

Creat: mai 2026
Data revizuirii: mai 2029

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală

În timpul sarcinii

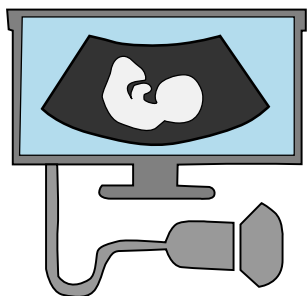
Un ghid simplu

Această resursă este
disponibilă în mai multe limbi.
Adresați-vă moașei dvs.
pentru mai multe informații.



Surrey and Sussex

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală în timpul sarcinii



Sarcina poate fi un eveniment care vă schimbă viața.

Poate provoca emoții puternice.

Acest lucru poate fi cauzat de:

- hormonii de sarcină.
- modificări ale somnului.
- preocupări legate de bani sau locuință.
- amintiri ale unei sarcini pierdute în trecut.
- traume anterioare.
- schimbări în corp.
- schimbări la nivelul relațiilor.



Dacă vă simțiți foarte stresată sau îngrijorată, este posibil să aveți nevoie de ajutor suplimentar pentru a vă simți mai bine.

Nu trebuie să vă fie rușine de acest lucru. Este disponibil sprijin.



1 din 4 persoane are probleme de sănătate mintală în timpul sarcinii sau în primul an după naștere. Nu sunteți singură dacă situația vi se pare dificilă.

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală în timpul sarcinii

Cine vă poate ajuta



Puteți discuta cu moașa dvs., cu asistentul medical comunitar sau cu medicul de familie. Aceștia vor explica serviciile care vă pot ajuta și dacă există o listă de așteptare pentru acestea.

Puteți fi trimisă la moașa specializată în sănătate mintală de la spitalul dvs.



Există câteva lucruri pe care le puteți face pentru a avea grijă de sănătatea dvs. mintală. Acestea includ:

- exerciții fizice în fiecare zi.
- conversații cu cineva de încredere.
- adoptarea unei perspective realiste cu privire la ce puteți face efectiv.
- solicitarea de ajutor practic atunci când aveți nevoie.
- o alimentație sănătoasă.
- timp petrecut afară.

Faceți click pe linkul de mai jos pentru mai multe sfaturi referitoare la bunăstare și exerciții fizice în timpul sarcinii.

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

Linkuri către mai multe forme de sprijin sunt incluse pe ultima pagină.

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală în timpul sarcinii

Cine vă poate ajuta

[illegible]

Organizația Tommy's charity are un plan de bunăstare în timpul sarcinii. Vă poate ajuta să vă gândiți la tipul de ajutor de care ați putea avea nevoie.

Faceți click pe linkul de mai jos pentru a descărca planul.

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



The screenshot shows the NHS website header. On the left is the NHS logo and the text "University Hospitals Sussex NHS Foundation Trust". On the right is a navigation menu with links: "Contact", "About us", "News", "Resources", "Professional", "Careers", and "Language". Below the navigation menu is a search bar with the placeholder text "Search..." and a magnifying glass icon. Below the search bar is a horizontal navigation menu with links: "Home", "Hospital/...", "Patients and visitors", "Services", "Consultants", "Research and innovation". Below this menu is a secondary navigation bar with links: "Home" > "Services" > "Maternity services" > "Neonatal services" > "Perinatal mental health".

Faceți click pe linkurile de mai jos pentru a afla mai multe despre sprijinul acordat în zona dumneavoastră.



The screenshot shows the NHS East Sussex Healthcare website. The header includes the NHS logo and the text 'East Sussex Healthcare' with 'nhs.uk' below it. A search bar is on the right. A blue navigation bar contains links: 'Your care', 'Our locations', 'Our services', 'About us', 'Working for us', and 'Research'. Below this, a breadcrumb trail reads 'Home > Our services > Maternity > Emotional wellness'. The main content area has a purple header with the title 'Emotional wellness'. Below the title, text reads: 'If you have any concerns around your pregnancy please call our 24 hour Triage Helpline 01-3000 131 5341'.

