

Creat: mai 2026
Data revizuirii: mai 2029

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală

După naștere

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 după naștere



Primele câteva săptămâni și luni după naștere pot fi foarte emoționante.

Ați putea fi bucuroasă, fericită și mândră. De asemenea, ați putea fi îngrijorată sau tristă.



Ați putea resimți presiunea de a fi fericită și de a vă bucura de statutul de proaspăt părinte.

Aceste sentimente pot apărea la ambii părinți. Însă, dacă vă simțiți deprimată sau stresată, nu sunteți singură.



Multe persoane au schimbări de dispoziție după naștere. Acest lucru este uneori cunoscut sub numele de „baby blues” (depresie perinatală în formă ușoară). De obicei, durează doar între 5 și 10 zile.

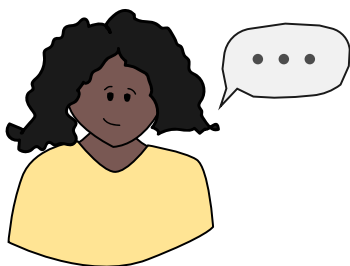
Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală după naștere



Schimbările de dispoziție care durează mai mult de 10 zile pot fi un semn că aveți nevoie de sprijin suplimentar.

1 din 4 persoane are probleme de sănătate mintală în timpul sarcinii sau în primul an după naștere.

Cine vă poate ajuta



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

- mișcare ușoară 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 în aer liber.

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

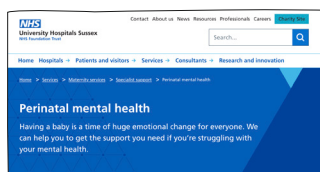
Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală după naștere

Cine vă poate ajuta

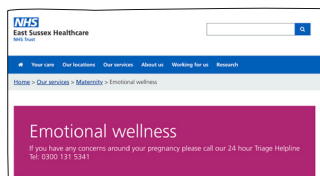


Puteți discuta cu moașa dvs., cu asistentul medical comunitar sau cu medicul de familie. Aceștia vor explica serviciile care vă pot ajuta și dacă există o listă de așteptare pentru acestea.

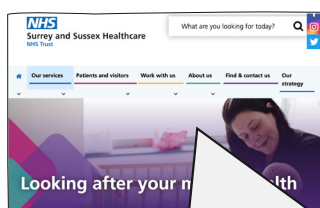
Puteți fi trimisă la moașa specializată în sănătate mintală de la spitalul dvs.



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

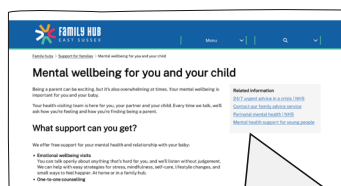
Surrey: surreyandsussex.nhs.uk/our-services/womens-services/maternity-services/your-mental-wellbeing-during-and-after-pregnancy

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală după naștere

Cine vă poate ajuta



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

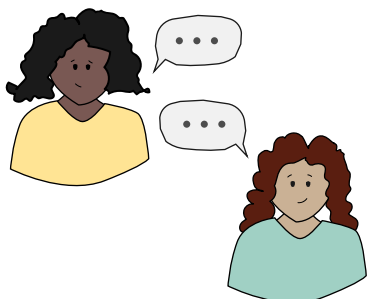


Brighton și West Sussex: healthforunder5s.co.uk/sussex/services/specialist-support/specialist-health-visitors-perinatal-and-infant-mental-health-pnmh

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

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală după naștere

Cine vă poate ajuta



Serviciile NHS de terapie prin vorbire vă pot 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: brightonandhoveowellbeing.org/talking-therapies

East Sussex: healthinmind.org.uk

West Sussex: westsussexalkingtherapies.nhs.uk

Surrey: mindmattersnhs.co.uk



Echipa dvs. medicală vă poate trimite la Serviciul specializat în sănătate mintală perinatală pentru sprijin suplimentar.

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală după naștere

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 după naștere

Viața cu un bebeluș



Viața cu un bebeluș poate fi dezordonată și stresantă.

Lipsa de somn și schimbările hormonale vă pot face să vă simțiți mai emotivă.



Poate fi dificil dacă bebelușul dvs. plânge tot timpul.

Linia de asistență Cry-sis oferă sprijin părinților cu bebeluși care plâng și nu dorm.

Sunați la 0800 448 0737 pentru asistență.

