

تهیه شده: می 2026
تاریخ بازنگری: می 2029

مراقبت از صحت روانی شما
زمانی که حاملگی شما
طبق پلان پیش نمی رود

یک راهنمود ساده

NHS
Surrey and Sussex

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

مراقبت از صحت روانی شما زمانی که حاملگی شما طبق پلان پیش نمی رود

گاهی اوقات حاملگی می تواند دشوار باشد.
یا طبق پلان پیش نمی رود.



ممکن است حالت تهوع بسیار شدیدی داشته باشید.
ممکن است نتایج غیرمنتظره آزمایش دریافت کنید.



اینها می توانند بر صحت روانی شما تأثیر بگذارند.
شما تنها نیستید. این رهنمود برای کمک به شما
اینجاست.

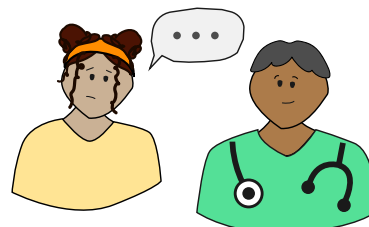


مراقبت از صحت روانی شما زمانی که حاملگی شما طبق پلان
پیش نمی رود

چه کسی می تواند کمک کند

می توانید با قابله 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.



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):

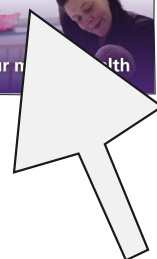
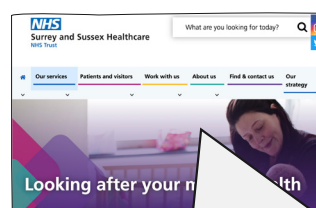
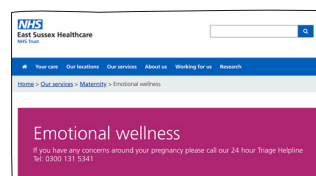
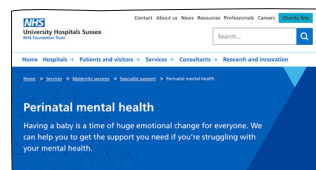
uhsussex.nhs.uk/services/maternity/specialist-support/mental-health

East Sussex (ایست ساسکس):

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



مراقبت از صحت روانی شما زمانی که حاملگی شما طبق پلان
پیش نمی رود

چه کسی می تواند کمک کند

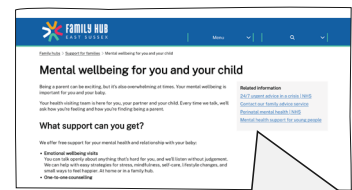
برای معلومات بیشتر در مورد کارمندان صحتی که به خانه
میایند در منطقه خود، روی لینک های زیر کلیک کنید:

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):

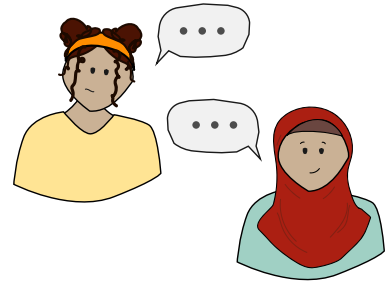
[familyhubs.eastsussex.gov.uk/families/
mental-wellbeing](https://familyhubs.eastsussex.gov.uk/families/mental-wellbeing)



مراقبت از صحت روانی شما زمانی که حاملگی شما طبق پلان
پیش نمی رود

چه کسی می تواند کمک کند

خدمات گفتگو درمانی ان اچ اس می تواند برای کمک به صحت
روانی شما استفاده شود. آنها شامل صحبت با یک مشاور یا
معالج در مورد احساسات شما می شوند.



می توانید با استفاده از لینک های زیر به پشتیبانی دسترسی
پیدا کنید.

[Brighton \(برایتون\): brightonandhovevowellbeing.org/talking-therapies](http://brightonandhovevowellbeing.org/talking-therapies)

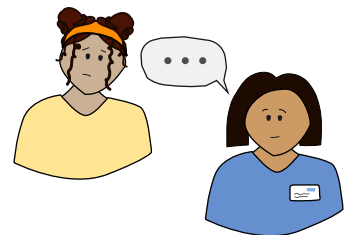
[East Sussex \(ایست ساسکس\): healthinmind.org.uk](http://healthinmind.org.uk)

[West Sussex \(وست ساسکس\): westsussexalkingtherapies.nhs.uk](http://westsussexalkingtherapies.nhs.uk)

[Surrey \(ساری\): mindmattersnhs.co.uk](http://mindmattersnhs.co.uk)

داکتر عمومی شما نیز می تواند شما را راجع کند.

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



مراقبت از صحت روانی شما زمانی که حاملگی شما طبق پلان
پیش نمی رود

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 زمانی که حاملگی شما طبق پلان
پیش نمی رود

صحت شما: حالت تهوع شدید

تحمل حالت تهوع حاملگی می تواند بسیار دشوار باشد.

