

Creat: mai 2026
Data revizuirii: mai 2029

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs.
mentală

Când sarcina nu decurge conform planului

Un ghid simplu

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



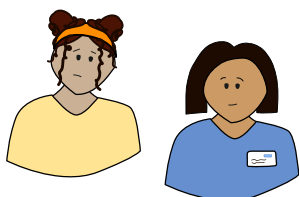
Surrey and Sussex

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală când sarcina nu decurge conform planului



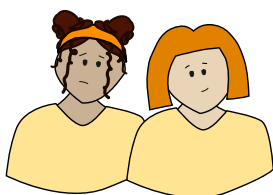
Uneori sarcina poate fi grea.

Sau nu decurge conform planului.



Puteți suferi de grețuri severe.

Puteți avea rezultate neașteptate la teste.

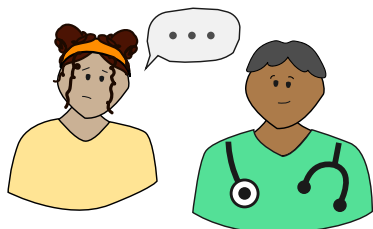


Acestea vă pot afecta sănătatea mintală.

Nu sunteți singură. Acest ghid este aici pentru a vă ajuta.

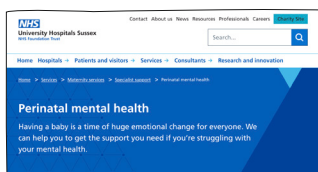
Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală când sarcina nu decurge conform planului

Cine vă poate ajuta

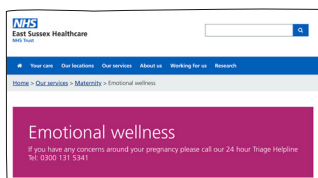


Puteți vorbi cu moașa sau cu medicul de familie.

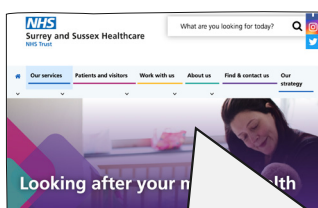
Aceștia vor explica serviciile care vă pot ajuta și dacă există o listă de așteptare pentru acestea. Puteți fi trimisă la moașa specializată în sănătate mintală de la spitalul dvs.



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



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



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

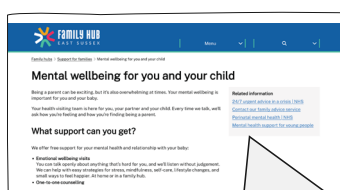
Surrey: surreyandsussex.nhs.uk/our-services/womens-services/maternity-services/your-mental-wellbeing-during-and-after-pregnancy

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală când sarcina nu decurge conform planului

Cine vă poate ajuta



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

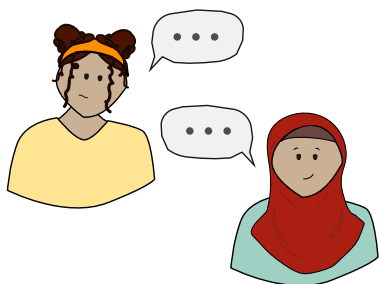


Brighton și West Sussex: healthforunder5s.co.uk/sussex/services/specialist-support/specialist-health-visitors-perinatal-and-infant-mental-health-pnmh

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

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mentală când sarcina nu decurge conform planului

Cine vă poate ajuta



Serviciile NHS de terapie prin vorbire vă pot ajuta cu sănătatea mentală. Acestea presupun discuții cu un consilier sau terapeut despre ce simțiți.

Puteți accesa sprijin folosind linkurile de mai jos.

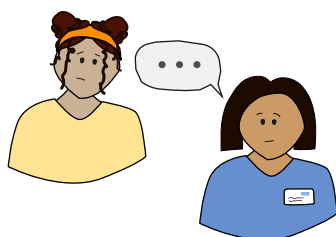
Brighton: brightonandhoveowellbeing.org/talking-therapies

East Sussex: healthinmind.org.uk

West Sussex: westsussexalkingtherapies.nhs.uk

Surrey: mindmattersnhs.co.uk

De asemenea, medicul de familie vă poate elibera o trimitere.



