

Creat: mai 2026
Data revizuirii: mai 2029

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală

Când bebelușul dvs. se află în secția de terapie specială

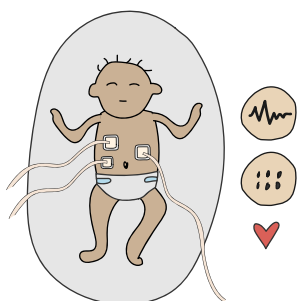
Un ghid simplu

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



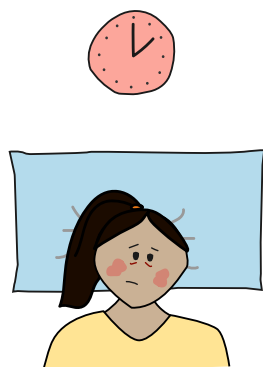
Surrey and Sussex

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală când bebelușul dvs. se află în secția de terapie specială



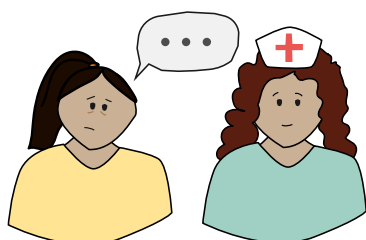
Un bebeluș bolnav sau născut prematur poate avea un impact uriaș asupra sănătății dvs. mintale.

Este normal să fiți îngrijorată sau supărată atunci când bebelușul dvs. se află în unitatea neonatală și după încheierea șederii sale.



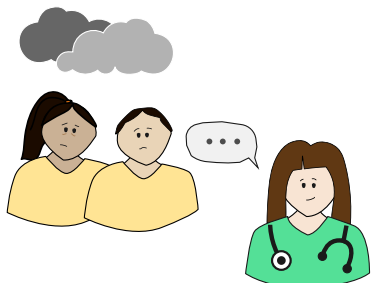
De asemenea, este foarte frecvent ca părinții de pe o unitate neonatală:

- ☐ să aibă probleme cu somnul.
- ☐ să se confrunte cu amintiri neplăcute foarte vii.
- ☐ să aibă coșmaruri.
- ☐ să se simtă anxioși o mare parte din timp.



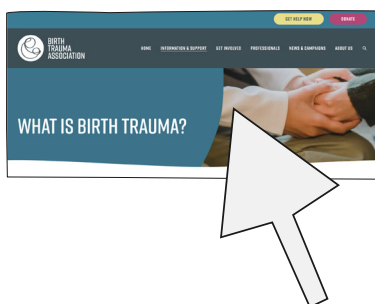
Poate fi utilă purtarea unei discuții cu o altă persoană despre ce simțiți. Persoana respectivă poate fi un membru al echipei de neonatologie, moașa, asistentul medical comunitar sau medicul de familie.

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală când bebelușul dvs. se află în secția de terapie specială



Dacă aceste sentimente durează mai mult timp, este posibil să suferiți de tulburare de stres posttraumatic (PTSD). PTSD este o afecțiune cauzată de evenimente foarte înfricoșătoare sau supărătoare.

Nu sunteți singură.



Asociația Birth Trauma oferă informații și sprijin.

Faceți click pe linkul de mai jos pentru a afla mai multe.

birthtraumaassociation.org/what-is-birth-trauma

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală când bebelușul dvs. se află în secția de terapie specială



Dacă aveți nevoie de ajutor chiar acum, puteți:

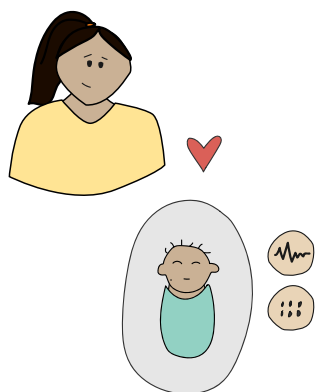
- suna la 111 și alege opțiunea de sănătate mintală.
- suna la Samaritans la 116 123.

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 bebelușul dvs. se află în secția de terapie specială

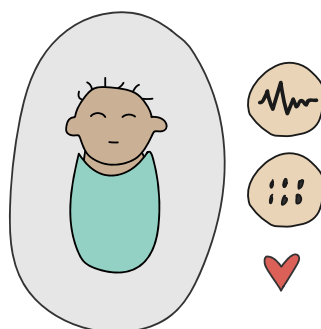
Stabilirea unei conexiuni cu bebelușul dvs.



Orice părinte poate avea nevoie de timp pentru a stabili o conexiune cu bebelușul său.

Poate fi mai greu dacă dumneavoastră sau bebelușul dvs. sunteți internați într-o secție de spital.

