

Jūsu
emocionālā
labklājība

grūtniecības laikā un pēc tās

Īss ceļvedis

Jūsu
emocionālā
labklājība
grūtniecības laikā un pēc tās

Grūtniecība un bērna piedzimšana ienes lielas pārmaiņas dzīvē un var izraisīt daudz emocionālu pārdzīvojumu gan jums, gan jūsu tuvākajiem.

Vecāku stāvokli bieži vien attēlo kā instinktīvu situāciju, kurā nevainojami vecāki dzīvo nevainojamu dzīvi ar nevainojamiem bērniem un šādā dzīvē nav naudas vai attiecību problēmu. Tomēr reālajā dzīvē bērni neierodas kopā ar instrukcijām, un daudziem cilvēkiem nav viegli būt par vecākiem. Ne visi iemīl savu bērnu uzreiz, līdzko to ierauga. Arī, veidojot attiecības, tikai nedaudzi cilvēki iemīlas no pirmā acu uzmetiena. Vairums cilvēku atklāj, ka mīlestība veidojas, iepazīstot cilvēku. Tad kāpēc gan tāpat nevarētu būt ar vecāku lomu?!

Vairumam sieviešu grūtniecības laikā un pirmajā gadā pēc bērna piedzimšanas nerodas psiholoģiskas problēmas. Tomēr dažas sievietes izjūt grūtfības, piemēram, nemieru vai depresiju. Šādā stāvoklī var nonākt ikviens, taču grūtniecības laikā un pēc tās situācija var veidoties citādi, jo jūs mēģināt sabalansēt bērna un ģimenes dzīves emocionālās, sociālās, finansiālās un fiziskās vajadzības.

Jūs, iespējams, jūtaties noskumusi vai vairāk noraizējusies nekā parasti, tomēr jums nevajadzētu vienatnē nodoties ciešanām, jo jūs var atbalsēt un konsultēt vecmāte, patronāžas māsa vai ģimenes ārsts.

Šajā brošūrā ir ietverta informācija un noderīgi ieteikumi jūsu emocionālās labklājības uzlabošanai šajā dzīves posmā.

Ieteicams parādīt šo brošūru saviem tuvākajiem, lai viņi labāk izprastu jūsu izjūtas.

Ja jums jau ir kāda garīgās veselības problēma, piemēram, bipolārie traucējumi, šizofrēnija vai depresija, kuru ir diagnosticējis un ārstējis ārsts, tādā gadījumā, iestājoties grūtniecībai, jums ir pēc iespējas ātrāk jāsažinās ar vecmāti, patronāžas māsu vai ģimenes ārstu. Tas ir nepieciešams, lai varētu pārrunāt un ieplānot vislabāko aprūpi gan jums, gan arī jūsu mazulim, piemēram, mainot medikamentus vai piedāvājot turpmāku ārstēšanu.

legaumējiet

Garīgās veselības problēmas var rasties jebkuram un jebkurā laikā. Ja jūtaties noskumusi vai izjūtat grūtības, lūdz, aprunājieties ar vecmāti, patronāžas māsu vai ģimenes ārstu, lai saņemtu padomu, palīdzību un atbalstu.

Palīdzība ir pieejama, lūdz, vaicājiet!

J. Kā lai es zinu, kam pievērst uzmanību?

A. Dažas pazīmes ir šādas:

raižu sajūta;
skumju sajūta;
apetītes zudums;
raudulība;
nopietns nogurums;
miega traucējumi/pastāvīgs nogurums;
galvassāpes;
neveiksmes sajūta;
vainas sajūta;
apgrūtinātas koncentrēšanās spējas;
dusmu uzliesmojumi;
sajūta, ka jūkat prātā;
raižu/panikas lēkmes;
izolētības sajūta.

Dažas no šīm sajūtām grūtniecības laikā un pēc bērna piedzimšanas ir gluži normāla parādība. Tomēr, ja šīs sajūtas turpinās vai pasliktinās, lūdzu, aprunājieties ar vecmāti, patronāžas māsu vai ģimenes ārstu.

