

Quem poderia ver numa equipa especializada de saúde mental perinatal?

Psiquiatra

- Um médico especializado no tratamento de condições de saúde mental e em supervisionar os seus cuidados.
- Discute o seu diagnóstico consigo e fala consigo acerca de tratamentos que estejam disponíveis.
- Ajuda-a a decidir sobre a utilização de medicação durante a gravidez e amamentação, se aplicável.

Psicólogo

- Um psicólogo pode oferecer terapias de conversação (psicoterapia). Estas concentram-se na sua saúde mental, na sua gravidez, maternidade e no seu relacionamento com o seu bebé.
- Eles podem ajudá-la a encontrar formas de gerir a sua condição de saúde mental.
- Se for necessário, poderão encaminhá-la para outros serviços de terapia psicológica de longo prazo.

Enfermeira especialista em saúde mental perinatal

- Especializa-se em cuidar de mães com condições de saúde mental durante a gravidez e após o nascimento do seu bebé.
- Ajuda-a a ter uma melhor compreensão da sua doença mental e a aprender como a gerir.
- Dá-lhe apoio para aguentar. Ajuda-a a desenvolver o seu relacionamento com o seu bebé.

Outros profissionais que poderá vir a conhecer que poderão ajudá-la a cuidar do seu bebé e a gerir a sua vida como mãe:

- Terapeutas ocupacionais
- Assistentes sociais e enfermeiras de saúde infantil
- Trabalhadores de apoio e/ou grupos de apoio

Um sistema de abordagem colaborativa para a saúde mental perinatal e o bem-estar

Inclui:

- Enfermeiras visitantes
- Parteiras
- Médicos de família (GP)

Oferecem:

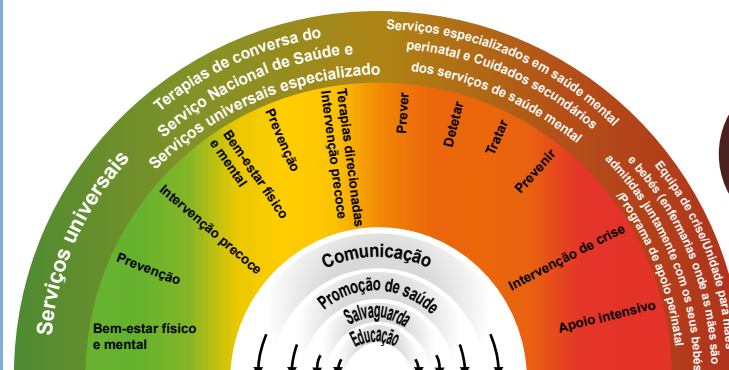
- Cuidados pré-natal e pós-natal universais

Inclui:

- Terapias de conversa do Serviço Nacional de Saúde
- Parteiras especialistas
- Enfermeiras visitantes especialistas
- Terceiro Sector

Oferecem:

- Terapias direccionadas
- Psicoterapia
- Grupos de apoio



Inclui:

- Equipas comunitárias perinatais especializadas
- Equipa comunitária de saúde mental (CMHT)
- Serviços de saúde mental para as mães

Oferecem:

- Aconselhamento de pré-conceção
- Avaliação de especialistas
- Terapias direccionadas
- Planeamento do parto
- Trabalho entre pais e filhos (formação de laços afetivos)
- Coordenação de cuidados
- Grupos de apoio
- Avaliação para companheiros

Inclui:

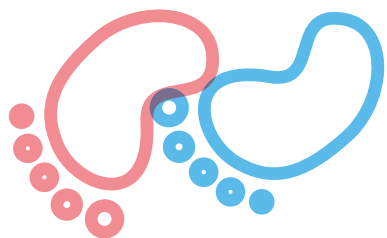
- Unidade para mães e bebés (enfermarias onde as mães são admitidas juntamente com os seus bebés)
- Programa de apoio perinatal
- Equipas de crise

Oferecem:

- Avaliação da emergência
- Apoio fora de horas
- Admissão de pacientes internos

Apoio disponível durante a sua gravidez





Quando estiver grávida, irá ver diferentes profissionais de saúde. Saber quem são estas pessoas pode ajudá-la a sentir-se mais confortável durante o seu cuidado. Este folheto explica que profissionais poderá conhecer durante a sua gravidez.

Parteira

- Uma parteira cuida de si durante a sua gravidez, parto e depois do parto. Elas irão ajudá-la a planear o nascimento do seu bebé.
- Todas as pessoas têm uma parteira. Elas prestam cuidados no hospital, em casa ou na comunidade.
- Após o nascimento do seu bebé, ambos serão cuidados por parteiras e trabalhadores de apoio à maternidade. Isto geralmente tem uma duração de 10 dias após o nascimento do seu bebé.

Enfermeira visitante

- As enfermeiras visitantes são enfermeiras formadas e parteiras. Elas providenciam aconselhamento e apoio para a saúde e desenvolvimento do seu bebé até aos 5 anos de idade.
- Pode encontrar-se com a sua enfermeira visitante antes do nascimento do seu bebé ou logo após o nascimento.
- As enfermeiras visitantes são profissionais comunitários e algumas das visitas poderão ser feitas em casa.

Obstetra

- Um médico que a apoia no cuidado de gravidezes ou partos complicados.

O que é um serviço de saúde mental perinatal especializado?

Este é um serviço para pessoas que necessitam de apoio extra com a sua saúde mental, antes, durante e após a gravidez. Este serviço irá:

- Ajudá-la a manter a sua saúde mental o melhor possível durante a gravidez e após o bebé ter nascido.
- Certificar-se que você, a sua família e outros profissionais de saúde e de assistência social conseguem reconhecer se não se sentir bem.
- Dar-lhe os melhores cuidados possíveis, tratamento, ajuda e apoio a si e à sua família.
- Providenciar cuidados holísticos para a mãe e para o bebé.
- Ajudá-la a desfrutar do seu bebé, e a desenvolver a sua confiança como uma nova mãe.