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

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală când sarcina nu decurge conform planului

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 când sarcina nu decurge conform planului

Sănătatea dumneavoastră: grețurile severe



Grețurile în timpul sarcinii pot fi foarte greu de suportat.

Cel mai extrem tip de greață și vărsături se numește hyperemesis gravidarum (HG). HG afectează aproximativ 3 din 100 de sarcini.



Grețurile severe pot avea un impact uriaș asupra sănătății mintale.

Femeile care suferă de HG sunt mai predispuse la depresie și se pot gândi să întrerupă sarcina.



Poate fi util să discutați cu cineva despre ce simțiți.

Pregnancy Sickness Support are o linie de asistență gratuită. Sunați la 0800 055 4361 pentru ajutor.

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală când sarcina nu decurge conform planului

Sănătatea dumneavoastră: grețurile severe



Persoanele care suferă de grețuri severe se gândesc uneori să își facă rău.

La majoritatea persoanelor, aceste gânduri sunt tranzitorii. Dacă vă gândiți să vă faceți rău, trebuie să cereți ajutor imediat.



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

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

SAMARITANS



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.

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală când sarcina nu decurge conform planului

Sănătatea dumneavoastră: dureri ale centurii pelvine



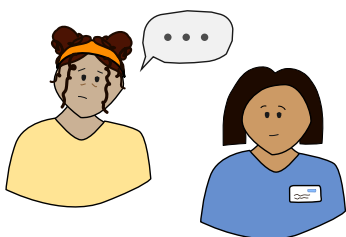
Aproximativ 1 din 5 femei însărcinate suferă de dureri ale centurii pelvine (PGP).

Simptomele includ durere în partea inferioară a corpului. Aceasta poate include dureri severe în zona lombară, la nivelul posteriorului și în zona inghinală. Durerea se poate extinde și la coapse.



PGP poate îngreuna sau chiar face imposibilă efectuarea activităților zilnice.

Acest lucru vă poate face să vă simțiți frustrată, vinovată și supărată.

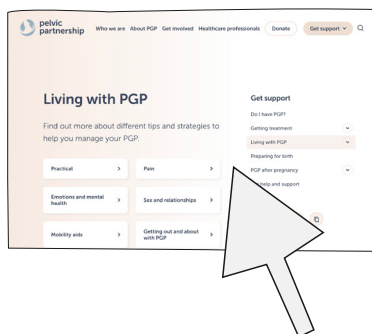


Durerile zilnice vă pot face, de asemenea, să vă simțiți obosită sau deprimată.

Dacă PGP vă afectează sănătatea mintală, discutați cu moașa dvs.

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală când sarcina nu decurge conform planului

Sănătatea dumneavoastră: dureri ale centurii pelvine



Pelvic Partnership oferă sfaturi pentru a vă ajuta să vă gestionați sănătatea mintală pe durata PGP.

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

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

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală când sarcina nu decurge conform planului

Sănătatea dumneavoastră: alte complicații

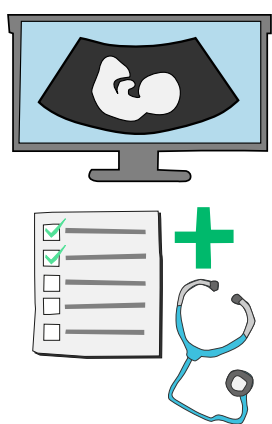


Tommy's are o listă de complicații uzuale în timpul sarcinii.

Faceți click pe linkul de mai jos pentru a obține informații și sprijin.

tommys.org/pregnancy-information/complications

Rezultate neașteptate ale testelor



În timpul sarcinii veți efectua ecografii și teste.

Scopul acestora este de verifica dacă bebelușul crește conform așteptărilor.

