



## Cuidar da sua saúde mental

**Ter um bebé é maravilhoso, mas também pode ser esgotante. Por isso, se estiver a passar por alguma dificuldade, saiba que não está sozinha.**

Talvez sinta que deveria estar feliz, mas, em vez disso, sente-se exausta e esgotada. Talvez esteja a ter dificuldade em criar laços com o seu bebé ou sentir-se distante do seu parceiro. Ou talvez se sinta preocupada com o futuro ou excessivamente preocupada com a saúde do seu bebé.

Mas há ajuda disponível. Se não se sentir bem, fale com a sua assistente de saúde ou médico de família. Há muito apoio disponível para si e para a sua família, dependendo das suas necessidades.

Se é uma mãe recente e já recebeu tratamento de saúde mental no passado, é importante informar a sua parteira, assistente de saúde ou médico de família. Eles podem oferecer-lhe apoio adicional durante a gravidez e após o nascimento do seu bebé, para ajudar a evitar que os problemas voltem a surgir.

Muitos pais escondem os seus sentimentos, com medo de serem julgados e preocupados que os outros pensem que não estão a conseguir lidar com o bebé. Falar com a família, amigos ou outras mães com experiências semelhantes pode ser útil. A assistente de saúde pode entrar em contacto com um grupo ou serviço local.

[parentclub.scot/  
wellbeing-new-  
parents](https://parentclub.scot/wellbeing-new-parents)



[parentclub.scot/  
family-support-  
directory](https://parentclub.scot/family-support-directory)