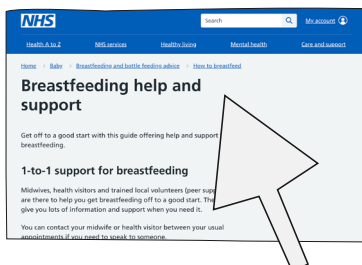


De asemenea, poate fi dificil dacă aveți probleme cu alăptatul.

Moașa sau asistentul medical comunitar vă pot îndruma în direcția potrivită.

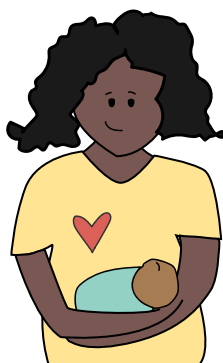
Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală după naștere

Viața cu un bebeluș



Faceți click pe linkul de mai jos pentru a afla mai multe despre sprijinul disponibil pentru hrănire.

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

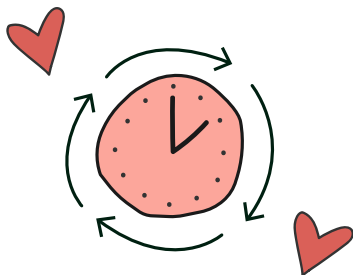


Unele persoane se simt vinovate dacă nu pot sau nu doresc să alăpteze.

Deși laptele matern este foarte bun pentru bebelușul dvs., este important să fiți amândoi fericiți și sănătoși.

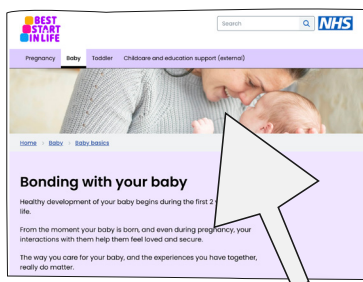
Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală după naștere

Stabilirea unei conexiuni cu bebelușul dvs.



Unele persoane se îndrăgostesc de bebelușii lor din primul moment după naștere. Unele persoane descoperă că dragostea lor se dezvoltă în timp.

Ambele reacții sunt normale.



Faceți click pe linkul de mai jos pentru sfaturi referitoare la stabilirea unei conexiuni cu bebelușul dvs.

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



Dacă vă este foarte greu să stabiliți o conexiune cu bebelușul dvs., acesta ar putea fi un semn de depresie postnatală sau de anxietate.

Discutați cu moașa, medicul de familie sau asistentul medical comunitar despre cum vă simțiți.

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală după naștere

Depresia postnatală



Depresia postnatală nu este același lucru cu „baby blues”.

Aceasta durează mai mult și este o afecțiune mintală care necesită tratament.



Este posibil să aveți nevoie de ajutor dacă:

- ☐ sunteți tristă și vă vine să plângeți ușor.
- ☐ vă simțiți neajutorată sau vinovată în majoritatea timpului.
- ☐ vă îngrijorează momentele în care rămâneți singură cu bebelușul dvs.
- ☐ vă confrunțați cu dificultăți de concentrare.
- ☐ dormiți mai mult decât de obicei.
- ☐ vă este greu să dormiți chiar și atunci când bebelușul dvs. doarme.
- ☐ aveți un apetit mai mare sau mai redus decât de obicei.
- ☐ evitați contactul cu prietenii, familia sau partenerul dvs.

Discutați cu moașa, asistentul medical comunitar sau medicul de familie dacă prezentați oricare dintre aceste simptome pentru mai mult de 5 – 10 zile.

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală după naștere

Sănătatea mintală a partenerei dvs.



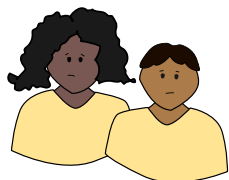
Dacă partenera dvs. a născut recent, puteți crede că accentul trebuie să rămână asupra partenerei.

Și sănătatea dvs. mintală contează. Este posibil să simțiți furie, frustrare sau să doriți să evitați bebelușul. Puteți vorbi cu medicul de familie. Nu sunteți singur(ă).

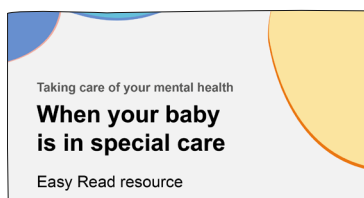
Medicul de familie vă poate îndruma către forme de sprijin.

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală după naștere

Externarea fără bebelușul dvs.