**“Visi ir tik priecīgi satraukti par mazuli,
izņemot mani —
kāpēc gan es tā nejūtos?”**

J. Vai veselības aprūpes speciālisti ņems vērā to, ka es nejutos labi?

A. Grūtniecības laikā un pēc bērna piedzimšanas veselības aprūpes speciālists, piemēram, vecmāte, patronāžas māsa vai ģimenes ārsts, jums parasti uzdos šādus jautājumus par jūsu emocionālo labklājību. **Neuztraucieties, šie jautājumi tiek uzdoti visām sievietēm.**

- Vai pēdējā mēneša laikā jums ir bijis slikts garastāvoklis, depresija vai bezcerības sajūta?
- Vai pēdējā mēneša laikā, kaut ko darot, esat zaudējusi interesi vai gandarījuma sajūtu?

Ja uz kādu no jautājumiem atbildējat „Jā”, jums varētu tikt uzdots šāds jautājums:

- Vai jums šajā lietā nepieciešama palīdzība un vai jūs vēlētos to saņemt?

Veselības aprūpes speciālists, iespējams, tad uzdos dažus papildjautājumus; tas ir nepieciešams, lai jūs saņemtu pareizo atbalstu.

**“Es vēl pusdienlaikā esmu ģērbusies rītakleitā.
Kā citām izdodas būt tik organizētām
un iziet ārpus mājas tik fantastiskā izskatā?
Es jūtos kā neveiksmiece”**

Šie ir daži jautājumi, kurus jūs varētu uzdot veselības aprūpes speciālistam vai izvēlieties citus

Vai arī citi cilvēki tā jūtas?

- Vai ar manu mazuli viss būs kārtībā?
- Kas man var palīdzēt?
- Ar ko es varu aprunāties?
- Vai man ir nepieciešami medikamenti?
- Kāds atbalsts ir pieejams man un manai ģimenei?

“Es esmu pieradusi būt tik pašpalāvīga un strādāt atbildīgā amatā, bet tagad es pat nevēlos iziet ārpus mājas; es izskatos un jūtos tik haotiski”

J. Kāda palīdzība man ir pieejama?

A. Pēc tam, kad būsiet pārrunājusi savas izjūtas ar citu cilvēku, jūs varēsiet kopā noskaidrot, kāda palīdzība ir pieejama, un izlemt, kāda palīdzība jums būtu visnoderīgākā. Reizēm izmaiņas var panākt ar pavisam vienkāršu risinājumu, piemēram:

- pārrunājot savas izjūtas ar partneri, ģimenes locekli vai draudzeni;
- iesaistoties fiziskās aktivitātēs, piemēram, uzsākot pastaigas vai nodarbības, gatavojoties dzemdībām ūdenī;
- iesaistoties sabiedriskajos pulciņos, piemēram, apmeklējot zīdaiņu masāžas vai relaksācijas nodarbības;
- izmantojot palīdzības līnijas un interneta vietnes, piemēram, Netmums (skatiet lapu, ar noderīgu kontaktinformāciju un vietnēm);
- pārrunājot problēmas ar vecmāti, ģimenes ārstu vai patronāžas māsu.

Pavaicājiēt veselības aprūpes speciālistam, kāda informācija vai atbalsts ir pieejams jūsu reģionā. Vietējā bērnu centrā tiek piedāvātas daudzas aktivitātes. Labs informācijas avots ir arī vietējā bibliotēka. Ja jums vai veselības aprūpes speciālistam šķiet, ka jums ir nepieciešama vēl cita palīdzība, ir pieejami vēl šādi palīdzības veidi:

- konsultācijas;
- medikamenti;
- garīgās veselības speciālista palīdzība.

**“Es jūtos apmulsusi, man šķiet,
ka citi mani kritizē, un esmu
patiesi noraizējusies par nākotni”**

J. Kā es varu pati sev palīdzēt?

A. Kaut gan ir pieejama palīdzība no citiem, tomēr ir arī daudz veidu, kā jūs pati varat palīdzēt sev:

- pārrunājiet savas izjūtas ar partneri, ģimeni vai draudzeni. Jums ir nepieciešams kāds, kas uzklausa un piedāvā atbalstu;
- necentieties paveikt visu — mājai nav jābūt nevainojamā kārtībā;
- pieņemiet visus praktiskās palīdzības piedāvājumus, piemēram, bērnu paņemšanu no skolas un gludināšanu. Nekautrējieties lūgt palīdzību un nejūties vainīga, ka to darāt — vairums cilvēku palīdz ar prieku;
- atvēliet laiku sev, lai izbaudītu burbuļvannu, palasītu žurnālu un paklausītos mūziku, jo tas var jūs relaksēt;
- raižu un depresijas gadījumos var īpaši noderēt nelielas fiziskas nodarbības, piemēram, pastaigas, peldēšana vai pastaiga ar bērna ratiņiem. Šīs aktivitātes arī uzlabos jūsu miegu;
- rūpējieties par veselīgu uzturu, mēģinot ēst nedaudz un bieži;
- atpūties pēc iespējas vairāk, jo nogurums var pasliktināt jūsu stāvokli;
- mēģiniet nebūt viena visu dienu un katru dienu. Nezaudējiet kontaktu ar draugiem;
- pavaicājiet vecmātei vai patronāžas mātai par vietējām grupām.

