

Opracowano: maj 2026
Data przeglądu: maj 2029

Jak dbać o zdrowie psychiczne

Gdy Twoje dziecko przebywa na oddziale neonatologicznym

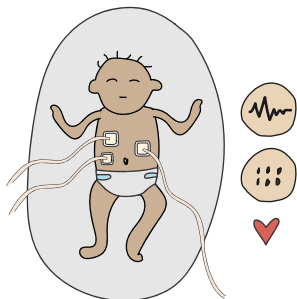
Prosty poradnik

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



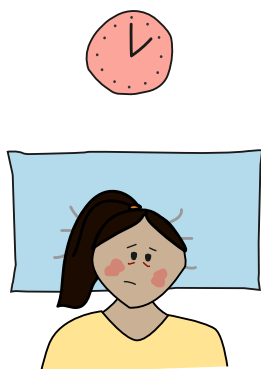
Surrey and Sussex

Jak dbać o zdrowie psychiczne, gdy Twoje dziecko przebywa na oddziale neonatologicznym



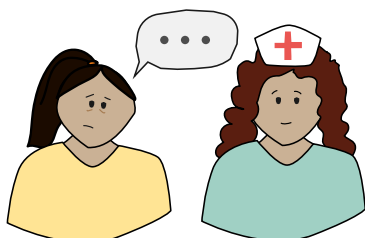
Urodzenie chorego dziecka lub wcześniaczka może odbić się na Twoim zdrowiu psychicznym.

To normalne, że czujesz niepokój lub przygnębienie, gdy Twoje dziecko przebywa na oddziale neonatologicznym lub po zakończeniu pobytu.



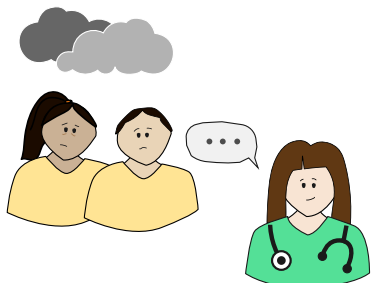
Bardzo często zdarza się, że rodzice z dzieckiem na oddziale neonatologicznym:

- ☐ Mają trudności ze snem.
- ☐ Mają bardzo wyraziste, złe wspomnienia.
- ☐ Mają koszmary.
- ☐ Często odczuwają niepokój.



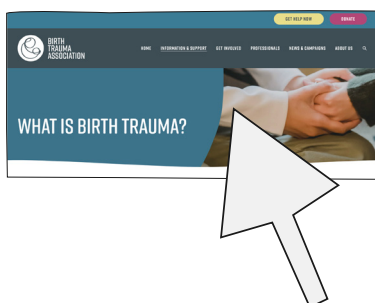
Warto porozmawiać z kimś o swoich emocjach, na przykład z członkiem zespołu neonatologicznego, położną, pielęgniarką środowiskową lub lekarzem rodzinnym.

Jak dbać o zdrowie psychiczne, gdy Twoje dziecko przebywa na oddziale neonatologicznym



Jeśli te emocje utrzymują się przez długi czas, możesz mieć zespół stresu pourazowego (PTSD). PTSD to zaburzenie wywołane przez bardzo przerażające lub przykre wydarzenia.

Nie jesteś sama.



Birth Trauma Association oferuje informacje i wsparcie.

Kliknij poniższy link, aby dowiedzieć się więcej.

birthtraumaassociation.org/what-is-birth-trauma

Jak dbać o zdrowie psychiczne, gdy Twoje dziecko przebywa na oddziale neonatologicznym



Jeśli potrzebujesz pomocy natychmiast, możesz:

- Zadzwoń pod 111 i wybierz opcję dotyczącą zdrowia psychicznego.
- Zadzwoń do organizacji Samaritans pod numer 116 123.

W Sussex możesz także:

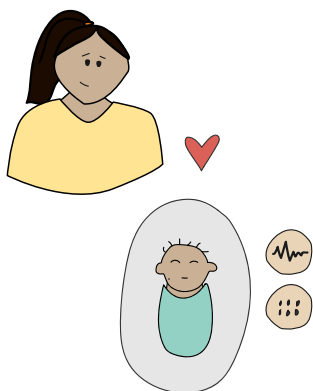
Wysłać SMS o treści SUSSEX na numer 85258.

W Surrey możesz także:

Zadzwoń pod numer 0800 915 4644.

Jak dbać o zdrowie psychiczne, gdy Twoje dziecko przebywa na oddziale neonatologicznym

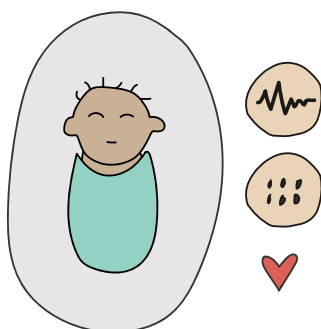
Budowanie więzi z dzieckiem



Każdy rodzic potrzebuje trochę czasu na zbudowanie więzi z dzieckiem.

