebelușului.

Dacă simptomele indică o depresie mai moderată,

trebuie luate în considerare antidepresivele. Rata de recuperare crește dacă beneficiați de terapiile prin vorbire, antidepresive și opțiunile de auto-ajutorare.

Aceste tratamente pot fi combinate pentru depresia mai moderată până la depresia severă, pe termen lung.

"Masajul bebelușilor ajută la scăderea hormonilor de stres atât la copil, cât și la persoana care face masajul."

TERAPII PRIN VORBIRE NHFT

Medicul dvs., asistentul medical comunitar și moașa vă pot face o trimitere către serviciile adecvate nevoilor dvs. Aceasta poate include serviciul terapiei prin vorbire NHFT pentru afecțiuni de sănătate mintală ușoare până la moderate, serviciul specializat de sănătate mintală perinatală sau alte servicii de sănătate mintală.

Vă puteți auto-sesiza pentru a beneficia de terapiile prin vorbire NHFT

<https://www.nhft.nhs.uk/talkingtherapies>. Terapiile prin vorbire pot fi de mare ajutor dacă sunteți deprimată sau anxioasă.

Asistentul medical comunitar vă poate oferi sfaturi practice în ceea ce privește stilul de viață deja menționate în această broșură, precum și intervenții terapeutice pe termen scurt în vederea îmbunătățirii bunăstării mentale.

Atunci când vă confesați unei persoane pe care nu o cunoașteți sau unui prieten apropiat poate părea stânjenitor la început, însă are unele avantaje. Cu toate acestea, s-ar putea să fiți mai sinceră în prezența unui profesionist, care vă poate asculta

și oferi sfaturi și sprijin obiective.

Posibilitatea de a vă confesa unei persoane compătimitoare, înțelegătoare și necritice vă conferă un sentiment de ușurare și eliberare.

TRATAMENT MEDICAMENTOS

Dacă luați medicamente atunci când planificați o sarcină sau când descoperiți că sunteți însărcinată, vă rugăm să nu vă opriți brusc, este important să solicitați mai întâi sfatul medicului.

Este important să vă amintiți că începerea unui tratament medicamentos nu reprezintă un eșec, poate reprezenta una dintre modalitățile de a vă reveni.

Antidepresivele pot fi de ajutor pentru unele tipuri de depresie și anxietate și nu sunt considerate a crea dependență. Multe pot fi folosite în timpul sarcinii și alăptării.

Pentru mai multe informații despre antidepresive, consultați <https://www.medicinesinpregnancy.org/>.

TERAPII COMPLEMENTARE

Unele persoane consideră că terapiile complementare, cum ar fi reflexologia și aromaterapia, pot fi de ajutor. După cum sugerează și denumirea lor, acestea sunt cele mai eficiente atunci când sunt utilizate în completarea altor tratamente. Dacă vă simțiți foarte rău, acestea trebuie utilizate alături de tratamentul recomandat de medicul dumneavoastră.

Vă rugăm să vă asigurați că medicul dumneavoastră este la curent cu terapia complementară pe care o utilizați.

Trebuie să vă asigurați că persoana care vă oferă terapia este instruită în mod corespunzător în utilizarea acesteia în timpul sarcinii. De asemenea, trebuie să vă asigurați că anumite uleiuri de aromaterapie pot fi utilizate în siguranță în timpul sarcinii.

Dintre terapiile disponibile, enumerăm:

- Aromaterapia
- Remediile naturiste
- Homeopatia
- Masajul sugarilor
- Reflexoterapia
- Acupunctura

ÎNGRIJIRE SPITALICEASCĂ

Unele femei și persoane care suferă de boli perinatale dezvoltă simptome mai severe și au nevoie de ajutor mai specializat.

Deși este posibil să primiți tratament psihiatric în vederea recuperării, acesta trebuie să facă parte dintr-o strategie generală de sprijin și ajutor practic în care să fie implicați partenerii, familia și prietenii. Medicul de familie va efectua o trimitere la un psihiatru, dacă este necesar.

Internarea în spital este rară, cu excepția cazului în care aveți depresie severă sau psihoză. În unele spitale există unități speciale cunoscute sub denumirea de "unități pentru mamă și bebeluș" destinate femeilor și persoanelor care au nevoie de tratament de specialitate, astfel încât acestea să nu fie separate de copiii lor. Veți avea nevoie de sprijin intens atât în timpul spitalizării, cât și la domiciliu.

Puteți beneficia de sprijin sectorial profesional și voluntar, cum ar fi

"Home-start". Fiți deschisă cu privire la sentimentele și grijile dvs., deoarece în acest fel, celelalte persoane înțeleg de ce anume aveți nevoie.

Discutați cu moașa, cu asistentul medical comunitar sau cu medicul de familie. Este posibil să existe grupuri de sprijin postnatale locale. Acestea reprezintă o modalitate eficientă de a vă întâlni cu alte mame, de a face schimb de informații, de a vă relaxa și de a deprinde abilități precum alăptarea și îngrijirea bebelușului. Pentru informații suplimentare, consultați lista organizațiilor utile.

Asistentul medical comunitar, moașa și centrul pentru copii vă pot ajuta în permanență să contactați grupurile din zona dumneavoastră.

Dacă ați mai avut psihoză, tulburare bipolară sau depresie severă, anxietate sau tulburare obsesiv-compulsivă, vă rugăm să informați moașa sau asistentul medical comunitar.

RESURSE ONLINE ȘI REȚELE DE SOCIALIZARE

Există multe resurse online și canale de socializare disponibile pentru mame, tați, părinți, co-părinți și familii, iar în ultimii ani s-au înregistrat evoluții uriașe în ceea ce privește modul în care acest sprijin poate fi accesat. Ar trebui să acordați atenție atunci când accesați informații online. Fiți conștientă atunci când accesați informații online, utilizatorii consideră anumite conținuturi deranjante sau supărătoare prin natura subiectului. NHS nu aprobă sub nicio formă aceste site-uri.

Vă rugăm să discutați cu profesionistul din domeniul sănătății pentru informații suplimentare cu privire la alte organizații care vă pot sprijini.



Această broșură este disponibilă în limbile poloneză, bengaleză, română și lituaniană. Dacă aveți nevoie de această broșură într-una dintre aceste limbi, vă rugăm să vă înștiințați moașa sau asistentul medical comunitar.

Northamptonshire LMNS înțelege importanța limbajului în eliminarea barierelor pentru persoanele care beneficiază de asistență și este dedicat utilizării unui limbaj inclusiv în comunicările, publicațiile și informațiile oferite pacienților în vederea îndeplinirii nevoilor tuturor persoanelor. Am aprecia orice feedback care să ne ajute cu privire la eficientizarea comunicărilor.