شدیدترین نوع حالت تهوع، هایپرمنسیس گراویداروم (HG) است. HG تقریباً 3 مورد از هر 100 حاملگی را تحت تأثیر قرار می دهد.



حالت تهوع شدید می تواند تأثیر زیادی بر صحت روانی شما داشته باشد.

زنان مبتلا به HG بیشتر در معرض افسردگی هستند و بیشتر به فکر پایان دادن به حاملگی خود می افتند.



صحبت کردن با کسی در مورد آنچه که تجربه می کنید می تواند کمک کننده باشد.

Pregnancy Sickness Support (پشتیبانی از تهوع حاملگی) یک خط کمکی رایگان دارد. برای کمک با 08000554361 تماس بگیرید.



مراقبت از صحت روانی شما زمانی که حاملگی شما طبق پلان
پیش نمی رود

صحت شما: حالت تهوع شدید

افراد مبتلا به حالت تهوع شدید گاهی اوقات به خودآزاری
فکر می کنند.

برای اکثر مردم این افکار دوام نمی آورند. اگر خود را در
حال برنامه ریزی برای آسیب رساندن به خود یافتید، باید
فوراً کمک بگیرید.



Mind (مایند) اطلاعاتی در مورد نحوه مقابله با افکار
خودکشی دارد. برای معلومات بیشتر روی لینک زیر
کلیک کنید.

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



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.



مراقبت از صحت روانی شما زمانی که حاملگی شما طبق پلان
پیش نمی رود

صحت شما: درد کمر بند لگنی

حدود 1 از هر 5 زن حامله درد کمر بند لگنی (PGP) دارند.

علائم شامل درد در قسمت پایین بدن است. این می تواند شامل درد شدید در قسمت پایین کمر، باسن و کشاله ران باشد. همچنین می تواند به ران های شما نیز سرایت کند.



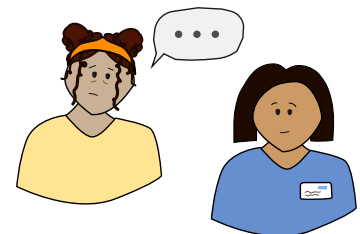
PGP می تواند انجام کارهای روزمره را دشوار یا غیرممکن کند.

این می تواند باعث شود احساس ناامیدی، گناه و ناراحتی کنید.



درد روزانه همچنین می تواند باعث شود احساس خستگی یا افسردگی کنید.

اگر PGP بر صحت روانی شما تأثیر می گذارد، با قابله خود صحبت کنید.



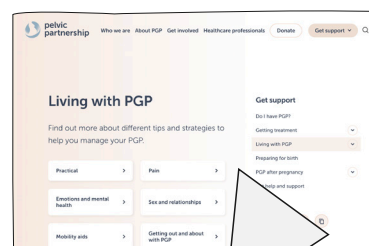
مراقبت از صحت روانی شما زمانی که حاملگی شما طبق پلان
پیش نمی رود

صحت شما: درد کمر بند لگنی

The Pelvic Partnership (مشارکت لگنی) نکاتی را
برای کمک به شما در مدیریت صحت روانی خود در حین
زندگی با PGP ارائه می دهد.

برای معلومات بیشتر روی لینک زیر کلیک کنید.

[pelvicpartnership.org.uk/get-support/
living-with-pgp](https://pelvicpartnership.org.uk/get-support/living-with-pgp)



مراقبت از صحت روانی شما زمانی که حاملگی شما طبق پلان
پیش نمی رود

صحت شما: سایر عوارض

s'Tommy (تامیز) لیستی از عوارض رایج حاملگی را
دارد.

برای دریافت معلومات و پشتیبانی روی لینک زیر کلیک
کنید.



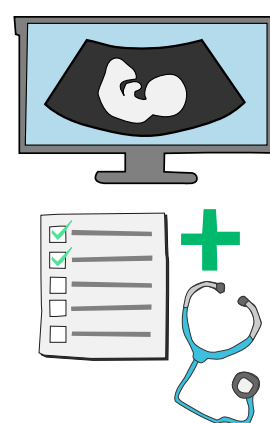
[tommys.org/pregnancy-information/
complications](https://tommys.org/pregnancy-information/complications)

نتایج غیرمنتظره آزمایش

در طول حاملگی خود معاینات و آزمایشاتی خواهید
داشت.

اینها برای بررسی رشد طبیعی طفل شما است.

برخی از آزمایشات نیز بیماری ها و شرایط صحتی را
بررسی می کنند.

