

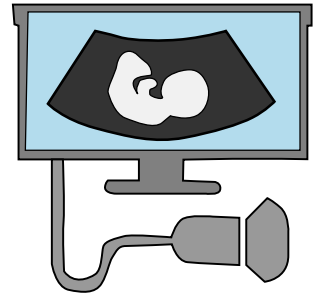
تهیه شده: می 2026
تاریخ بازنگری: می 2029

مراقبت از صحت روانی شما
در دوران حاملگی
یک راهنمود ساده

NHS
Surrey and Sussex

این منبع به چندین زبان
موجود است. برای
معلومات بیشتر از قابله
خود پرسید.

حاملگی می تواند یک رویداد تغییر دهنده زندگی باشد. ممکن است باعث شود شما احساسات شدیدی را تجربه کنید.



این می تواند به دلیل موارد زیر باشد:

- هورمون های حاملگی.
- تغییرات در خواب.
- نگرانی در مورد پول یا مسکن.
- یادآوری از دست دادن حاملگی در گذشته.
- ترومای گذشته.
- تغییرات در بدن شما.
- تغییرات در روابط.

اگر احساس استرس یا نگرانی زیادی می کنید، ممکن است برای بهبود حالتان به کمک بیشتری نیاز داشته باشید.

جای هیچ شرمساری نیست.
حمایت موجود است.



1 از هر 4 نفر در دوران حاملگی یا در سال اول پس از ولادت مشکلات صحت روانی دارند. اگر برای تان سخت است، شما تنها نیستید.



مراقبت از صحت روانی شما در دوران حاملگی چه کسی می تواند کمک کند

می توانید با قابله، کارمند صحتی خود یا داکتر عمومی خود صحبت کنید. آنها خدماتی را که می توانند کمک کنند و اینکه آیا برای آنها لیست انتظار وجود دارد یا خیر را توضیح خواهند داد.



ممکن است به قابله متخصص صحت روانی شفاخانه تان راجع شوید.

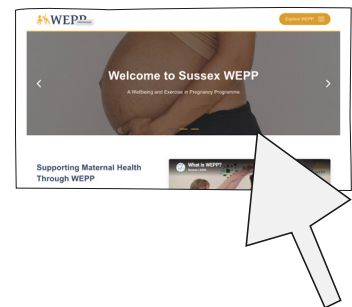
کارهایی وجود دارد که می توانید برای مراقبت از صحت روانی خود انجام دهید. اینها شامل:

- ورزش روزانه.
- صحبت با کسی که به او اعتماد دارید.
- واقع بین بودن در مورد آنچه می توانید انجام دهید.
- درخواست کمک عملی زمانی که به آن نیاز دارید.
- خوب غذا خوردن.
- گذراندن وقت در بیرون از خانه.

برای مشوره بیشتر در مورد صحت و ورزش در حاملگی روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://wepp.org.uk/sussex>

لینک های مربوط به حمایت بیشتر در صفحه اخیر می باشند.



مراقبت از صحت روانی شما در دوران حاملگی چه کسی می تواند کمک کند

خبریه تامیز (Tommy's) یک پلان صحت حاملگی دارد.
این می تواند به شما کمک کند تا در مورد اینکه به چه کمکی
نیاز دارید فکر کنید.

برای دانلود پلان روی لینک زیر کلیک کنید.

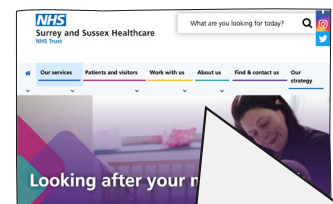
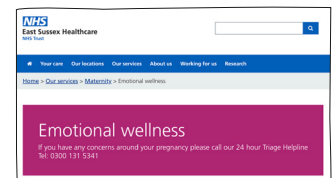
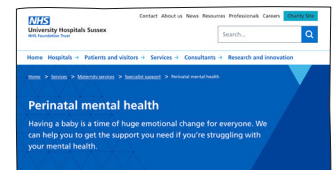
[tommys.org/pregnancy-information/
calculators-tools-resources/wellbeing-plan/
pregnancy-and-post-birth-wellbeing-plan](https://tommys.org/pregnancy-information/calculators-tools-resources/wellbeing-plan/pregnancy-and-post-birth-wellbeing-plan)

برای دریافت معلومات بیشتر در مورد حمایت در
منطقه خود، روی لینک های زیر کلیک کنید.

