

Opracowano: maj 2026
Data przeglądu: maj 2029

Jak dbać o zdrowie psychiczne

Gdy ciąża nie przebiega zgodnie z planem

Prosty poradnik

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



Surrey and Sussex

Jak dbać o zdrowie psychiczne, gdy ciąża nie przebiega zgodnie z planem



Czasami ciąża bywa trudna.

Albo nie przebiega zgodnie z planem.



Możesz mieć okropne nudności lub często wymiotować.

Możesz otrzymać wyniki badań, których się nie spodziewałaś.

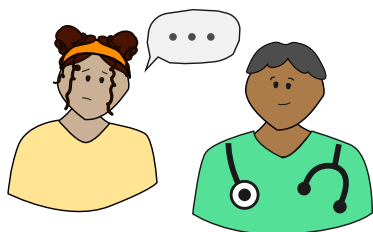


To wszystko może odbijać się na Twoim zdrowiu psychicznym.

Nie jesteś sama. Ten przewodnik ma na celu zapewnić Ci wsparcie.

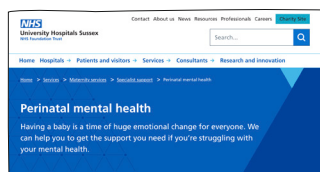
Jak dbać o zdrowie psychiczne, gdy ciąża nie przebiega zgodnie z planem

Kto może pomóc



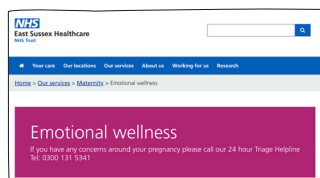
Możesz porozmawiać ze swoją położną lub lekarzem rodzinnym (GP).

Wyjaśnią, jakie instytucje świadczą wsparcie i czy obowiązuje lista oczekujących. Możesz zostać skierowana do specjalistycznej położnej w Twoim szpitalu specjalizującej się w zdrowiu psychicznym.

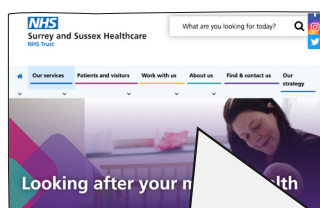


Kliknij poniższe linki, aby dowiedzieć się więcej o wsparciu w okolicy.

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



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



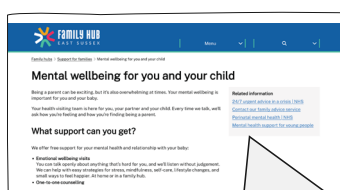
Surrey: surreyandsussex.nhs.uk/our-services/womens-services/maternity-services/your-mental-wellbeing-during-and-after-pregnancy

Jak dbać o zdrowie psychiczne, gdy ciąża nie przebiega zgodnie z planem

Kto może pomóc



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



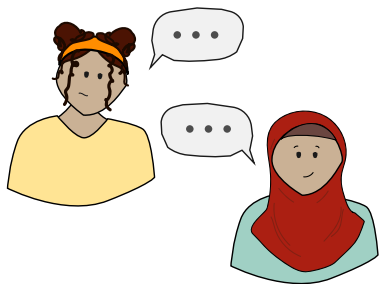
Brighton oraz West Sussex:

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 dbać o zdrowie psychiczne, gdy ciąża nie przebiega zgodnie z planem

Kto może pomóc



Terapia rozmową w NHS pomaga zadbać o zdrowie psychiczne. Polegają one na rozmowie z doradcą psychologicznym lub terapeutą o samopoczuciu.

Możesz uzyskać wsparcie, korzystając z poniższych linków.

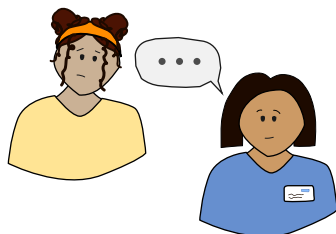
Brighton: brightonandhove wellbeing.org/talking-therapies

East Sussex: healthinmind.org.uk

West Sussex: westsussex talkingtherapies.nhs.uk

Surrey: mindmattersnhs.co.uk

Lekarz rodzinny może również wystawić skierowanie.



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

Jak dbać o zdrowie psychiczne, gdy ciąża nie przebiega zgodnie z planem

Kto może pomóc



Jeśli potrzebujesz pomocy natychmiast, możesz:

- Zadzwonić pod 111 i wybrać opcję dotyczącą zdrowia psychicznego.
- Zadzwonić do organizacji Samaritans pod numer 116 123.

W Sussex możesz także:

Wysłać SMS o treści SUSSEX na numer 85258.