Acest lucru se poate agrava dacă bebelușul dvs. a fost mutat dintr-o unitate neonatală în alta.

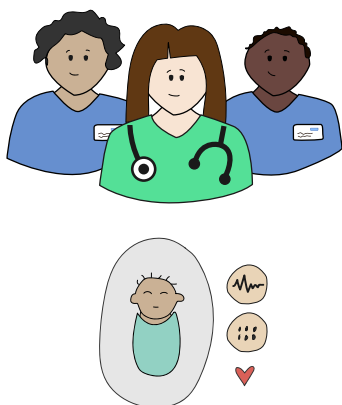


Este posibil să fi petrecut timp departe de bebelușul dvs. Este posibil să nu-l puteți lua în brațe.

Dacă nu v-ați simțit bine, este posibil să nu puteți avea grijă de bebelușul dvs. în modul în care doriți.

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală când bebelușul dvs. se află în secția de terapie specială

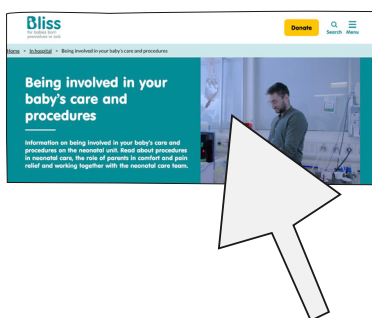
Stabilirea unei conexiuni cu bebelușul dvs.



Faptul că multe persoane au grijă de bebelușul dvs. vă poate face să vă simțiți nesigură cu privire la ce puteți face.

Unele persoane consideră că este util să se implice mai mult în îngrijirea bebelușului lor. Acest lucru se poate face prin vorbit, atingeri blânde sau prin simpla prezență. Personalul unității neonatale vă poate ajuta în acest sens.

Unele persoane găsesc acest lucru înfricoșător. Este în regulă să fiți speriați.



Bliss are informații despre implicarea în îngrijirea bebelușului dvs.

Faceți click pe linkul de mai jos pentru a vizualiza informațiile.

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

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală când bebelușul dvs. se află în secția de terapie specială

Stabilirea unei conexiuni cu bebelușul dvs.



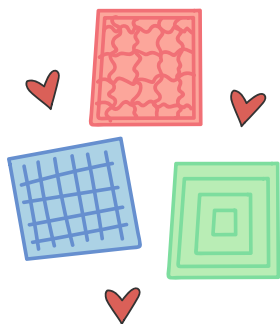
Faptul că trebuie să vă lăsați bebelușul în unitate poate fi supărător.

Vă puteți simți vinovați sau puteți avea un sentiment de pierdere.

S-ar putea să vi se pară util:

- să îi scrieți bebelușului dvs. despre ce simțiți.
- să vă înregistrați vocea pentru bebelușul dvs.
- să vă adresați personalului pentru informații actualizate.
- să folosiți pătrățele de atașament.

De asemenea, nu trebuie să uitați de nevoile dvs. fizice.



Pătrățelele de atașament sunt bucăți de material pe care dumneavoastră și bebelușul dvs. le păstrați aproape.

Apoi faceți schimb, pentru a putea păstra aproape mirosul celuilalt.

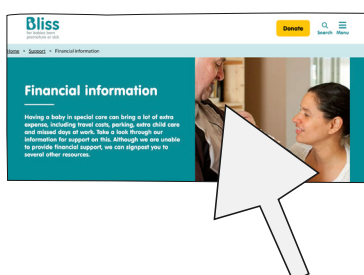
Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală când bebelușul dvs. se află în secția de terapie specială

Sprijin practic



Internarea unui bebeluș în spital poate presupune o mulțime de cheltuieli suplimentare. Preocupările legate de costurile de deplasare, de cazare și de absența de la serviciu vă pot spori stresul.

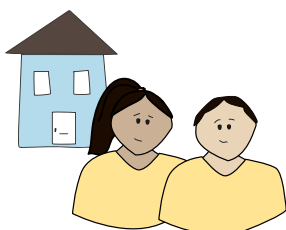
Întrebați un membru al personalului dacă este disponibil ajutor pentru costurile de parcare, masă și medicamente.



Bliss are informații despre sprijinul disponibil pentru familia dvs.

Faceți click pe linkul de mai jos pentru a afla mai multe.

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



Unele unități au camere în apropiere pentru părinți. Personalul unității vă poate spune dacă există această posibilitate.

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală când bebelușul dvs. se află în secția de terapie specială

Sprijin practic



Băncile de alimente vă pot ajuta dacă vă confrunțați cu dificultăți legate de costurile alimentelor.

