

Opracowano: maj 2026
Data przeglądu: maj 2029

Jak dbać o zdrowie psychiczne

W czasie ciąży

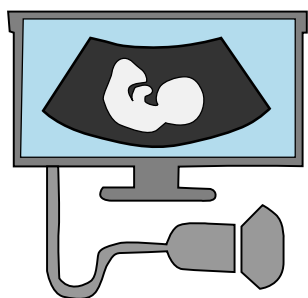
Prosty poradnik

Te materiały dostępne
są w wielu językach.
Poproś położną o więcej
informacji.



Surrey and Sussex

Jak zadbać o zdrowie psychiczne w czasie ciąży



Ciąża bywa wydarzeniem zmieniającym życie. Może wywoływać silne emocje.

Może tak być z następujących powodów:

- Hormony ciążowe.
- Zmiany w rytmie snu.
- Obawy o pieniądze lub dach nad głową.
- Nawracające wspomnienia o wcześniejszym poronieniu.
- Traumatyczne doświadczenia z przeszłości.
- Zmiany w ciele.
- Zmiany w relacjach.



Jeśli bardzo się stresujesz lub obawiasz, warto skorzystać z odpowiedniej pomocy.

Nie ma się czego wstydzić.
Pomoc jest dostępna.



Aż 1 na 4 osoby doświadcza problemów ze zdrowiem psychicznym w czasie ciąży lub w pierwszym roku po porodzie. Nie jesteś sama, jeśli jest Ci trudno.

Jak zadbać o zdrowie psychiczne w czasie ciąży

Kto może pomóc



Możesz porozmawiać ze swoją położną, pielęgniarką środowiskową lub lekarzem rodzinnym. Wyjaśnią, jakie instytucje świadczą wsparcie i czy obowiązuje lista oczekujących.

Możesz zostać skierowana do specjalistycznej położnej w Twoim szpitalu specjalizującej się w zdrowiu psychicznym.



Co zrobić, aby zadbać o zdrowie psychiczne:

- Codzienna aktywność fizyczna.
- Rozmowa z zaufaną osobą.
- Realistyczne podejście do tego, co jesteś w stanie zrobić.
- Zwracanie się o praktyczną pomoc, gdy jej potrzebujesz.
- Zdrowe odżywianie.
- Spędzanie czasu na świeżym powietrzu.

Kliknij poniższy link, aby uzyskać więcej porad poświęconych dobremu samopoczuciu i ćwiczeniom w ciąży.

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

Linki do dalszego wsparcia znajdują się na ostatniej stronie.

Jak zadbać o zdrowie psychiczne w czasie ciąży

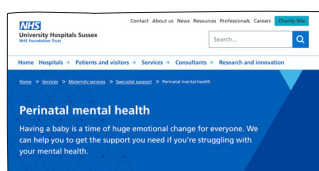
Kto może pomóc



Organizacja charytatywna Tommy's oferuje program poprawy zdrowia i samopoczucia w ciąży. Pomaga ustalić, jakiej pomocy potrzebujesz.

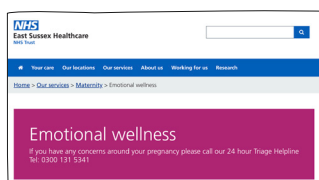
Kliknij poniższy link, aby pobrać ten program.

tommys.org/pregnancy-information/calculators-tools-resources/wellbeing-plan/pregnancy-and-post-birth-wellbeing-plan

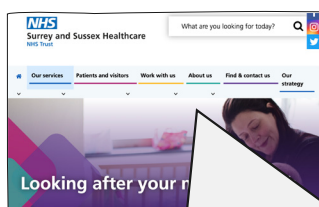


Kliknij poniższe linki, aby dowiedzieć się więcej o wsparciu w okolicy.

