

Opracowano: maj 2026
Data przeglądu: maj 2029

Jak dbać o zdrowie psychiczne

Po porodzie

Prosty poradnik

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



Surrey and Sussex

Jak dbać o zdrowie psychiczne po porodzie



Pierwsze tygodnie i miesiące po porodzie bywają bardzo emocjonalne.

Możesz odczuwać radość, szczęście i dumę. Możesz też odczuwać niepokój lub smutek.



Możesz czuć presję, żeby być szczęśliwą i cieszyć się z początku rodzicielstwa.

Może to dotyczyć obojga rodziców. Ale jeśli czujecie się zestresowani lub przygnębieni, nie jesteście sami.



Wiele osób doświadcza zmian nastroju po porodzie. Czasami nazywa się to „smutkiem poporodowym” (baby blues). Zwykle trwa on tylko od 5 do 10 dni.

Jak dbać o zdrowie psychiczne po porodzie



Zmiany nastroju trwające dłużej niż 10 dni mogą być oznaką, że potrzebujesz dodatkowego wsparcia.

Aż 1 na 4 osoby ma problemy ze zdrowiem psychicznym w czasie ciąży lub w pierwszym roku po porodzie.

Kto może pomóc



Co zrobić, aby zadbać o zdrowie psychiczne:

- Nieforsująca aktywność fizyczna każdego dnia.
- 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 zewnątrz.

Linki do dalszego wsparcia znajdują się na ostatniej stronie.

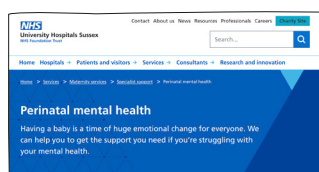
Jak dbać o zdrowie psychiczne po porodzie

Kto może pomóc

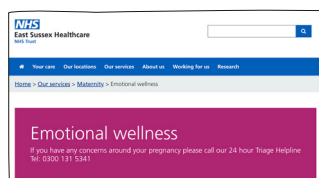


Możesz porozmawiać ze swoją położną, pielęgniarką środowiskową lub lekarzem rodzinnym. Wyjaśnią, jakie instytucje świadczą wsparcie i czy obowiązuje lista oczekujących.

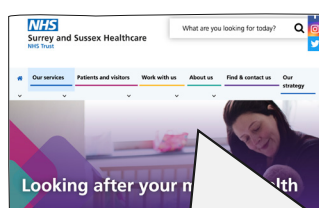
Możesz zostać skierowana do specjalistycznej położnej w Twoim szpitalu specjalizującej się w zdrowiu psychicznym.



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 po porodzie

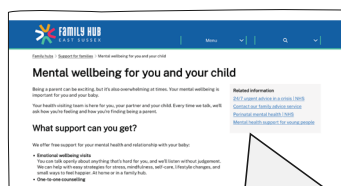
Kto może pomóc



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

Brighton oraz West Sussex:

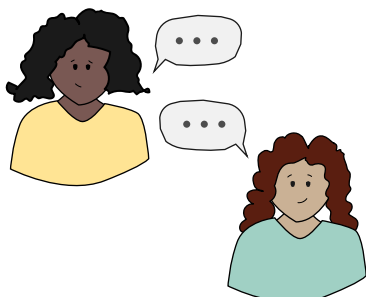
healthforunder5s.co.uk/sussex/services/specialist-support/specialist-health-visitors-perinatal-and-infant-mental-health-pnmh



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

Jak dbać o zdrowie psychiczne po porodzie

Kto może pomóc



Terapia rozmową w NHS pomaga zadbać o zdrowie psychiczne. Polegają one na rozmowie ze specjalistą o samopoczuciu.

Możesz uzyskać wsparcie, korzystając z poniższych linków. Możesz też uzyskać skierowanie od lekarza rodzinnego.

Brighton: brightonandhoveewellbeing.org/talking-therapies

East Sussex: healthinmind.org.uk

West Sussex:
westsussexalkingtherapies.nhs.uk

Surrey: mindmattersnhs.co.uk



Opiekujący się Tobą zespół może skierować Cię do Specjalistycznej Okołoporodowej Poradni Zdrowia Psychicznego (Specialist Perinatal Mental Health Service) w celu uzyskania dalszego wsparcia.

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.

Opieka nad dzieckiem



Opieka nad dzieckiem bywa chaotyczna i stresująca.

Brak snu i zmiany hormonalne mogą sprawiać, że emocje częściej będą brać górę.



Jeśli Twoje dziecko cały czas płacze, może być Ci trudno.

Telefon zaufania Cry-sis oferuje wsparcie rodzicom dzieci, które dużo płaczą i nie mogą zasnąć.

Zadzwoń pod numer 0800 448 0737, aby uzyskać wsparcie.