Atcerieties, ka ar laiku jūs jutīsieties labāk

“Problēmu pārrunāšana man palīdzēja atgūt kontroli pār savu dzīvi”

Ieteikumi partneriem un tuviniekiem

- Mēģiniet viņai palīdzēt izpaust izjūtas. Vienmēr ir labi pajautāt, kā viņa jūtas
- Mēģiniet būt pacietīgi, lai arī kādreiz situācija ir grūti izprotama
- Pamudiniet viņu atpūsties, veselīgi ēst un, ja iespējams, ik dienas veltīt kādu laiku sev
- Jūs varat viņu daļēji atbrīvot no stresa, sadalot pienākumus
- Atcerieties, ka viņa joprojām ir jūsu partnere, nevis tikai māte
- Pat tad, ja strādājat, mēģiniet paveikt kādus mājas darbus. Viņai, iespējams, ir grūti vienlaicīgi rūpēties par māju un pieskatīt mazuli
- Mēģiniet pavadīt kādu laiku kopā kā pāris
- Mēģiniet izrādīt pieķeršanos un atbalstu. Nejūties atstumts, ja partnere pašlaik nevēlas seksuālas attiecības
- Cik vien iespējams, palīdziet aprūpēt mazuli. Viņa varēs nedaudz atpūsties un jums būs īpašs laika sprīdis veidot emocionālo saiti ar savu mazuli
- Neignorējiet savas izjūtas. Ir labi paprasīt palīdzību arī viņai

Noderīga kontaktinformācija un vietnes

Pavaicājiet vecmātei, patronāžas mātai vai ģimenes ārstam informāciju par vietējām grupām, iespējamo palīdzību un atbalstu. Pierakstiet to šeit:

Ja jūs vēlaties papildu padomu, informāciju vai palīdzību, sazinieties ar:

Pēcdzemdību slimību asociācija

Apvienotās karalistes labdarības organizācija, kas nodrošina tālruna palīdzības līniju, informāciju un publikācijas.

Tālr.: 0207 3860868

www.apni.org

NHS Direct

Konsultāciju līnija 24 stundas diennaktī.

Tālr.: 0845 4647

www.nhsdirect.nhs.uk

CRY-SIS

Nodrošina pašpalīdzību un atbalstu ģimenēm, kurās ir pārmērīgi raudoši un maz guļoši bērni

Darba laiks no 9.00 līdz 22.00

Tālr.: 08451 228 669

www.cry-sis.org.uk/index.html

Meet-A-Mum asociācija (MAMA)

Pašpalīdzības grupas mātēm ar maziem bērniem un specifiska palīdzība un atbalsts sievietēm, kuras cieš no pēcdzemdību depresijas.

Tālr.: 0845 120 3746

www.mama.co.uk

National Childbirth Trust

Ieteikumi, atbalsts un konsultācijas par visiem dzemdību un jauno vecāku aspektiem.

Tālr.: 0870 444 8707

www.nct.org.uk

Net Mums

Tiešsaistes kopiena, kuru sākotnēji izveidoja trīs vietējās mammas, lai vecāki varētu vietēji un valsts mērogā izteikties par sev svarīgiem jautājumiem.

www.netmums.com

Samarieši

Sniedz konfidenciālu un emocionālu atbalstu visiem, kuri domā par pašnāvību vai ir nonākuši dziļā depresijā.

Tālr.: 08457 909090 (AK)

www.nct.org.uk

Jūsu
**emocionālā
labklājība**
grūtniecības laikā un pēc tās



2009. gada maijā

NHS Sefton, Burlington House, Crosby Road North, Waterloo, L22 0QB
Tālrunis: 0800 218 2333 E-pasts: pals@sefton.nhs.uk

Pēc jūsu pieprasījuma mēs varam nodrošināt brošūras eksemplāru citā formātā, piemēram palielinātā drukā, audio ierakstā, Braila rakstā vai dažādās valodās. Reproducēts ar Mančestras NHS laipnu atļauju.