West Sussex and Brighton & Hove
(ویست ساسکس و برایتن و هوف):
[uhsussex.nhs.uk/services/maternity/
specialist-support/mental-health](https://uhsussex.nhs.uk/services/maternity/specialist-support/mental-health)

East Sussex (ایست ساسکس):
[esht.nhs.uk/service/maternity/emotional-
wellness](https://esht.nhs.uk/service/maternity/emotional-wellness)

Surrey (ساری): [surreyandsussex.nhs.uk/
our-services/womens-services/maternity-
services/your-mental-wellbeing-during-and-
after-pregnancy](https://surreyandsussex.nhs.uk/our-services/womens-services/maternity-services/your-mental-wellbeing-during-and-after-pregnancy)



مراقبت از صحت روانی شما در دوران حاملگی چه کسی می تواند کمک کند

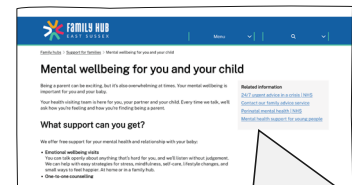
برای معلومات بیشتر در مورد کارمندان صحتی که به خانه
میایند در منطقه خود، روی لینک های زیر کلیک کنید:

Brighton and West Sussex
(برایتون و وست ساسیکس):

[healthforunder5s.co.uk/sussex/services/
specialist-support/specialist-health-visitors-
perinatal-and-infant-mental-health-pnmh](https://healthforunder5s.co.uk/sussex/services/specialist-support/specialist-health-visitors-perinatal-and-infant-mental-health-pnmh)

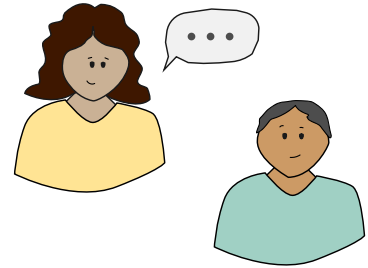
East Sussex (ایست ساسکس):

[familyhubs.eastsussex.gov.uk/families/mental-
wellbeing](https://familyhubs.eastsussex.gov.uk/families/mental-wellbeing)



مراقبت از صحت روانی شما در دوران حاملگی چه کسی می تواند کمک کند

معالجه های گفتاری اناچاس می تواند برای کمک به صحت روانی شما استفاده شود. آنها شامل صحبت با یک متخصص در مورد احساسات شما می شوند.



می توانید با استفاده از لینک های زیر به پشتیبانی دسترسی پیدا کنید. داکتر عمومی شما نیز می تواند شما را راجع کند.

Brighton (برایتون):

brightonandhove wellbeing.org/talking-therapies

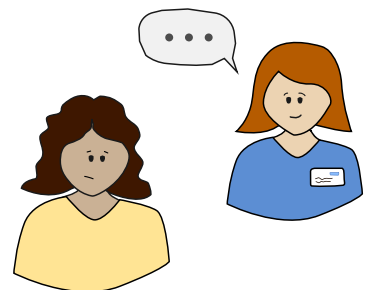
East Sussex (ایست ساسکس): healthinmind.org.uk

West Sussex (وست ساسکس):

westsussex talkingtherapies.nhs.uk

Surrey (ساری): mindmattersnhs.co.uk

داکتر یا قابل شما ممکن است شما را برای حمایت بیشتر به سرویس تخصصی صحت روانی دوران حاملگی و تولد راجع کند.