West Sussex și 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

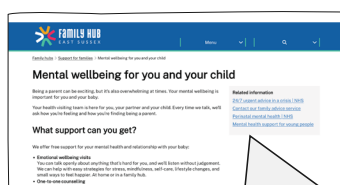
Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală în timpul sarcinii

Cine vă poate ajuta



Faceți click pe linkurile de mai jos pentru mai multe informații despre asistenții medicali comunitari din zona dvs.:

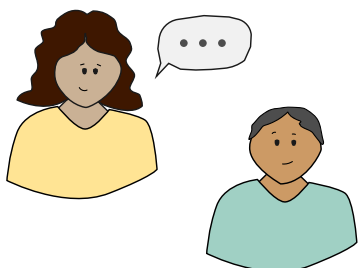
Brighton și West Sussex: healthforunder5s.co.uk/sussex/services/specialist-support/specialist-health-visitors-perinatal-and-infant-mental-health-pnmh



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

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală în timpul sarcinii

Cine vă poate ajuta



Puteți apela la serviciile NHS de terapie prin vorbire pentru a vă ajuta cu sănătatea mintală. Acestea presupun discuții cu un expert despre ce simțiți.

Puteți accesa sprijin folosind linkurile de mai jos. De asemenea, medicul de familie vă poate elibera o trimitere.

Brighton: brightonandhoveewellbeing.org/talking-therapies

East Sussex: healthinmind.org.uk

West Sussex: westsussexalkingtherapies.nhs.uk

Surrey: mindmattersnhs.co.uk



Medicul sau moașa dvs. vă pot trimite la Serviciul specializat în sănătate mintală perinatală pentru sprijin suplimentar.

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală în timpul sarcinii

Cine vă poate ajuta



Dacă aveți nevoie de ajutor chiar acum, puteți:

- suna la 111 și alege opțiunea de sănătate mintală.
- suna la Samaritans la 116 123.

În Sussex puteți, de asemenea:
trimite un mesaj text cu SUSSEX la 85258.

În Surrey puteți, de asemenea:
sună la 0800 915 4644

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală în timpul sarcinii

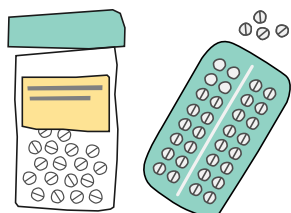
Istoricul dumneavoastră



Trebuie să-i spuneți medicului sau moașei dvs. despre istoricul dvs. de sănătate mintală.

Acest lucru este important chiar dacă v-ați simțit bine pentru o perioadă lungă de timp înainte de a rămâne însărcinată.

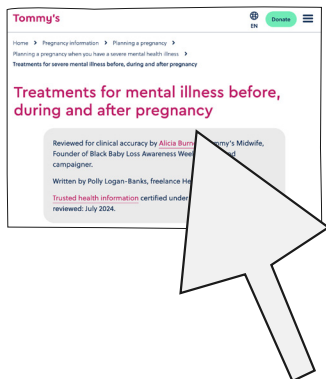
Acest lucru ne va ajuta să ne asigurăm că există un plan pentru a vă sprijini.



Continuați să vă luați medicamentele pentru sănătate mintală până când vorbiți cu medicul sau moașa dvs.

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală în timpul sarcinii

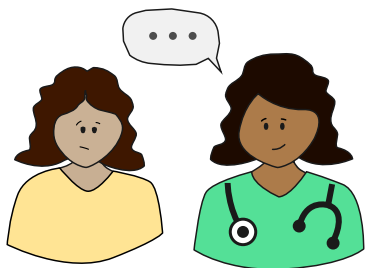
Istoricul dumneavoastră



Tommy's are informații despre administrarea medicamentelor pentru sănătatea mintală în timpul sarcinii.

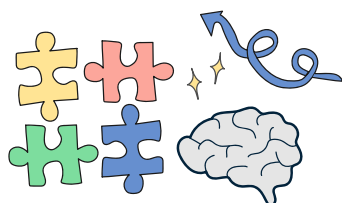
Faceți click pe linkul de mai jos pentru mai multe informații.

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



Dacă ați mai avut probleme de sănătate mintală în trecut, este mai probabil să aveți nevoie de ajutor în timpul și după sarcină.