Unele teste verifică, de asemenea, dacă există boli și afecțiuni medicale.

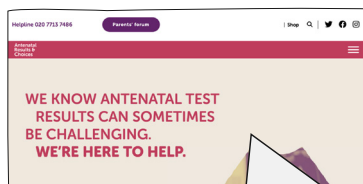
Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală când sarcina nu decurge conform planului

Rezultate neașteptate ale testelor



Poate fi șocant să aflați că bebelușul dvs. nu este în regulă sau riscă să sufere de o afecțiune gravă.

Trebuie să primiți informații cu privire la opțiunile dvs.



Antenatal Results and Choices (ARC) oferă sprijin după rezultatele ecografiilor și testelor.

Sunați la 0207 713 7486 pentru a accesa linia lor de asistență.



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

arc-uk.org

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală când sarcina nu decurge conform planului

Cum puteți face față pierderii bebelușului



Din păcate, unii bebeluși mor în timpul sarcinii, la naștere sau la scurt timp după aceea.

Fiecare pierdere este diferită. Nu există o reacție psihologică corectă sau greșită în această situație.

Nu trebuie să treceți prin asta singură.



Este posibil să fi trebuit să vă întrerupeți sarcina din motive medicale. Aceasta se numește întrerupere de sarcină din motive medicale sau TFMR.

Sentimentele dvs. nu sunt mai puțin reale sau mai puțin dureroase decât orice alt tip de pierdere a unui bebeluș.

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală când sarcina nu decurge conform planului

Cum puteți face față pierderii bebelușului



Poate fi util să discutați cu alte persoane care au avut o experiență similară.

Antenatal Results & Choices (ARC) are un forum protejat prin parolă pentru familiile afectate de TFMR.

Faceți click pe linkul de mai jos pentru a vă înregistra.

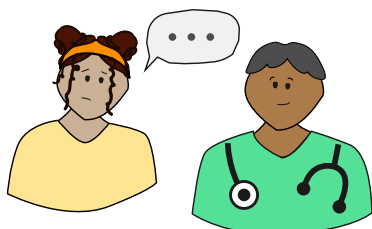
arc-uk.org/for-parents/arc-forum



Ghidul nostru „Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală după pierderea sarcinii sau a bebelușului” conține mai multe informații despre cum puteți face față tuturor tipurilor de pierdere a bebelușului.

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală când sarcina nu decurge conform planului

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.



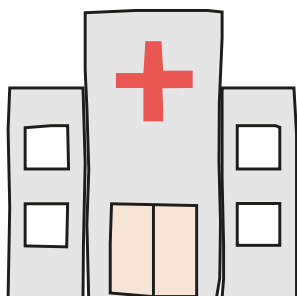
Dacă ați fost în plasament sau în sistemul de protecție în trecut, sarcina poate provoca emoții dure.

S-ar putea să vă simțiți copleșită. S-ar putea să aveți sentimente contradictorii cu privire la ideea de a deveni părinte.

Vorbiți cu moașa dvs. despre cum vă simțiți.

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală când sarcina nu decurge conform planului

Asistență suplimentară



Echipa dvs. medicală este aici pentru a vă sprijini sănătatea mintală atunci când sarcina nu decurge conform planului.

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 referitoare la complicațiile care pot apărea în timpul sarcinii, consultați:

Fundația HER: Sprijin pentru grețuri severe în timpul sarcinii
hyperemesis.org

TFMR Mamas: Sprijin pentru persoanele afectate de TFMR
tfmrmmas.com

Diabetes UK: Informații privind diabetul gestațional
diabetes.org.uk/about-diabetes/gestational-diabetes

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală când sarcina nu decurge conform planului

Pentru asistență suplimentară în cazul rezultatelor neașteptate ale testelor, consultați:

Down Syndrome UK: Positive About Down Syndrome Community
positiveaboutdownsyndrome.co.uk

SOFT UK: Informații despre trisomie
soft.org.uk

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.