

# Wsparcie dla kobiet w ciąży

## Kto wchodzi w skład specjalistycznego zespołu ds. zdrowia psychicznego w okresie okołoporodowym?

### Psychiatra

- Lekarz specjalizujący się w leczeniu chorób psychicznych i sprawujący nadzór nad opieką.
- Omawia z pacjentką diagnozę i informuje o dostępnych metodach leczenia.
- Pomaga w podjęciu decyzji o stosowaniu leków w okresie ciąży i karmienia piersią.

### Psycholog

- Psycholog może zaoferować terapię opierającą się na rozmowie. Koncentruje się ona na zdrowiu psychicznym, ciąży, rodzicielstwie i relacji z dzieckiem.
- Może pomóc pacjentce zrozumieć swój stan psychiczny i lepiej sobie z nim radzić.
- W razie potrzeby może skierować pacjentkę na długoterminową terapię psychologiczną.

## Całościowe, systemowe i oparte na współpracy podejście do zdrowia psychicznego i samopoczucia kobiet w okresie okołoporodowym

#### Obejmuje:

- pielęgniarki środowiskowe
- położne
- lekarzy rodzinnych

#### Zapewnia:

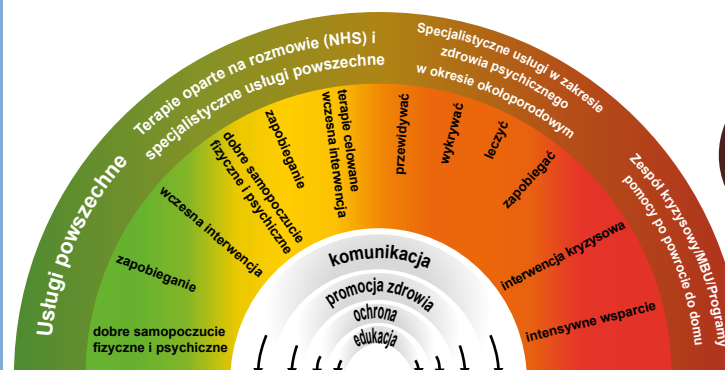
- powszechną opiekę przedporodową i poporodową

#### Obejmuje:

- Terapie oparte na rozmowie (NHS)
- wyspecjalizowane położne
- wyspecjalizowane pielęgniarki środowiskowe
- trzeci sektor

#### Zapewnia:

- terapie celowane
- terapie oparte na rozmowie
- grupy wzajemnego wsparcia



#### Obejmuje:

- lokalne zespoły specjalizujące się w opiece okołoporodowej
- CMHT (lokalny zespół ds. zdrowia psychicznego)
- usługi w zakresie zdrowia psychicznego dla matek

#### Zapewnia:

- porady przed poczęciem
- specjalistyczne oceny
- terapie celowane
- planowanie porodu
- przygotowanie do roli rodzica
- koordynacja opieki
- grupy wzajemnego wsparcia
- oceny dla partnerów

#### Obejmuje:

- MBU (oddziały dla noworodków i matek)
- pomoc w okresie przed i po porodzie
- zespoły kryzysowe

#### Zapewnia:

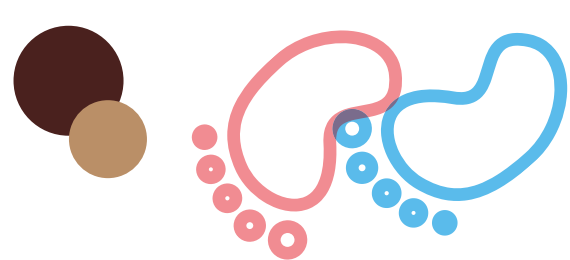
- ocenę w nagłych przypadkach
- wsparcie poza godzinami pracy
- przyjęcie do szpitala

## Pielęgniarka psychiatryczna specjalizująca się w opiece okołoporodowej

- Specjalizuje się w opiece nad matkami z zaburzeniami psychicznymi w czasie ciąży i po porodzie.
- Pomaga pacjentce lepiej zrozumieć swoją chorobę psychiczną i nauczyć się sobie z nią radzić.
- Wspiera pacjentkę i pomaga budować relacje z dzieckiem.

Inni specjaliści, którzy pomagają pacjentkom radzić sobie z opieką nad dzieckiem i zadaniami rodzica:

- terapeuci zajęciowi
- pracownicy socjalni i pielęgniarki dziecięce
- opiekunowie i/lub grupy wzajemnego wsparcia



Będąc w ciąży, będziesz miała kontakt z wieloma pracownikami ochrony zdrowia. Wiedząc o tym, kim są te osoby, będziesz czuć się bardziej komfortowo. Z tej broszury dowiesz się, z jakimi pracownikami ochrony zdrowia możesz mieć kontakt w czasie ciąży.

### Położna

- Położna opiekuje się pacjentkami w czasie ciąży, podczas porodu i po nim. Pomaga zaplanować narodziny dziecka.
- Każda pacjentka ma swoją położną. Zapewnia ona opiekę w szpitalu, w domu lub w innych ośrodkach działających lokalnie.
- Matka i dziecko znajdują się pod opieką położnych i opiekunek położniczych zwykle przez okres 10 dni po porodzie.

### Pielęgniarka środowiskowa

- Pielęgniarki środowiskowe (ang. health visitors) to odpowiednio przeszkolone pielęgniarki i położne. Udzielają porad i wsparcia w zakresie zdrowia i rozwoju dziecka do jego 5. urodzin.
- Z pielęgniarką środowiskową możesz spotkać się przed urodzeniem dziecka lub krótko po porodzie.
- Pielęgniarki środowiskowe pracują lokalnie, a niektóre wizyty mogą odbywać się w domu.

### Położnik

- Lekarz świadczący opiekę w przypadku powikłań w czasie ciąży i porodu.

## Czym jest specjalistyczna poradnia zdrowia psychicznego dla pacjentek w okresie okołoporodowym?

Zapewnia opiekę pacjentkom, które potrzebują dodatkowego wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego przed, w trakcie i po ciąży.

- Pomaga pacjentkom zachować możliwie najlepszy stan psychiczny w okresie ciąży i po urodzeniu dziecka.
- Dbą o to, aby pacjentka, jej rodzina i inni pracownicy służby zdrowia i opieki społecznej byli w stanie rozpoznać wszelkie niepokojące objawy.
- Zapewnia możliwie najlepszą opiekę, leczenie, pomoc i wsparcie pacjentkom i ich rodzinom.
- Zapewnia holistyczną opiekę matce i dziecku.
- Wspiera młodą mamę, aby mogła cieszyć się z narodzin dziecka i czuć się pewnie jako świeżo upieczony rodzic.