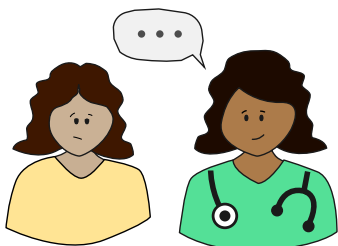
Este important să obțineți ajutor dacă simptomele revin sau se agravează în timpul sarcinii.



De asemenea, trebuie să spuneți medicului sau moașei dacă suferiți de afecțiuni precum dislexie, autism sau tulburare de hiperactivitate cu deficit de atenție. Acest lucru ne va ajuta să ne asigurăm că există un plan pentru a vă sprijini.

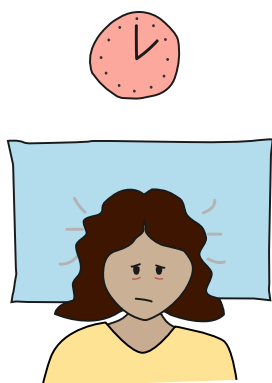
Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală în timpul sarcinii

Anxietatea



Sarcina poate fi o perioadă plină de anxietate.

Dacă vă simțiți anxioasă mai tot timpul, este posibil să aveți nevoie de ajutor suplimentar pentru a vă simți mai bine.

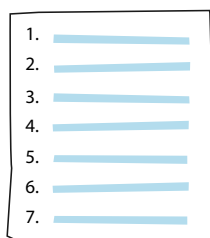


Anxietatea nu este un semn de slăbiciune.
Este posibil să aveți nevoie de ajutor dacă:

- ☐ sunteți foarte îngrijorată pentru dumneavoastră sau pentru bebelușul dvs.
- ☐ simțiți că nu vă puteți bucura de nimic.
- ☐ simțiți că s-ar putea întâmpla ceva rău.
- ☐ vă confrunțați cu dificultăți de concentrare.
- ☐ aveți dificultăți la adormit sau la a rămâne adormită.
- ☐ sunteți agitată sau simțiți că nu puteți sta locului.
- ☐ sunteți tensionată sau incapabilă să vă relaxați.

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală în timpul sarcinii

Anxietatea



Unele femei și persoane care nasc se tem de naștere. S-ar putea să vi se pară util:

- să vorbiți cu moașa dvs.
- să faceți un plan de naștere.
- să aflați mai multe despre ce se întâmplă în timpul travaliului.
- să aflați ce se întâmplă în timpul inducerii travaliului sau a unei nașteri prin cezariană.
- să vă analizați opțiunile referitoare la naștere.

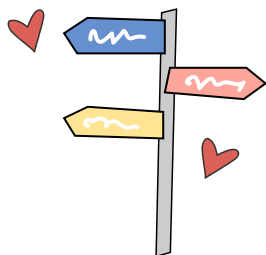
Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală în timpul sarcinii

Depresia în timpul sarcinii



Dacă vă simțiți mai mult tristă decât fericită, este posibil să suferiți de depresie antenatală.

Putem vorbi despre depresie antenatală atunci când vă simțiți tristă majoritatea timpului sau aproape tot timpul, săptămâni sau luni în timpul sarcinii.



Depresia este o problemă de sănătate mintală.

Situația se poate îmbunătăți cu îngrijirea și sprijinul adecvate.

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală în timpul sarcinii

Depresia în timpul sarcinii



Semnele de depresie pot include următoarele:

- ☐ sunteți nefericită în cea mai mare parte a timpului.
- ☐ nu doriți să faceți lucruri care vă fac plăcere de obicei.
- ☐ nu puteți lua o decizie.
- ☐ vă vine să plângeți ușor.
- ☐ vă enervați mai ușor.
- ☐ vă pierdeți încrederea în sine.
- ☐ vă simțiți vinovată.
- ☐ vă gândiți la sinucidere sau la autovătămare.

Discutați cu moașa sau cu medicul de familie dacă prezentați oricare dintre aceste simptome pentru mai mult de câteva săptămâni.