Jeśli przebywacie lub Twoje dziecko przebywa na oddziale szpitalnym, może to być utrudnione.

Może to być jeszcze trudniejsze, jeśli Twoje dziecko zostało przeniesione z jednego oddziału neonatologicznego na inny.

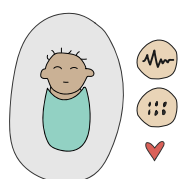


Być może przebywałaś z dala od swojego dziecka. Może nie mogłaś go przytulać.

Jeśli nie czułaś się dobrze, możesz nie być w stanie opiekować się swoim dzieckiem tak, jakbyś tego chciała.

Jak dbać o zdrowie psychiczne, gdy Twoje dziecko przebywa na oddziale neonatologicznym

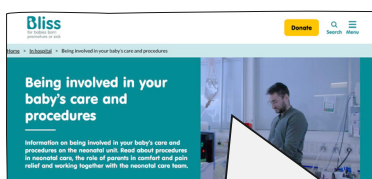
Budowanie więzi z dzieckiem



Fakt, że Twoim dzieckiem opiekują się inne osoby, może wywołać wątpliwości dotyczące tego, co jesteś w stanie zrobić.

U niektórych pomocne jest większe zaangażowanie się w opiekę nad dzieckiem. Może to polegać na mówieniu do dziecka, delikatnym dotyku lub po prostu byciu obok. Personel oddziału neonatologicznego chętnie służy w tym pomocą.

Dla niektórych jest to przerażające. To zupełnie normalne.



Bliss udostępnia informacje o angażowaniu się w opiekę nad dzieckiem.

Kliknij poniższy link, aby zobaczyć te informacje.

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

Jak dbać o zdrowie psychiczne, gdy Twoje dziecko przebywa na oddziale neonatologicznym

Budowanie więzi z dzieckiem



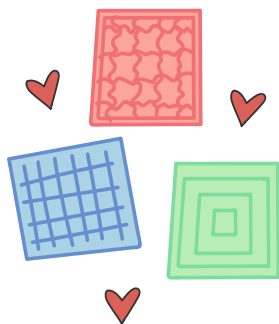
Trudno pogodzić się z koniecznością zostawiania dziecka na oddziale.

Może towarzyszyć Ci poczucie winy lub pustki.

Warto wówczas:

- „Napisać do dziecka”, jak się czujesz.
- Nagrać swój głos dla dziecka.
- Poprosić personel o aktualne informacje.
- Używać dzianinowych kwadracików do tworzenia więzi (bonding squares).

Powinnaś też pamiętać o dbaniu o własne potrzeby fizyczne.



Kwadraciki do tworzenia więzi to kawałki materiału, które Ty i Twoje dziecko trzymacie blisko siebie.

Następnie zamieniacie się się nimi, aby czuć swój zapach.

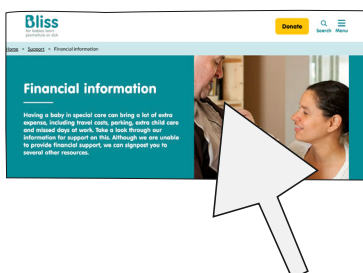
Jak dbać o zdrowie psychiczne, gdy Twoje dziecko przebywa na oddziale neonatologicznym

Wsparcie praktyczne



Pobyt dziecka w szpitalu może wiązać się z wieloma dodatkowymi wydatkami. Zamartwianie się kosztami dojazdu, miejscem na nocleg i utraconym dochodem z pracy może przyczyniać się do stresu.

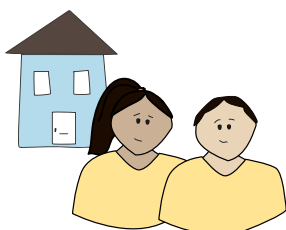
Zapytaj członka personelu o informacje na temat pomocy w pokryciu kosztów parkingu, posiłków i leków.



Bliss udostępnia informacje o wsparciu dostępnym dla Twojej rodziny.

Kliknij poniższy link, aby dowiedzieć się więcej.

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



Niektóre oddziały mają w pobliżu pokoje, w których rodzice mogą się zatrzymać. Personel oddziału będzie w stanie potwierdzić, czy jest to możliwe.

Jak dbać o zdrowie psychiczne, gdy Twoje dziecko przebywa na oddziale neonatologicznym

Wsparcie praktyczne



Banki żywności mogą pomóc w pokryciu kosztów jedzenia.

Kliknij poniższy link, aby dowiedzieć się więcej o korzystaniu z banku żywności.

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

Kliknij poniższy link, aby zobaczyć listę niektórych z banków żywności w Sussex.