West Sussex oraz Brighton & Hove: uhsussex.nhs.uk/services/maternity/specialist-support/mental-health



East Sussex: esht.nhs.uk/service/maternity/emotional-wellness



Surrey: surreyandsussex.nhs.uk/our-services/womens-services/maternity-services/your-mental-wellbeing-during-and-after-pregnancy

Jak zadbać o zdrowie psychiczne w czasie ciąży

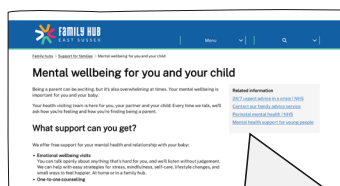
Kto może pomóc



Kliknij poniższe linki, aby uzyskać więcej informacji o pielęgniarkach środowiskowych w okolicy:

Brighton oraz West Sussex:

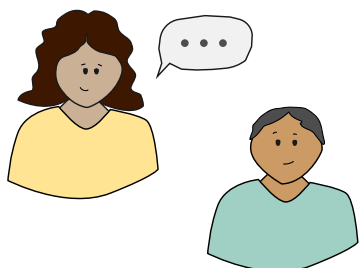
healthforunder5s.co.uk/sussex/services/specialist-support/specialist-health-visitors-perinatal-and-infant-mental-health-pnmh



East Sussex: familyhubs.eastsussex.gov.uk/families/mental-wellbeing

Jak zadbać o zdrowie psychiczne w czasie ciąży

Kto może pomóc



Terapie rozmową w NHS pomagają zadbać o zdrowie psychiczne. Polegają one na rozmowie ze specjalistą o samopoczuciu.

Możesz uzyskać wsparcie, korzystając z poniższych linków. Lekarz rodzinny może również wystawić skierowanie.

Brighton: brightonandhove wellbeing.org/talking-therapies

East Sussex: healthinmind.org.uk

West Sussex:
westsussex talkingtherapies.nhs.uk

Surrey: mindmattersnhs.co.uk



Lekarz lub położna mogą skierować Cię do Specjalistycznej Okołoporodowej Poradni Zdrowia Psychicznego (Specialist Perinatal Mental Health Service) w celu uzyskania dalszego wsparcia.

Jak zadbać o zdrowie psychiczne w czasie ciąży

Kto może pomóc



Jeśli potrzebujesz pomocy natychmiast, możesz:

- Zadzwoń pod 111 i wybierz opcję dotyczącą zdrowia psychicznego.
- Zadzwoń do organizacji Samaritans pod numer 116 123.

W Sussex możesz także:

Wysłać SMS o treści SUSSEX na numer 85258.

W Surrey możesz także:

Zadzwoń pod numer 0800 915 4644

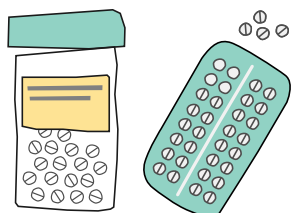
Twoja historia



Warto opowiedzieć lekarzowi lub położnej o przeszłych problemach ze zdrowiem psychicznym.

To ważne, nawet jeśli przez długi czas przed zajściem w ciążę czułaś się dobrze.

Pozwoli to przygotować odpowiedni program wsparcia dla Ciebie.



Nie przerywaj przyjmowania leków na zdrowie psychiczne, dopóki nie porozmawiasz ze swoim lekarzem lub położną.

Jak zadbać o zdrowie psychiczne w czasie ciąży

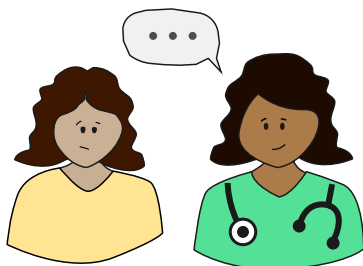
Tvoja historia



Tommy's udostępnia informacje o przyjmowaniu leków na zdrowie psychiczne w czasie ciąży.

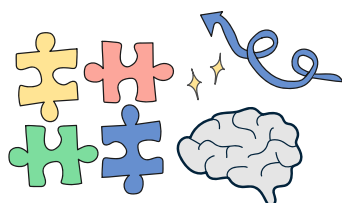
Kliknij poniższy link, aby uzyskać więcej informacji.

tommys.org/pregnancy-information/planning-a-pregnancy/planning-a-pregnancy-and-mental-illness/treatments-severe-mental-illness-during-and-after-pregnancy



Jeśli wcześniej miałas problemy ze zdrowiem psychicznym, jest bardziej prawdopodobne, że będziesz potrzebować pomocy w czasie ciąży i po niej.