مراقبت از صحت روانی شما در دوران حاملگی چه کسی می تواند کمک کند

- اگر همین حالا به کمک نیاز دارید، می توانید:
 - با 111 تماس بگیرید و گزینه صحت روانی را انتخاب کنید.
 - با Samaritans (سامریتانس) به شماره 116123 تماس بگیرید.



در ساسکس نیز می توانید:
کلمه SUSSEX را به 85258 پیامک کنید.

در ساری نیز می توانید:
با 08009154644 تماس بگیرید.

مراقبت از صحت روانی شما در دوران حاملگی

تاریخچه شما

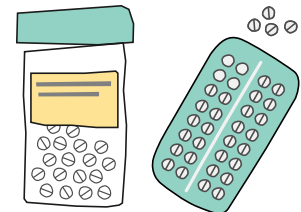
باید در مورد تاریخچه صحت روانی خود به داکتر یا قابله خود بگویید.

این مهم است حتی اگر مدت طولانی قبل از حامله شدن احساس خوبی داشته اید.

این کمک خواهد کرد تا اطمینان حاصل شود که یک پلان برای پشتیبانی از شما وجود دارد.



مصرف ادویه صحت روانی خود را تا زمانی که با داکتر یا قابله خود صحبت کنید، ادامه دهید.



مراقبت از صحت روانی شما در دوران حاملگی

تاریخچه شما

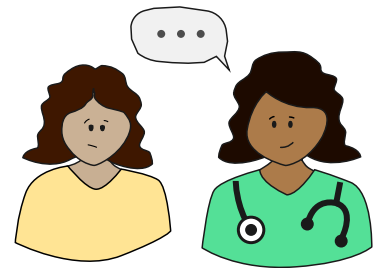
تامیز معلوماتی در مورد مصرف ادویه صحت روانی در دوران حاملگی دارد.

برای معلومات بیشتر روی لینک زیر کلیک کنید.
tommys.org/pregnancy-information/planning-a-pregnancy/planning-a-pregnancy-and-mental-illness/treatments-severe-mental-illness-during-and-after-pregnancy

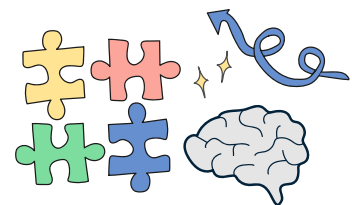


اگر قبلاً مشکلات صحت روانی داشته اید، احتمال اینکه در دوران حاملگی و بعد از آن به کمک نیاز داشته باشید بیشتر است.

مهم است که اگر علائم شما در دوران حاملگی برگشت یا بدتر شد، کمک بگیرید.



همچنین باید به داکتر یا قابله خود بگویید اگر هر گونه مشکلی مانند نارساخوانی، اوتیسم یا اختلال نقص توجه و بیش فعالی دارید. این کمک خواهد کرد تا اطمینان حاصل شود که یک پلان برای پشتیبانی از شما وجود دارد.

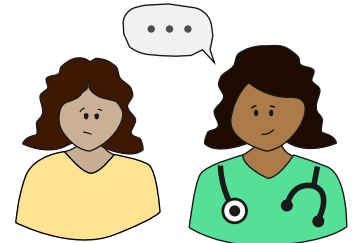


مراقبت از صحت روانی شما در دوران حاملگی

اضطراب

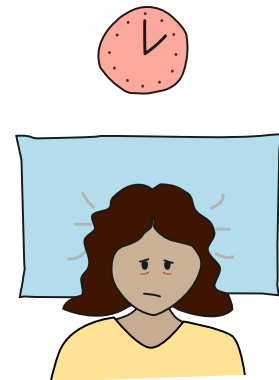
حاملگی می تواند زمان اضطراب آوری باشد.

اگر بیشتر اوقات احساس اضطراب می کنید، ممکن است برای بهبود حالتان به کمک بیشتری نیاز داشته باشید.



