

Hamilelik ve doğum sonrası için sağlık planım

Bu plan ruh sağlığınızı korumak üzere ihtiyaç duyabileceğiniz desteği almanıza yardımcı olmak için hazırlanmıştır. Hamilelik, doğum ve sonrasında fiziksel değişikliklerle başa çıkarken duygusal sağlığınız da önem taşımaktadır. Birçok kadın bu dönemde beklenmedik bir şekilde endişeli, mutsuz, psikolojik olarak yıpranmış, depresif hissedebilir ve hatta daha ciddi boyutlarda ruhsal bozukluk yaşayabilir.

Bu plan, ihtiyaç duyabileceğiniz destek konusunda düşünmenize yardımcı olmak için hazırlanmıştır. Bu planı bir başkasıyla paylaşmak sizin karar vereceğiniz bir husustur.

Hamileliğiniz ve bebeğiniz hakkında karmaşık duygulara sahip olabilirsiniz. Bu, özellikle de daha önce bir kayıp yaşadığınız tamamen normaldir. Ebenizle veya sağlık ziyaretçinizle konuşmanız gereken bazı sık rastlanan belirtileri aşağıda bulabilirsiniz:

- Ağlamaklı olmak
- Bunalmış hissetmek
- Daha sık sinirlenmek / tartışmalara girmek
- Konsantrasyon eksikliği
- İştahta değişiklik
- Uyku sorunları veya fazla enerjiye sahip olmak
- Düşüncelerin zihninizi doldurması
- Daha endişeli hissetmek
- Olağan şeylere karşı ilgisizlik
- Bebeğe karşı duygu eksikliği

Bazı kadınlarda aşağıdakiler de görülebilir:

- Sizin ya da bebeğinizin zarar göreceği ya da sizin kendinize ya da bebeğinize zarar vereceğiniz gibi rahatsız edici ve sıkıntı verici düşünceler ya da görüntüler
- İntihar düşünceleri
- Katı ritüeller ve takıntılar

"Yuva masraflarını karşılayamıyordum, ama annem haftada 3 sabah gelip çocuğumu dışarı çıkarıyordu. Bu, bebekle birlikte biraz daha uyuyabileceğim anlamına geliyordu ve her açıdan bana çok yardımcı oldu. Biraz daha uyumak daha iyi hissetmemen neden oldu!"

- Jo, 2 çocuk annesi

Çoğu zaman arkadaşlarınız ve aileniz bir şeylerin yolunda gitmediğini sizden önce fark edecektir.

Beni rahatsız eden şeyleri onlara soracağım ve onlarla konuşacağım.*

Aynı zamanda kendinize şunları da sorun...

iyi hissetmediğini kabul edebilen bir insan mıyım?

Utaniyorsam bu konuda konuşmaya nasıl başlayabilirim?

Dinlenmediğimi hissedersen veya destek alamazsam kime gidebilirim?



Hazırlıklı olmak: yardım ve destek

Özellikle tek başınaysanız destek bulmak zor olabilir. Hamileliğiniz sırasında yerel etkinlikleri ve grupları araştırmaya başlamak, bölgenizde yeni arkadaşlarla ve annelerle tanışmak için iyi bir yöntem olabilir. Doğum öncesi sınıfları, bebek masajı, doğum öncesi ve sonrası egzersiz grupları, yeni anne grupları vb. için yerel çocuk merkezlerine ve Netmums internet sitesine bakın.

Diğer hamile kadınlar ve yeni annelerle tanışmaya başlamak veya ruh sağlığınızı desteklemek üzere aktif bir hayat sürmek için ne kadar erken harekete geçerseniz o kadar iyi olacaktır.

Aşağıdaki gruplar/sınıflar bana yakın:

Alışveriş, ortalığı toplama ve bebek bakıcılığı gibi pratik konularda yardıma ihtiyacım olduğunda kime danışabilirim?

Arayabileceğim kişiler:

Baş etme yöntemleri: benim için ne cazip olabilir?

Ebeveyn, kardeş, eş veya güvenilir bir arkadaş gibi güvendiğim biriyle nasıl hissettiğim hakkında konuşmak

Ebemle veya sağlık ziyaretçimle nasıl hissettiğim hakkında konuşmak

Aktif olmak

Sağlıklı beslenmeye odaklanmak

Yoga, meditasyon gibi rahatlamamanın farklı yöntemleri hakkında bilgi edinmek

Podcast dinlemek

Farkındalık uygulamalarını kullanmak

Ev işleri ve bebek bakımı konusunda yardım istemek

Bebeğim için endişelendiğimde destek istemek

Düşünce tarzımı nasıl değiştirebileceğimi öğrenmek

Aile hekimimle danışmanlık veya ilaç tedavisi olasılığını görüşmek

"Diğer insanlarla, özellikle de başka yeni annelerle konuşun. Ailemden uzakta yaşıyorum, bebek gruplarına giderek ve hatta sadece parkta dolaşarak birçok yeni arkadaş edindim. Bu kadınlar benim destek ağım haline geldi ve bebekleri de oğlumla arkadaş oldu."

Lauren, 1 çocuk annesi

Nasıl hissettiğiniz konusunda endişeleniyorsanız, size yardımcı olabilecek veya mevcut diğer destekler konusunda sizi bilgilendirecek bir uzmanın iletişim bilgilerini buraya kaydedin. Sizi yargılamazlar ve ihtiyacınız olan her türlü desteğe ulaşmanıza yardımcı olabilirler.

Ebe:

Sağlık ziyaretçisi:

Aile hekimi:

Diğer:

- Bu planı www.tommys.org/wellbeing-plan sitesinde çevrim içi olarak da doldurabilirsiniz.
- Daha fazla bilgi edinmek ve gerek ulusal gerekse yerel destek kuruluşlarının tam listesine erişmek için www.tommys.org/mh-support sitesini ziyaret edebilir veya **0800 1470 800 numaralı ÜCRETSİZ telefon hattından Tommy's Line'a erişebilirsiniz.**
- Daha fazla bilgi için: www.tommys.org/mentalwellbeing