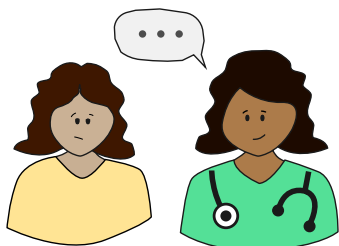
Ważne jest, aby uzyskać pomoc, jeśli Twoje objawy wrócą lub nasilą się w czasie ciąży.



Powiedz swojemu lekarzowi lub położnej, jeśli masz takie zaburzenia jak dysleksja, autyzm lub zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi. Pozwoli to opracować program wsparcia dla Ciebie.

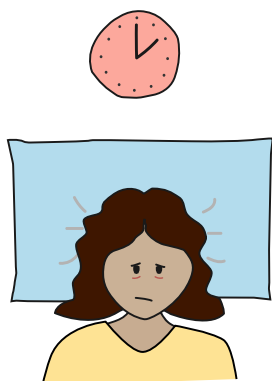
Jak zadbać o zdrowie psychiczne w czasie ciąży

Lęk



Ciąża bywa czasem pełnym niepokojem.

Jeśli przez większość czasu odczuwasz lęk, możesz potrzebować dodatkowej pomocy, aby poczuć się lepiej.

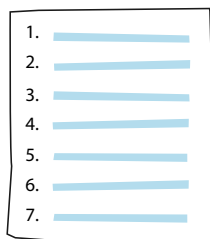


Lęk nie jest oznaką słabości.

Możesz potrzebować pomocy, jeśli:

- ☐ Bardzo martwisz się o siebie lub swoje dziecko.
- ☐ Czujesz, że nic Cię nie cieszy.
- ☐ Masz poczucie, że może wydarzyć się coś złego.
- ☐ Trudno Ci się skupić.
- ☐ Masz trudności z zasypianiem lub ciągłością snu.
- ☐ Doświadczasz niepokoju ruchowego lub nie możesz usiedzieć w miejscu.
- ☐ Czujesz napięcie lub nie możesz się zrelaksować.

Lęk



Niektóre kobiety i osoby rodzące odczuwają lęk przed porodem. Warto wówczas:

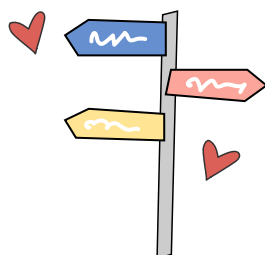
- Porozmawiaj z położną.
- Opracuj planu porodu.
- Dowiedz się więcej o tym, co dzieje się podczas porodu.
- Dowiedz się, co dzieje się w przypadku wywoływania porodu lub cesarskiego cięcia.
- Rozważ swoje wybory dotyczące porodu.

Depresja w ciąży



Jeśli częściej czujesz smutek niż radość, możesz mieć depresję przedporodową.

Oznacza to, że w czasie ciąży przez większość czasu lub cały czas przez wiele tygodni lub miesięcy odczuwasz smutek.



Depresja jest zaburzeniem zdrowia psychicznego.

Przy odpowiedniej opiece i wsparciu może się poprawić.

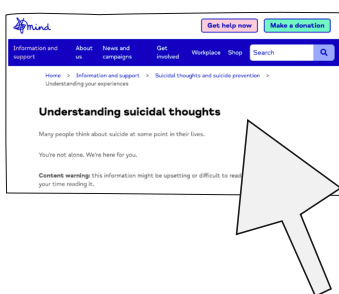
Depresja w ciąży



Objawy depresji mogą obejmować:

- ☐ Smutek przez większość czasu.
- ☐ Brak chęci do robienia rzeczy, które zwykle sprawiają Ci przyjemność.
- ☐ Niezdolność do podejmowania decyzji.
- ☐ Płaczliwość.
- ☐ Łatwiejsze wpadanie w złość.
- ☐ Utratę pewności siebie.
- ☐ Poczucie winy.
- ☐ Myśli samobójcze lub o samookaleczeniu.

Porozmawiaj ze swoją położną lub lekarzem rodzinnym, jeśli masz dowolny z tych objawów utrzymujący się dłużej niż kilka tygodni.



Kliknij poniższy link, aby uzyskać więcej informacji o radzeniu sobie z myślami samobójczymi.