Faceți click pe linkul de mai jos pentru a afla mai multe despre utilizarea unei bănci de alimente.

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

Faceți click pe linkul de mai jos pentru o listă a câtorva bănci de alimente din Sussex.

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

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală când bebelușul dvs. se află în secția de terapie specială

Pregătirea pentru externare



Pregătirea pentru a vă lua bebelușul acasă pentru prima dată poate fi emoționantă. Poate fi, de asemenea, înfricoșătoare.



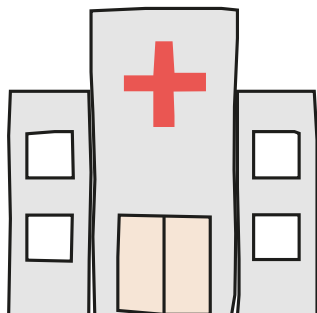
S-ar putea să simțiți că nu sunteți pregătiți să plecați. S-ar putea să vă faceți griji cu privire la lipsa de sprijin.

O mulțime de părinți au aceste sentimente.

Dacă nu vă simțiți pregătiți să plecați acasă sau dacă aveți alte preocupări, discutați cu echipa medicală.

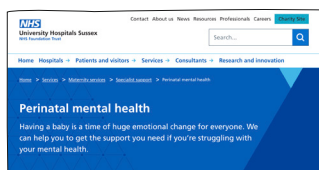
Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală când bebelușul dvs. se află în secția de terapie specială

Cine vă poate ajuta

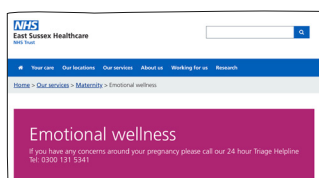


Echipa dvs. medicală este aici pentru a vă sprijini cu sănătatea mintală în timp ce bebelușul dvs. se află în unitatea neonatală. Moașa specializată în sănătate mintală de la spitalul dvs. vă poate sprijini.

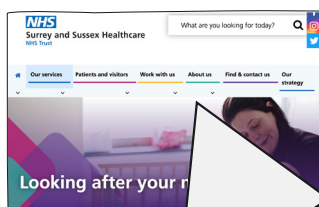
De asemenea, puteți discuta cu medicul de familie sau cu asistentul medical comunitar despre cum vă simțiți.



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

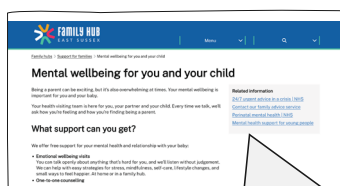
Surrey: surreyandsussex.nhs.uk/our-services/womens-services/maternity-services/your-mental-wellbeing-during-and-after-pregnancy

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală când bebelușul dvs. se află în secția de terapie specială

Cine vă poate ajuta



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

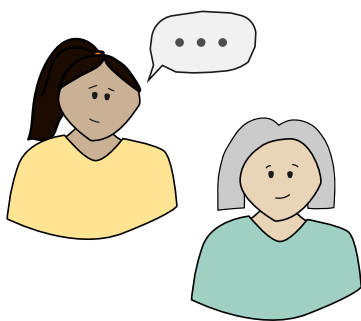


Brighton și West Sussex: healthforunder5s.co.uk/sussex/services/specialist-support/specialist-health-visitors-perinatal-and-infant-mental-health-pnmh

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

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală când bebelușul dvs. se află în secția de terapie specială

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 obține sprijin folosind linkurile de mai jos. De asemenea, medicul de familie vă poate elibera o trimitere.

Brighton: brightonandhoveewellbeing.org/talking-therapies

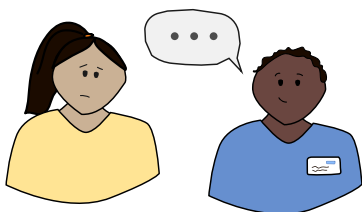
East Sussex: healthinmind.org.uk

West Sussex:
westsussexalkingtherapies.nhs.uk

Surrey: mindmattersnhs.co.uk

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală când bebelușul dvs. se află în secția de terapie specială

Cine vă poate ajuta



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



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 bebelușul dvs. se află în secția de terapie specială

Pentru informații suplimentare privind îngrijirea neonatală și sănătatea dvs. mintală, consultați:

NHS England South East – Informații pentru părinți referitoare la îngrijirea neonatală

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

Bliss – Sprijin emoțional și practic

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

Bliss – Informații privind sănătatea mintală a părinților

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

Twins Trust – Sprijin pentru părinții de gemeni, tripleți și nu numai

twinstrust.org

Dacă nu aveți internet, puteți solicita echipei medicale 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.