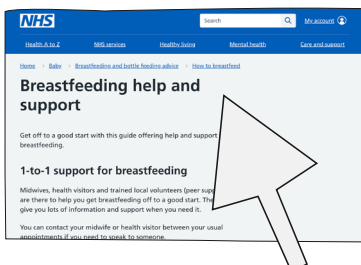


Problemy z karmieniem piersią również mogą być sporym utrudnieniem.

Twoja położna lub pielęgniarka środowiskowa może Ci pomóc i Cię pokierować.

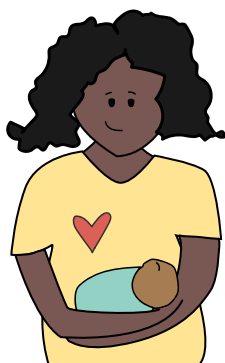
Jak dbać o zdrowie psychiczne po porodzie

Opieka nad dzieckiem



Kliknij poniższy link, aby dowiedzieć się więcej o wsparciu w zakresie karmienia.

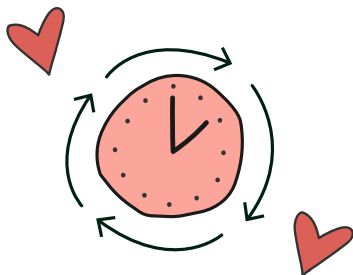
nhs.uk/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding/help-and-support



Niektóre osoby czują się winne, jeśli nie mogą lub nie chcą karmić piersią.

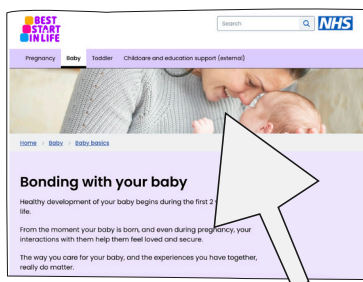
Chociaż mleko matki jest bardzo dobre dla dziecka, ważne jest też, abyście oboje byli szczęśliwi i zdrowi.

Budowanie więzi z dzieckiem



Niektóre osoby od razu darzą swoje dzieci ogromnym uczuciem. Niektórzy odkrywają, że potrzebują trochę czasu, aby w pełni pokochać dziecko.

Obie sytuacje są zupełnie normalne.



Kliknij poniższy link, aby poznać wskazówki dotyczące budowania więzi z dzieckiem.

nhs.uk/best-start-in-life/baby/baby-basics/bonding-with-your-baby



Jeśli masz problem z nawiązaniem więzi z dzieckiem, może to być oznaka depresji poporodowej lub lęku.

Porozmawiaj ze swoją położną, lekarzem rodzinnym lub pielęgniarką środowiskową o tym, jak się czujesz.

Depresja poporodowa



Depresja poporodowa to nie to samo co smutek poporodowy (baby blues).

Trwa dłużej i jest problemem ze zdrowiem psychicznym wymagającym leczenia.



Możesz potrzebować pomocy, jeśli:

- ☐ Jesteś smutna i dużo płaczesz.
- ☐ Przez większość czasu czujesz się bezradna lub winna.
- ☐ Obawiasz się, że zostaniesz sama z dzieckiem.
- ☐ Trudno Ci się skupić.
- ☐ Śpisz więcej niż zwykle.
- ☐ Trudno Ci zasnąć, nawet gdy dziecko śpi.
- ☐ Czujesz większy lub mniejszy głód niż zwykle.
- ☐ Unikasz kontaktu z przyjaciółmi, rodziną lub partnerem

Porozmawiaj ze swoją położną, pielęgniarką środowiskową lub lekarzem rodzinnym, jeśli którykolwiek z tych objawów utrzymuje się dłużej niż 5–10 dni.

Zdrowie psychiczne partnera

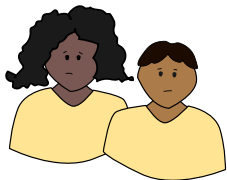


Jeśli jesteś partnerem osoby, która niedawno urodziła, możesz mieć wrażenie, że uwaga powinna być skupiona na niej.

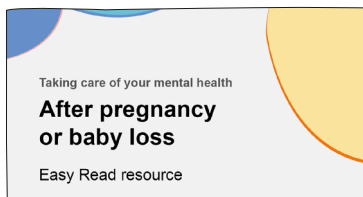
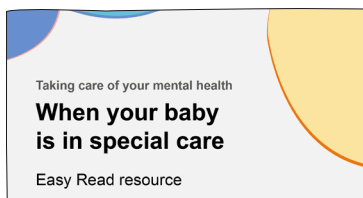
Ale Twoje zdrowie psychiczne też jest ważne. Możesz czuć złość, frustrację albo mieć ochotę unikać swojego dziecka. Warto porozmawiać ze swoim lekarzem rodzinnym. Nie jesteś sama.