W Surrey możesz także:

Zadzwonić pod numer 0800 915 4644.

Jak dbać o zdrowie psychiczne, gdy ciąża nie przebiega zgodnie z planem

Twoje zdrowie: Silne mdłości i wymioty



Mdłości i wymioty bywają bardzo uciążliwe.

Najcięższą postacią tych dolegliwości są tzw. niepowściągliwe wymioty ciężarnych (HG). HG występuje w ok. 3 na 100 ciąż.



Silne mdłości i wymioty miewają ogromny wpływ na zdrowie psychiczne.

Kobiety z HG częściej doświadczają depresji i rozważają przerwanie ciąży.



Warto porozmawiać z kimś o tym, przez co przechodzisz.

Pregnancy Sickness Support prowadzi bezpłatną infolinię. Zadzwoń pod numer 0800 055 4361, aby uzyskać pomoc.

Jak dbać o zdrowie psychiczne, gdy ciąża nie przebiega zgodnie z planem

Twoje zdrowie: Silne mdłości i wymioty



Osoby z silnymi mdłościami i wymiotami czasami myślą o wyrządzeniu sobie krzywdy.

U większości osób te myśli nie trwają długo. Jeśli zauważysz, że planujesz wyrządzenie sobie krzywdy, natychmiast zwróć się o pomoc.



Mind udostępnia informacje o tym, jak radzić sobie z myślami samobójczymi. Kliknij poniższy link, aby uzyskać więcej informacji.

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

SAMARITANS



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.

Twoje zdrowie: Ból obręczy biodrowej



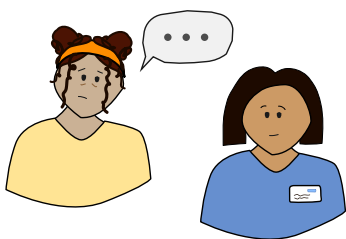
Okolo 1 na 5 kobiet w ciąży doświadcza bólu obręczy biodrowej (PGP).

Objawy obejmują ból w dolnej części ciała. Może to obejmować silny ból dolnej części pleców, pośladków i pachwiny. Może również promieniować do ud.



PGP może utrudniać lub uniemożliwiać wykonywanie codziennych czynności.

Może to powodować frustrację, poczucie winy i smutek.

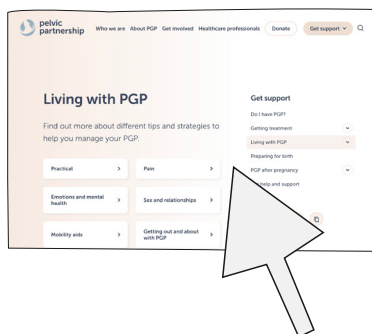


Codzienny ból może także sprawiać, że czujesz się zmęczona lub przygnębiona.

Jeśli PGP odbija się na Twoim zdrowiu psychicznym, porozmawiaj ze swoją położną.

Jak dbać o zdrowie psychiczne, gdy ciąża nie przebiega zgodnie z planem

Twoje zdrowie: Ból obręczy biodrowej



Pelvic Partnership oferuje wskazówki pomagające dbać o zdrowie psychiczne podczas zmagania się z PGP.

Kliknij poniższy link, aby uzyskać więcej informacji.

pelvicpartnership.org.uk/get-support/living-with-gpp

Jak dbać o zdrowie psychiczne, gdy ciąża nie przebiega zgodnie z planem

Twoje zdrowie: Inne powikłania

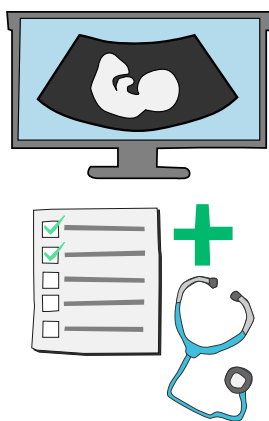


Tommy's udostępnia listę częstych powikłań ciąży.

Kliknij poniższy link, aby uzyskać informacje i wsparcie.

tommys.org/pregnancy-information/complications

Nieoczekiwane wyniki badań



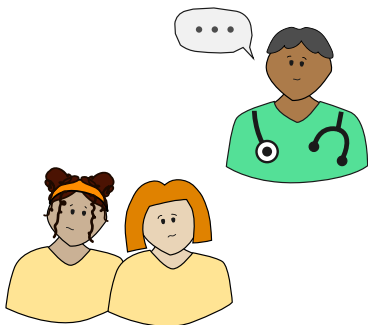
W czasie ciąży będziesz mieć badania USG i nie tylko.

