

تهیه شده: می 2026
تاریخ بازنگری: می 2029

مراقبت از صحت روانی شما
زمانی که نوزاد شما در
مراقبت های ویژه است

یک راهنمود ساده

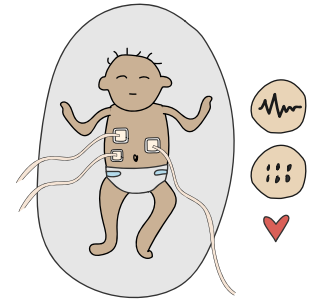
NHS
Surrey and Sussex

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

مراقبت از صحت روانی شما زمانی که نوزاد شما در مراقبت های ویژه است

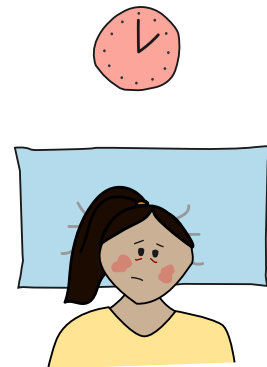
داشتن یک نوزاد بیمار یا نارس می تواند تأثیر زیادی بر
صحت روانی شما داشته باشد.

احساس نگرانی یا ناراحتی زمانی که نوزاد شما در بخش
نوزادان است و پس از پایان اقامت آنها، رایج است.



همچنین برای والدین در بخش نوزادان بسیار رایج
است که:

- ☐ مشکل در خوابیدن داشته باشند.
- ☐ خاطرات بد بسیار واضحی داشته باشند.
- ☐ کابوس ببینند.
- ☐ بیشتر اوقات احساس اضطراب داشته باشند.

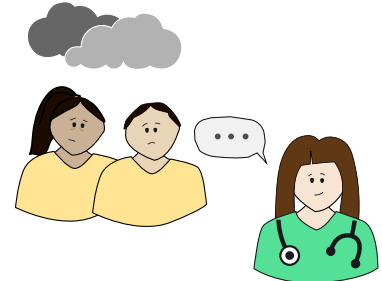


صحبت کردن با کسی در مورد احساسات تان می تواند
کمک کننده باشد. این ممکن است یکی از اعضای تیم
نوزادان، قابله، کارمند صحنی یا داکتر عمومی شما
باشد.



مراقبت از صحت روانی شما زمانی که نوزاد شما در مراقبت های ویژه است

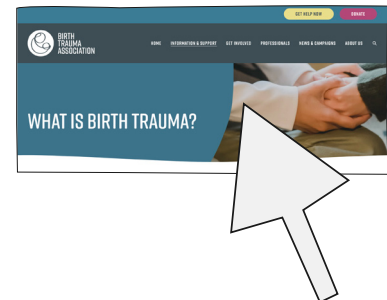
اگر این احساسات برای مدت طولانی ادامه یابد، ممکن است به اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) مبتلا شوید. PTSD وضعیتی است که توسط رویدادهای بسیار ترسناک یا ناراحت کننده ایجاد می شود. شما تنها نیستید.



Birth Trauma Association (انجمن ترومای تولد)
معلومات و پشتیبانی ارائه می دهد.

برای معلومات بیشتر روی لینک زیر کلیک کنید.

birthtraumaassociation.org/what-is-birth-trauma



مراقبت از صحت روانی شما زمانی که نوزاد شما در مراقبت های ویژه است

- 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.

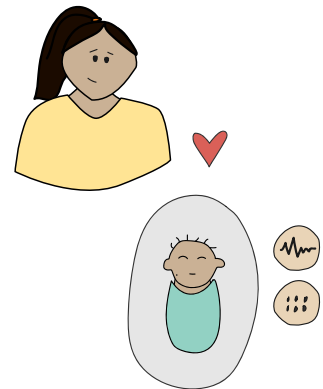
مراقبت از صحت روانی شما زمانی که نوزاد شما در مراقبت های ویژه است

پیوند با نوزاد شما

ممکن است برای هر والدی زمان ببرد تا با نوزاد خود پیوند
برقرار کند.

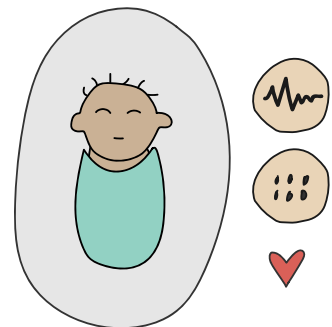
اگر شما یا نوزاد شما در بخش شفاخانه اقامت دارید، می تواند
دشوارتر باشد.

اگر نوزاد شما از یک بخش نوزادان به بخش دیگر منتقل شده
باشد، این می تواند بدتر باشد.



ممکن است زمان زیادی را دور از نوزاد خود گذرانده باشید.
ممکن است نتوانید آنها را در آغوش بگیرید.

اگر حال شما خوب نبوده است، ممکن است نتوانید به روشی
که می خواهید از نوزاد خود مراقبت کنید.