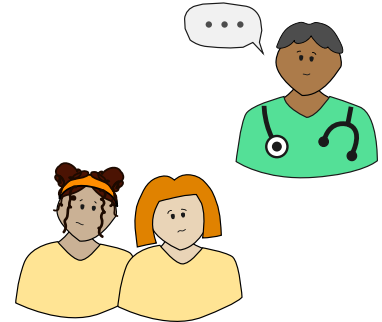


مراقبت از صحت روانی شما زمانی که حاملگی شما طبق پلان
پیش نمی رود

نتایج غیرمنتظره آزمایش

کشف اینکه طفل شما ناخوش است یا در معرض خطر
یک وضعیت صحت جدی قرار دارد، می تواند تکان
دهنده باشد.

باید در مورد انتخاب های خود به شما معلومات داده
شود.

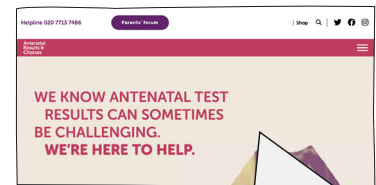


نتایج و انتخاب های قبل از تولد (ARC) پس از نتایج
معاینات و آزمایشات، پشتیبانی ارائه می دهد.

برای دسترسی به خط کمک آنها با 02077137486
تماس بگیرید.

برای معلومات بیشتر روی لینک زیر کلیک کنید.

arc-uk.org



مقابله با از دست دادن طفل

متأسفانه، برخی از اطفال در دوران حاملگی، هنگام تولد یا اندکی پس از آن می میرند.

هر فقدان متفاوت است. هیچ راه درست یا غلطی برای احساس در مورد آن وجود ندارد.

شما مجبور نیستید این کار را تنها انجام دهید.



ممکن است مجبور شده باشید حاملگی خود را به دلایل
صحنی پایان دهید. این به عنوان ختم حاملگی به دلایل طبی
(TFMR) نامیده می شود.

احساسات شما کمتر واقعی یا دردناک از هر نوع دیگری از
دست دادن طفل نیست.



مراقبت از صحت روانی شما زمانی که حاملگی شما طبق پلان
پیش نمی رود

مقابله با از دست دادن طفل

ممکن است صحبت با افراد دیگری که تجربه مشابهی با
شما داشته اند، کمک کننده باشد.

نتایج و انتخاب های قبل از تولد (ARC) یک فروم
محافظت شده با رمز عبور برای خانواده های آسیب دیده
از TFMR دارد.

برای ثبت نام روی لینک زیر کلیک کنید.

arc-uk.org/for-parents/arc-forum



رهنمود "مراقبت از صحت روانی شما پس از حاملگی
یا از دست دادن طفل" ما معلومات بیشتری در مورد
مقابله با انواع از دست دادن طفل دارد.



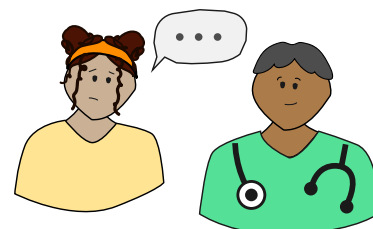
مراقبت از صحت روانی شما زمانی که حاملگی شما طبق پلان پیش نمی رود

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.



اگر تجربه دریافت خدمات مراقبت را دارید، حاملگی می
تواند احساسات دشواری را به همراه داشته باشد.

ممکن است احساس سردرگمی کنید. ممکن است احساسات
متفاوتی در مورد والد شدن داشته باشید.

با قابله خود در مورد احساسات تان صحبت کنید.



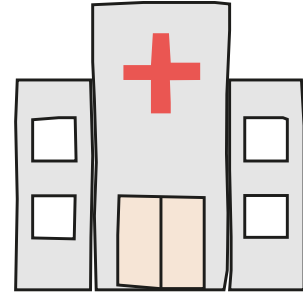
مراقبت از صحت روانی شما زمانی که حاملگی شما طبق پلان
پیش نمی رود

کمک بیشتر

تیم مراقبتی شما اینجاست تا از صحت روانی شما زمانی که
حاملگی شما طبق پلان پیش نمی رود، حمایت کند.

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

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



برای معلومات بیشتر در مورد عوارض حاملگی به:

HER Foundation (بنیاد هر) پشتیبانی با حالت تهوع شدید حاملگی
hyperemesis.org

TFMR Mamas (مامان های TFMR): پشتیبانی برای افراد آسیب دیده از TFMR
tfmrmamas.com

Diabetes UK (دیابت بریتانیا): معلومات در مورد دیابت بارداری
diabetes.org.uk/about-diabetes/gestational-diabetes



مراقبت از صحت روانی شما زمانی که حاملگی شما طبق پلان پیش نمی رود

برای پشتیبانی بیشتر در مورد نتایج غیرمنتظره آزمایش به:
Down Syndrome UK (سندرم داون بریتانیا): دیدگاه مثبت درباره جامعه سندرم داون
positiveaboutdownsyndrome.co.uk

SOFT UK (سافت یوکی): معلومات در مورد تریزومی (Trisomy)
soft.org.uk

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.