اضطراب نشانه ضعف نیست.
ممکن است به کمک نیاز داشته باشید اگر:

- ☐ در مورد خود یا طفل خود بسیار نگران هستید.
- ☐ احساس می کنید قادر به لذت بردن از هیچ چیز نیستید.
- ☐ احساس می کنید ممکن است اتفاق بدی بیفتد.
- ☐ تمرکز برای تان دشوار است.
- ☐ در به خواب رفتن یا بیدار ماندن مشکل دارید.
- ☐ احساس بی قراری می کنید یا قادر به آرام نشستن نیستید.
- ☐ احساس تنش می کنید یا قادر به آرامش نیستید.



مراقبت از صحت روانی شما در دوران حاملگی اضطراب

برخی از زنان و افراد ولادت کننده از ولادت می ترسند.
ممکن است برای تان مفید باشد که:

- با قابله خود صحبت کنید.
- یک پلان ولادت بسازید.
- در مورد آنچه در هنگام ولادت اتفاق می افتد بیشتر بدانید.
- در مورد آنچه در هنگام القای ولادت یا ولادت سزارین اتفاق می افتد بیشتر بدانید.
- در مورد انتخاب های ولادت خود فکر کنید.

1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____
5.	_____
6.	_____
7.	_____



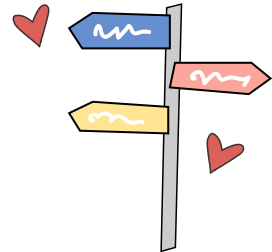
مراقبت از صحت روانی شما در دوران حاملگی

افسردگی در حاملگی

اگر بیشتر از اینکه خوشحال باشید، احساس غمگینی می کنید، ممکن است دچار افسردگی قبل از تولد باشید. این زمانی است که شما بیشتر یا تمام وقت برای هفته ها یا ماه ها در طول حاملگی خود احساس غمگینی می کنید.



افسردگی یک وضعیت صحت روانی است. با مراقبت و پشتیبانی صحیح می تواند بهبود یابد.



مراقبت از صحت روانی شما در دوران حاملگی

افسردگی در حاملگی

علائم افسردگی می تواند شامل:

- ☐ بیشتر اوقات احساس ناخوشایندی.
- ☐ نخواستن انجام کارهایی که معمولاً از آنها لذت می برید.
- ☐ ناتوانی در تصمیم گیری.
- ☐ احساس گریه.
- ☐ راحت تر عصبانی شدن.
- ☐ از دست دادن اعتماد به نفس.
- ☐ احساس گناه.
- ☐ فکر کردن به خودکشی یا خودآزاری.



اگر هر یک از این علائم را برای بیش از چند هفته دارید، با قابل یا داکتر عمومی خود صحبت کنید.

برای معلومات بیشتر در مورد مقابله با افکار خودکشی روی لینک زیر کلیک کنید.

mind.org.uk/information-support/suicidal-thoughts-and-suicide-prevention/understanding-your-experiences



مراقبت از صحت روانی شما در دوران حاملگی افسردگی در حاملگی

اگر لازم است همین حالا با کسی صحبت کنید، می توانید
با Samaritans (سامریتانس) به شماره 116123
تماس بگیرید.



همچنین می توانید با 111 تماس بگیرید و گزینه صحت
روانی را انتخاب کنید.

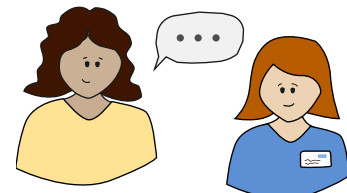
حاملگی پس از IVF (آیویاف) یا از دست دادن طفل

حاملگی پس از مشکلات باروری، از دست دادن حاملگی،
یا از دست دادن طفل می تواند پیچیده باشد.

ممکن است در مورد نتایج معاینات و رشد طفل خود
بیشتر نگران باشید.