Există momente în care poate fi necesar să părăsiți spitalul fără bebelușul dvs.



Indiferent de motiv, acest lucru poate duce la sentimente de pierdere, șoc și durere.

Mai multe sfaturi despre cum puteți face față acestei situații sunt disponibile în ghidurile noastre:

- Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală când bebelușul dvs. se află în secția de terapie neonatală.
- Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală după pierderea sarcinii sau a bebelușului.

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală după naștere

Trauma la naștere și PTSD



Experiența nașterii este diferită pentru fiecare persoană în parte. Poate fi un eveniment supărător sau înfricoșător.

S-ar putea să nu fi avut parte de nașterea la care sperați.



Până la 1 din 3 femei și persoane care nasc descriu nașterea ca pe un eveniment traumatizant.

Acest lucru poate duce la:

- stimă de sine scăzută.
- vinovăție.
- dificultăți în stabilirea unei conexiuni cu bebelușul dvs.
- probleme în relație.
- teama de sarcină sau de naștere.

Dacă vă simțiți astfel, vă puteți adresa echipei medicale pentru sprijin.

Trauma la naștere și PTSD



În unele cazuri, trauma la naștere se poate transforma în tulburare de stres posttraumatic postnatal (PTSD).

Simptomele PTSD includ:

- ☐ amintiri neplăcute despre naștere.
- ☐ coșmaruri sau tulburări de somn.
- ☐ durere sau transpirații.
- ☐ evitarea discuțiilor despre naștere.
- ☐ posibilitatea de a vă speria ușor.
- ☐ sentimente de furie.
- ☐ stare tensionată sau incapacitate de relaxare.
- ☐ sentimentul că nu puteți stabili o conexiune cu bebelușul dvs.
- ☐ evitarea locurilor, a persoanelor sau a lucrurilor care vă amintesc de naștere.

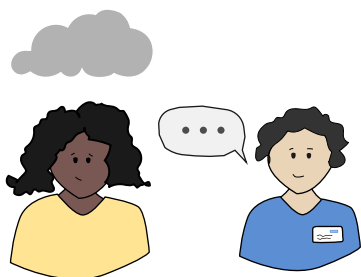


Discutați cu medicul de familie, moașa sau asistentul medical comunitar dacă prezentați oricare dintre simptomele enumerate.

De asemenea, puteți utiliza un serviciu de informare.

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală după naștere

Sesiunile informative



Apelarea la un serviciu de informare presupune purtarea unei discuții cu un medic sau o moașă despre naștere.

Vă poate ajuta:

- să înțelegeți ce s-a întâmplat.
- să vorbiți despre sentimentele dvs. legate de naștere.
- să adresați întrebări.
- să aduceți în discuție aspectele care vă îngrijorează.

Istoricul dumneavoastră



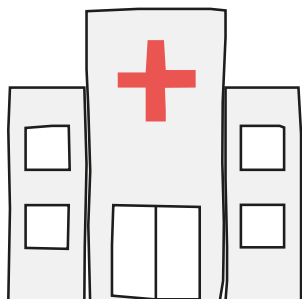
Trebuie să-i spuneți medicului sau moașei dvs. despre istoricul dvs. de sănătate mintală.

Acest lucru este important chiar dacă v-ați simțit bine pentru o perioadă lungă de timp înainte de nașterea bebelușului dvs.

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

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală după naștere

Asistență suplimentară



Echipa dvs. medicală este aici pentru a vă sprijini sănătatea mintală după naștere.

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

Poate preferați să discutați cu medicul de familie sau cu asistentul medical comunitar despre cum vă simțiți.

Pentru informații suplimentare pentru a vă sprijini cu sănătatea mintală după naștere, vă rugăm să consultați:

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

Alianța pentru sănătate mintală maternă – Informații
maternalmentalhealthalliance.org/about-maternal-mental-health

Asociația Birth Trauma – informații și sprijin
birthtraumaassociation.org.uk

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

LGBT Mummies – Sprijin pentru mamele LGBT
lgbtmummies.com

ICON – Sprijin cu un bebeluș care plânge
iconcope.org

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală după naștere

Sprijin pentru tați și parteneri

Tommy's – Informații referitoare la noul rol de părinte

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

Și tații sunt importanți – Informații pentru tați

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

Dad Matters – Sprijin și îndrumare pentru tați

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

Dacă nu aveți internet, puteți solicita moașei sau asistentului medical comunitar 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.