Pozwalają one sprawdzić, czy Twoje dziecko rozwija się zgodnie z oczekiwaniami.

Niektóre badania pozwalają także wykryć ewentualne choroby lub schorzenia.

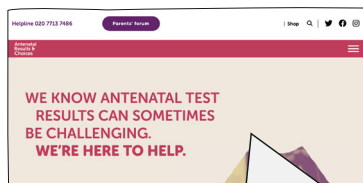
Jak dbać o zdrowie psychiczne, gdy ciąża nie przebiega zgodnie z planem

Nieoczekiwane wyniki badań



Informacja, że Twoje dziecko jest chore lub zagrożone poważnym schorzeniem, może być szokiem.

Powinnaś otrzymać informacje o dostępnych opcjach.



Antenatal Results and Choices (ARC) oferuje wsparcie dla osób, które otrzymały nieoczekiwane wyniki badań.

Zadzwoń pod numer 0207 713 7486, aby skorzystać z wsparcia tej instytucji.

Kliknij poniższy link, aby uzyskać więcej informacji.

arc-uk.org

Jak dbać o zdrowie psychiczne, gdy ciąża nie przebiega zgodnie z planem

Jak sobie poradzić ze stratą dziecka



Niestety, niektóre dzieci umierają w czasie ciąży, podczas porodu lub tuż po nim.

Każda sytuacja jest inna. Każdy ma prawo przeżywać to po swojemu.

Nie musisz przechodzić przez to sama.



Być może musiałas przerwać ciążę ze względów medycznych. Nazywa się to przerwaniem ciąży ze wskazań medycznych (TFMR).

To, co przeżywasz, jest równie prawdziwe i bolesne jak każda inna strata dziecka.

Jak dbać o zdrowie psychiczne, gdy ciąża nie przebiega zgodnie z planem

Jak sobie poradzić ze stratą dziecka



Warto porozmawiać z innymi osobami, które przeżyły coś podobnego.

Antenatal Results & Choices (ARC) ma chronione hasłem forum dla rodzin dotkniętych TFMR.

Kliknij poniższy link, aby się zarejestrować.

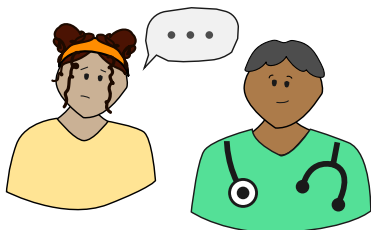
arc-uk.org/for-parents/arc-forum



Nasz przewodnik „Jak zadbać o zdrowie psychiczne po ciąży lub utracie dziecka” zawiera więcej informacji o tym, jak poradzić sobie z różnymi wariantami straty dziecka.

Jak dbać o zdrowie psychiczne, gdy ciąża nie przebiega zgodnie z planem

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 opracować program wsparcia dla Ciebie.



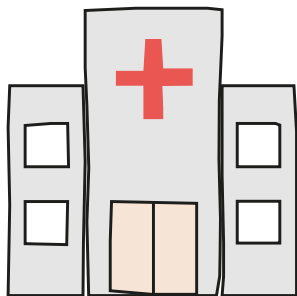
Jeśli masz doświadczenia związane z opieką zastępczą, ciąża może wywoływać trudne emocje.

Możesz czuć się przytłoczona. Możesz mieć mieszane uczucia związane z rodzicielstwem.

Porozmawiaj ze swoją położną o swoich odczuciach.

Jak dbać o zdrowie psychiczne, gdy ciąża nie przebiega zgodnie z planem

Dalsza pomoc



Opiekujący się Tobą zespół będzie Cię wspierać w zakresie zdrowia psychicznego, jeśli okaże się, że ciąża nie przebiega zgodnie z planem.

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.

Więcej informacji o powikłaniach ciąży:

HER Foundation: Wsparcie przy silnych mdłościach i wymiotach w ciąży
hyperemesis.org

TFMR Mamas: Wsparcie dla osób dotkniętych TFMR
tfmrmmas.com

Diabetes UK: Informacje o cukrzycy ciążowej
diabetes.org.uk/about-diabetes/gestational-diabetes

Jak dbać o zdrowie psychiczne, gdy ciąża nie przebiega zgodnie z planem

Dodatkowe wsparcie w zakresie nieoczekiwanych wyników badań:

Down Syndrome UK: Positive About Down Syndrome Community

positiveaboutdownsyndrome.co.uk

SOFT UK: Informacje o trisomii

soft.org.uk

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.