در مورد هر گونه نگرانی که دارید با قابله یا داکتر خود
صحبت کنید.

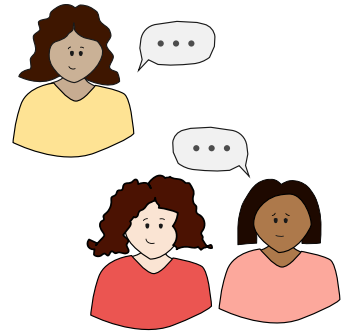


مراقبت از صحت روانی شما در دوران حاملگی حاملگی پس از IVF (آیویاف) یا از دست دادن طفل

همچنین صحبت با افرادی که تجربیات مشابهی با شما داشته اند می تواند کمک کننده باشد.

Fertility Network (فرتیلیتی نتورک) گروه های حمایتی را اداره می کند. برای معلومات بیشتر روی لینک زیر کلیک کنید.

fertilitynetworkuk.org/pregnancy-and-beyond

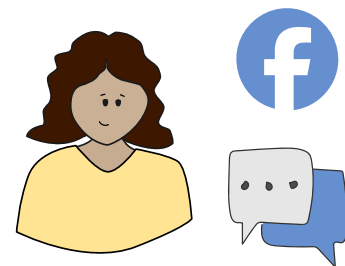


تامیز یک گروه حمایتی از دست دادن طفل در فیسبوک را اداره می کند.

این شامل حمایت از حاملگی پس از از دست دادن می شود.

برای معلومات بیشتر روی لینک زیر کلیک کنید.

facebook.com/groups/Tommysblsupport/about

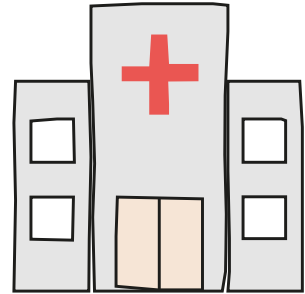


مراقبت از صحت روانی شما در دوران حاملگی کمک بیشتر

تیم مراقبتی شما اینجاست تا از صحت روانی شما در دوران حاملگی حمایت کند.

قابل متخصص صحت روانی شفاخانه شما ممکن است بتواند از شما حمایت کند.

همچنین می توانید با داکتر عمومی یا کارمند صحت خود در مورد احساسات تان صحبت کنید.



برای معلومات بیشتر در دوران حاملگی، به:

Heart & Minds Map (نقشه قلب و ذهن) – حمایت در منطقه خود را پیدا کنید
heartsandmindspartnership.org/map

PANDAS (پانداس) – معلومات و پشتیبانی صحت روانی
pandasfoundation.org.uk

Maternal Mental Health Alliance (اتحاد صحت روانی مادران) – معلومات صحت روانی
maternalmentalhealthalliance.org/about-maternal-mental-health

Birth Rights (حقوق ولادت) – حقوق شما در حاملگی
birthrights.org.uk

LGBT Mummies (مادران ال جی بی تی) – پشتیبانی برای مادران LGBT
lgbtmummies.com



مراقبت از صحت روانی شما در دوران حاملگی

حمایت از پدران و شرکای زندگی

تامیز - حاملگی شریک زندگی شما

tommys.org/pregnancy-information/dads-and-partners

اناچاس - پدران نیز مهم هستند

healthforunder5s.co.uk/sussex/local-advice-and-events/advice/dads-are-important-too

Dad Matters (پدر مهم است) - پشتیبانی و رهنمایی

home-start.org.uk/info-for-dads

اگر اینترنت ندارید، می توانید از قابله یا داکتر عمومی خود بخواهید که یک کپی از هر منبعی در این رهنمود را برای شما چاپ کند.

این رهنمود توسط استفاده کنندگان خدمات و کارمندان پشتیبانی و همچنین قهرمانان با تجربه زندگی و کارمندان Maternal Mental Health Alliance (اتحاد صحت روانی مادران) بازنگری شده است.