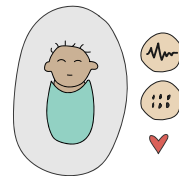
مراقبت از صحت روانی شما زمانی که نوزاد شما در مراقبت های ویژه است

پیوند با نوزاد شما

داشتن افراد زیادی که از نوزاد شما مراقبت می کنند، می تواند باعث شود که در مورد آنچه می توانید انجام دهید نامطمئن باشید.



برخی از افراد مشارکت بیشتر در مراقبت از نوزاد خود را مفید می دانند. این می تواند از طریق صحبت کردن، لمس ملایم یا فقط حضور داشتن باشد. کارکنان بخش نوزادان قادر خواهند بود در این زمینه به شما کمک کنند.

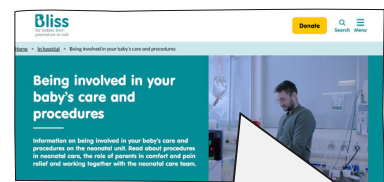


برخی از مردم این را ترسناک می دانند. ترسیدن اشکالی ندارد.

Bliss (بلیس) اطلاعاتی در مورد مشارکت در مراقبت از نوزاد شما دارد.

برای مشاهده اطلاعات روی لینک زیر کلیک کنید.

bliss.org.uk/parents/in-hospital/being-involved-in-your-babys-care-and-procedures



مراقبت از صحت روانی شما زمانی که نوزاد شما در مراقبت های ویژه است

پیوند با نوزاد شما

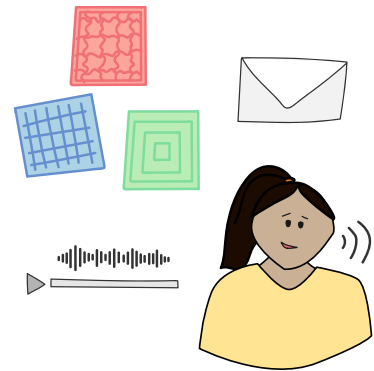
ترک نوزاد شما در بخش می تواند ناراحت کننده باشد.

ممکن است احساس گناه یا فقدان کنید.

ممکن است برای تان مفید باشد که:

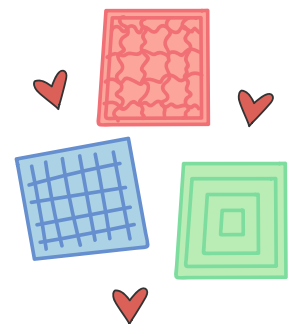
- برای نوزاد خود در مورد احساسات تان بنویسید.
- صدای خود را برای نوزاد خود ضبط کنید.
- از کارکنان درخواست به روز رسانی کنید.
- از bonding squares (مربع های پیوند) استفاده کنید.

همچنین باید به یاد داشته باشید که از نیازهای جسمی خود
مراقبت کنید.



مربع های پیوند تکه های پارچه ای هستند که شما و
نوزادتان نزدیک خود نگه می دارید.

سپس آنها را عوض می کنید تا بتوانید بوی یکدیگر را
حس کنید.



مراقبت از صحت روانی شما زمانی که نوزاد شما در مراقبت های ویژه است

حمایت عملی

داشتن یک نوزاد در شفاخانه می تواند هزینه های اضافی زیادی را به همراه داشته باشد. نگرانی در مورد هزینه های سفر، محل اقامت و کار از دست رفته می تواند به استرس شما بیفزاید.

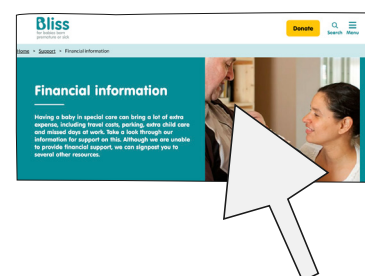
از یکی از کارکنان در مورد کمک با هزینه های پارکینگ، غذا و دارو سوال کنید.



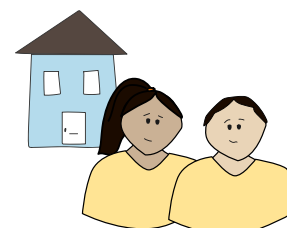
Bliss (بلیس) اطلاعاتی در مورد حمایت های موجود برای خانواده شما دارد.

برای معلومات بیشتر روی لینک زیر کلیک کنید.

bliss.org.uk/parents/support/financial-information-and-support-for-families



برخی از واحدها اتاق هایی در نزدیکی برای اقامت والدین دارند. کارکنان واحد قادر خواهند بود به شما بگویند که آیا این امکان وجود دارد یا خیر.



مراقبت از صحت روانی شما زمانی که نوزاد شما در مراقبت
های ویژه است

حمایت عملی

فود بانکها (بانک های غذا) می توانند در صورت مشکل در
تأمین هزینه های غذا به شما کمک کنند.

برای معلومات بیشتر در مورد استفاده از بانک غذا روی
لینک زیر کلیک کنید.



citizensadvice.org.uk/debt-and-money/food-bank/using-a-food-bank

برای لیستی از برخی از بانک های غذا در ساسکس روی
لینک زیر کلیک کنید.

womenshealthsussex.org/professionals/library/support-with-obtaining-food

مراقبت از صحت روانی شما زمانی که نوزاد شما در مراقبت
های ویژه است

آماده شدن برای رفتن به خانه

آماده شدن برای بردن نوزاد خود به خانه برای اولین
بار می تواند هیجان انگیز باشد. همچنین می تواند
ترسناک باشد.