Faceți click pe linkul de mai jos pentru mai multe informații despre cum puteți face față gândurilor suicidare.

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

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală în timpul sarcinii

Depresia în timpul sarcinii



Dacă aveți nevoie să vorbiți cu cineva chiar acum, puteți suna la Samaritans la 116 123.

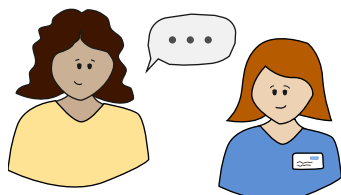
De asemenea, puteți suna la 111 și selecta opțiunea de sănătate mintală.

Sarcina după FIV sau pierderea bebelușului



Sarcina după probleme de fertilitate, pierderea sarcinii sau pierderea bebelușului pot părea situații complicate.

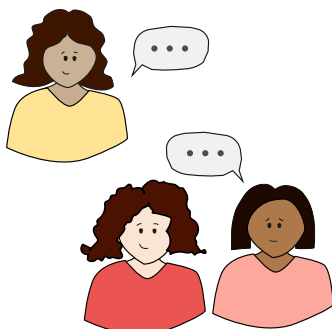
S-ar putea să vă simțiți mai anxioasă cu privire la rezultatele testelor și la dezvoltarea bebelușului dumneavoastră.



Discutați cu moașa sau cu medicul despre orice preocupare care apare.

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală în timpul sarcinii

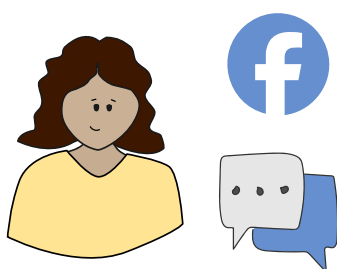
Sarcina după FIV sau pierderea bebelușului



De asemenea, poate fi util să discutați cu persoane care au trecut prin situații similare cu ale dumneavoastră.

Fertility Network organizează grupuri de sprijin. Faceți click pe linkul de mai jos pentru mai multe informații.

fertilitynetworkuk.org/pregnancy-and-beyond



Tommy's are un grup de sprijin pentru pierderea bebelușului pe Facebook.

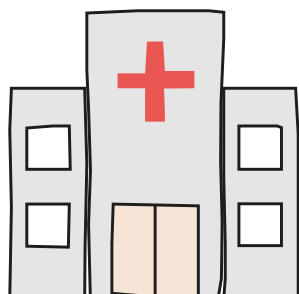
Aceasta include sprijin pentru sarcină după o pierdere.

Faceți click pe linkul de mai jos pentru mai multe informații.

facebook.com/groups/Tommysblsupport/about

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală în timpul sarcinii

Asistență suplimentară



Echipa dvs. medicală este aici pentru a vă sprijini cu sănătatea mintală în timpul sarcinii.

Moașa specializată în sănătate mintală de la spitalul dvs. vă poate sprijini.

De asemenea, puteți discuta cu medicul de familie sau cu asistentul medical comunitar despre cum vă simțiți.

Pentru informații suplimentare în timpul sarcinii, consultați:

Heart & Minds Map – Găsiți sprijin în zona dumneavoastră
heartsandmindpartnership.org/map

PANDAS – Informații și sprijin pentru sănătatea mintală
pandasfoundation.org.uk

Maternal Mental Health Alliance – Informații privind sănătatea mintală
maternalmentalhealthalliance.org/about-maternal-mental-health

Birth Rights – Drepturile dvs. în timpul sarcinii
birthrights.org.uk

LGBT Mummies – Sprijin pentru mamele LGBT
lgbtmummies.com

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală în timpul sarcinii

Sprijin pentru tați și parteneri

Tommy's – Sarcina partenerei dvs.

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

NHS – Și tații sunt importanți

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

Dad Matters – Sprijin și îndrumare

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

Dacă nu aveți internet, puteți solicita moașei sau medicului de familie să vă tipărească o copie a oricărei resurse incluse în acest ghid.

Acest ghid a fost revizuit de utilizatorii serviciilor și de personalul de sprijin, precum și de campioni ai experienței trăite și de personalul Alianței pentru sănătatea mintală maternă.