Twój lekarz rodzinny może skierować Cię po wsparcie.

Powrót do domu bez dziecka



Zdarzają się sytuacje, gdy trzeba opuścić szpital bez dziecka.



Niezależnie od przyczyny może to prowadzić do poczucia straty, szoku i pustki.

Więcej porad, jak sobie z tym poradzić znajdziesz w naszych przewodnikach:

- Jak dbać o zdrowie psychiczne, gdy Twoje dziecko przebywa na oddziale neonatologicznym.
- Jak dbać o zdrowie psychiczne po poronieniu lub utracie dziecka.

Trauma porodowa i PTSD



Każdy poród wygląda inaczej. Może być przygnębiający lub przerażający.

Być może nie miałaś takiego porodu, na jaki liczyłaś.



Nawet 1 na 3 kobiety i osoby rodzące opisują swój poród jako traumatyczny.

Może to prowadzić do:

- Niskiej samooceny.
- Poczucia winy.
- Trudności w nawiązaniu więzi z dzieckiem.
- Problemów w relacjach.
- Lęku przed ciążą lub porodem.

Jeśli tak się czujesz, możesz porozmawiać z opiekującym się Tobą zespołem, aby uzyskać wsparcie.

Trauma porodowa i PTSD



W niektórych przypadkach trauma porodowa może rozwinąć się w poporodowy zespół stresu pourazowego (PTSD).

Objawy PTSD obejmują:

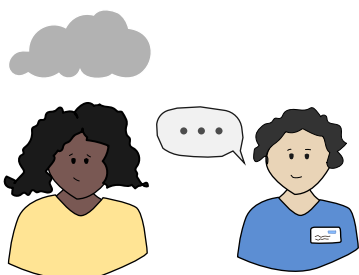
- ☐ Złe wspomnienia związane z porodem.
- ☐ Koszmary lub problemy ze snem.
- ☐ Ból lub pocenie się.
- ☐ Unikanie rozmów o porodzie.
- ☐ Lękliwość.
- ☐ Poczucie złości.
- ☐ Poczucie napięcia lub problemy z uspokojeniem się.
- ☐ Wrażenie, że nie możesz nawiązać więzi z dzieckiem.
- ☐ Unikanie miejsc, osób lub rzeczy, które przypominają Ci o porodzie.



Porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym, położną lub pielęgniarką środowiskową, jeśli doświadczasz dowolnego z wymienionych objawów.

Możesz także skorzystać ze wsparcia w postaci rozmowy poporodowej.

Rozmowy poporodowe



Rozmowa poporodowa (debrief) polega na rozmowie z lekarzem lub położną o porodzie.

Może to pomóc:

- Zrozumieć, co się stało.
- Porozmawiać o swoich odczuciach związanych z porodem.
- Zadawać pytania.
- Poruszyć wszelkie obawy.

Twoja historia



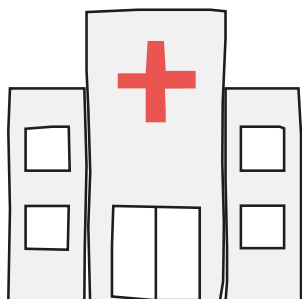
Warto opowiedzieć lekarzowi lub położnej o przeszłych problemach ze zdrowiem psychicznym.

To ważne, nawet jeśli przez długi czas przed porodem czułaś się dobrze.

Pozwoli to opracować program wsparcia dla Ciebie.

Jak dbać o zdrowie psychiczne po porodzie

Dalsza pomoc



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

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

Możesz preferować rozmowę o samopoczuciu z lekarzem rodzinnym (GP) lub pielęgniarką środowiskową.

Ważne informacje na temat zdrowia psychicznego po porodzie:

PANDAS – informacje i wsparcie dotyczące zdrowia psychicznego
pandasfoundation.org.uk

Maternal Mental Health Alliance – informacje
maternalmentalhealthalliance.org/about-maternal-mental-health

Birth Trauma Association – informacje i wsparcie
birthtraumaassociation.org.uk

Birth Rights – prawa w ciąży i podczas porodu
birthrights.org.uk

LGBT Mummies – wsparcie dla matek LGBT
lgbtmummies.com

ICON – wsparcie dotyczące często płaczących dzieci
iconcope.org

Jak dbać o zdrowie psychiczne po porodzie

Wsparcie dla ojców i partnerów

Tommy's – informacje o rodzicielstwie

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

Dads are Important Too – informacje dla ojców

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

Dad Matters – wsparcie i wskazówki dla ojców

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

Jeśli nie masz dostępu do internetu, możesz poprosić swoją położną lub pielęgniarkę środowiskową 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.