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

Depresja w ciąży



Jeśli potrzebujesz z kimś porozmawiać od ręki, możesz zadzwonić do organizacji Samaritans pod numer 116 123.

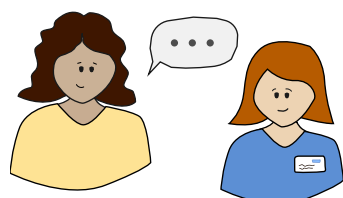
Możesz także zadzwonić pod numer 111 i wybrać opcję zdrowia psychicznego.

Ciąża po IVF lub po stracie dziecka



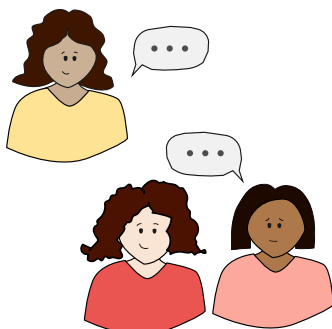
Ciąża po problemach z płodnością, utracie ciąży lub utracie dziecka bywa emocjonalnie skomplikowana.

Możesz bardziej niepokoić się wynikami badań i rozwojem dziecka.



Porozmawiaj ze swoją położną lub lekarzem o ewentualnych obawach.

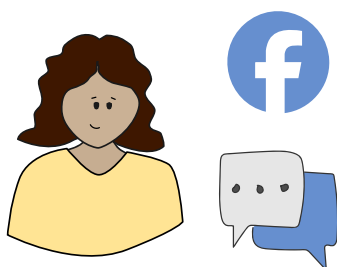
Ciąża po IVF lub po stracie dziecka



Warto również porozmawiać z osobami, które doświadczyły podobnych sytuacji.

Fertility Network prowadzi grupy wsparcia. Kliknij poniższy link, aby uzyskać więcej informacji.

fertilitynetworkuk.org/pregnancy-and-beyond



Tommy's prowadzi na Facebooku grupę wsparcia dla osób, które straciły dziecko.

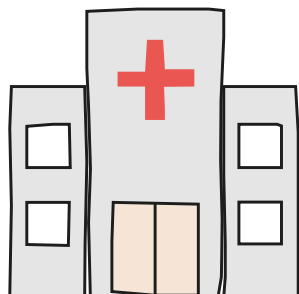
Obejmuje ona także wsparcie w ciąży po takiej stracie.

Kliknij poniższy link, aby uzyskać więcej informacji.

facebook.com/groups/Tommysblsupport/about

Jak zadbać o zdrowie psychiczne w czasie ciąży

Dalsza pomoc



Opiekujący się Tobą zespół chętnie służy pomocą, aby wspierać Cię w zakresie zdrowia psychicznego w czasie ciąży.

Specjalistyczna położna ds. zdrowia psychicznego w Twoim szpitalu może być w stanie zapewnić Ci pomoc.

Możesz także porozmawiać o swoim samopoczuciu z lekarzem rodzinnym (GP) lub pielęgniarką środowiskową.

Dalsze informacje przydatne w czasie ciąży:

Heart & Minds Map – wsparcie w Twojej okolicy

heartsandmindspartnership.org/map

PANDAS – informacje i wsparcie dotyczące zdrowia psychicznego

pandasfoundation.org.uk

Maternal Mental Health Alliance – informacje o zdrowiu psychicznym

maternalmentalhealthalliance.org/about-maternal-mental-health

Birth Rights – Twoje prawa w ciąży

birthrights.org.uk

LGBT Mummies – wsparcie dla matek LGBT

lgbtmummies.com

Jak zadbać o zdrowie psychiczne w czasie ciąży

Wsparcie dla ojców i partnerów

Tommy's – ciąża Twojej partnerki

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

NHS – ojcowie też są ważni

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

Dad Matters – wsparcie i wskazówki

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

Jeśli nie masz dostępu do internetu, możesz poprosić swoją położną lub lekarza rodzinnego o wydrukowanie dowolnych materiałów z tego przewodnika.

Ten przewodnik został sprawdzony przez użytkowników poradni i personel świadczący wsparcie, a także opiekunów, którzy sami przez to przechodzili, oraz pracowników Maternal Mental Health Alliance.