ممکن است احساس کنید که آماده رفتن نیستید. ممکن
است نگران کمبود حمایت باشید.

بسیاری از والدین این احساسات را دارند.

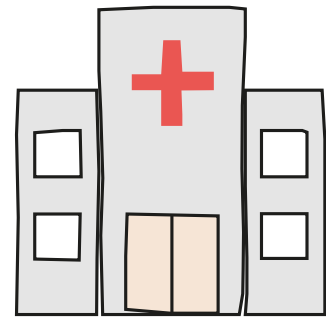
اگر احساس نمی کنید که آماده رفتن به خانه هستید، یا
هر نگرانی دیگری دارید، با تیم مراقبتی خود صحبت
کنید.



مراقبت از صحت روانی شما زمانی که نوزاد شما در مراقبت های ویژه است

چه کسی می تواند کمک کند

تیم مراقبتی شما اینجاست تا از صحت روانی شما زمانی
که نوزاد شما در بخش نوزادان است حمایت کند. قابل
متخصص صحت روانی شفاخانه شما ممکن است بتواند از
شما حمایت کند.



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

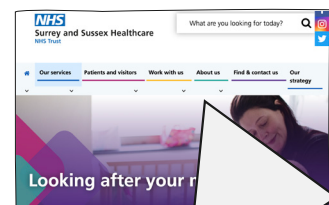
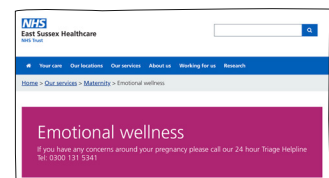
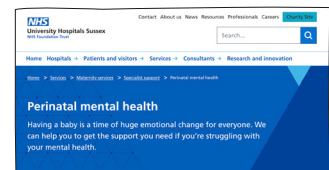
برای دریافت معلومات بیشتر در مورد حمایت در منطقه
خود، روی لینک های زیر کلیک کنید.

West Sussex and Brighton & Hove
(وبست 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 نوزاد شما در مراقبت های ویژه است

چه کسی می تواند کمک کند

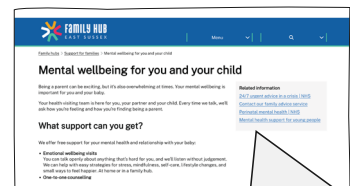
برای معلومات بیشتر در مورد کارمندان صحتی که به خانه
میانند در منطقه خود، روی لینک های زیر کلیک کنید:

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)

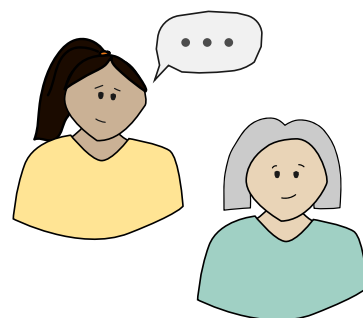


مراقبت از صحت روانی شما زمانی که نوزاد شما در مراقبت
های ویژه است

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 متخصص
در مورد احساسات شما می شوند.

می توانید با استفاده از لینک های زیر به پشتیبانی دسترسی
پیدا کنید. داکتر عمومی شما نیز می تواند شما را راجع کند.



Brighton (برایتون):

brightonandhove wellbeing.org/talking-therapies

East Sussex (ایست ساسکس): healthinmind.org.uk

West Sussex (وست ساسکس):

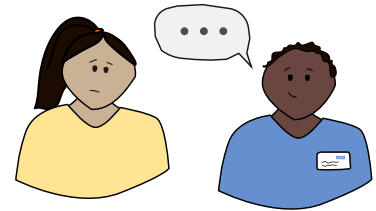
westsussex talkingtherapies.nhs.uk

Surrey (ساری): mindmattersnhs.co.uk

مراقبت از صحت روانی شما زمانی که نوزاد شما در مراقبت
های ویژه است

چه کسی می تواند کمک کند

داکتر یا قابله شما ممکن است شما را برای حمایت بیشتر
به سرویس تخصصی صحت روانی دوران حاملگی و تولد
راجع 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 نوزاد شما در مراقبت های ویژه است

برای معلومات بیشتر در مورد مراقبت های نوزادان و صحت روانی شما به:

NHS England South East (انچاس انگلستان جنوب شرق) – معلومات والدین در مورد مراقبت های نوزادان

neonatalnetworkssoutheast.nhs.uk/parents-families/parent-information

Bliss (بلیس) – حمایت عاطفی و عملی

bliss.org.uk/parents/support/emotional-support

بلیس – معلومات در مورد صحت روانی والدین

bliss.org.uk/parents/support/impact-mental-health-premature-sick-baby

Twins Trust (توئینز تراست) – پشتیبانی برای والدین دوقلوها، سه قلوها و بیشتر twinstrust.org

اگر اینترنت ندارید، می توانید از تیم مراقبتی خود بخواهید که یک کاپی 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.