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

Przygotowanie do powrotu do domu



Przygotowania do zabrania dziecka do domu po raz pierwszy bywają ekscytujące. Bywają też przerażające.



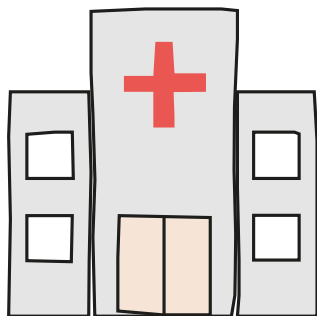
Możesz czuć, że nie jesteś gotowa do wyjścia. Możesz obawiać się braku wsparcia.

Wielu rodziców ma takie odczucia.

Jeśli nie czujesz się gotowa na powrót do domu lub masz inne obawy, porozmawiaj z opiekującym się Tobą zespołem.

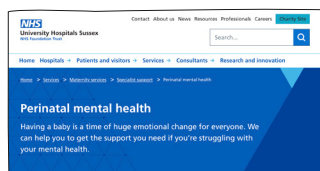
Jak dbać o zdrowie psychiczne, gdy Twoje dziecko przebywa na oddziale neonatologicznym

Kto może pomóc



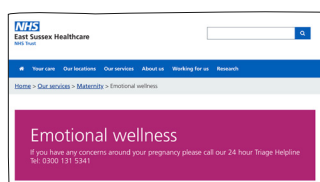
Opiekujący się Tobą zespół chętnie służy pomocą w zakresie zdrowia psychicznego, podczas gdy Twoje dziecko przebywa na oddziale neonatologicznym. Specjalistyczna położna ds. zdrowia psychicznego w Twoim szpitalu może być w stanie zapewnić Ci pomoc.

Możesz także porozmawiać o swoim samopoczuciu z lekarzem rodzinnym (GP) lub pielęgniarką środowiskową.

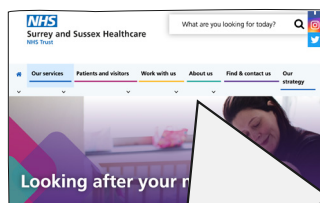


Kliknij poniższe linki, aby dowiedzieć się więcej o wsparciu w okolicy.

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 Twoje dziecko przebywa na oddziale neonatologicznym

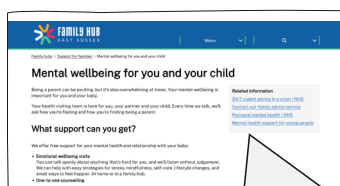
Kto może pomóc



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

Brighton oraz West Sussex:

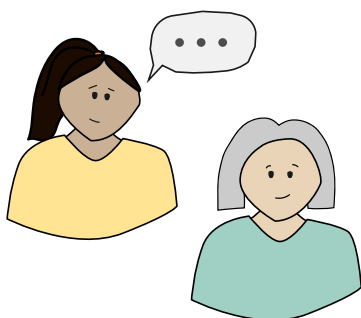
healthforunder5s.co.uk/sussex/services/specialist-support/specialist-health-visitors-perinatal-and-infant-mental-health-pnmh



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

Jak dbać o zdrowie psychiczne, gdy Twoje dziecko przebywa na oddziale neonatologicznym

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: brightonandhove wellbeing.org/talking-therapies

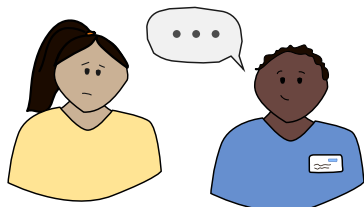
East Sussex: healthinmind.org.uk

West Sussex:
westsussex talkingtherapies.nhs.uk

Surrey: mindmattersnhs.co.uk

Jak dbać o zdrowie psychiczne, gdy Twoje dziecko przebywa na oddziale neonatologicznym

Kto może pomóc



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



Jeśli potrzebujesz pomocy natychmiast, możesz:

- Zadzwoń pod 111 i wybierz opcję dotyczącą zdrowia psychicznego.
- Zadzwoń do organizacji Samaritans pod numer 116 123.

W Sussex możesz także:

Wysłać SMS o treści SUSSEX na numer 85258.

W Surrey możesz także:

Zadzwoń pod numer 0800 915 4644.

Jak dbać o zdrowie psychiczne, gdy Twoje dziecko przebywa na oddziale neonatologicznym

Więcej informacji o opiece neonatologicznej i zdrowiu psychicznym:

NHS England South East – informacje dla rodziców o opiece neonatologicznej

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

Bliss – Wsparcie emocjonalne i praktyczne

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

Bliss – informacje o zdrowiu psychicznym rodziców

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

Twins Trust – wsparcie dla rodziców dzieci z ciąży mnogiej

twinstrust.org

Jeśli nie masz dostępu do internetu, możesz poprosić opiekującego się Tobą zespół 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.