



Îngrijirea sănătății dvs. mintale

Apariția unui bebeluș este ceva minunat, dar poate fi și copleșitor. Așadar, dacă aveți orice fel de problemă, să știți că nu sunteți singură.

Poate simțiți că ar trebui să fiți fericită, dar în schimb vă simțiți epuizată și stoarsă de puteri. Poate că vă este greu să stabiliți o legătură cu bebelușul sau simțiți că nu mai aveți nicio conexiune cu partenerul dvs. Sau poate vă faceți griji în legătură cu viitorul sau vă îngrijorați excesiv în ceea ce privește sănătatea bebelușului.

Dar aveți ajutor la îndemână. Dacă parcă nu sunteți dvs. însevă, discutați cu asistentul medical comunitar sau cu medicul dvs. de familie. Sunt disponibile foarte multe forme de sprijin pentru dvs. și familia dvs., în funcție de nevoile dvs.

Dacă sunteți proaspătă mămică și ați luat în trecut tratament pentru sănătatea mintală, este important să vă informați moașa, asistentul medical comunitar sau medicul de familie. Aceștia vă pot oferi sprijin suplimentar în timpul sarcinii și după nașterea bebelușului, pentru a contribui la prevenirea revenirii problemelor.

Mulți părinți își ascund sentimentele, temându-se să nu fie judecați și făcându-și griji că ceilalți vor crede că nu fac față copilului. Discuțiile cu familia, prietenii sau alte mame cu experiențe similare pot fi utile. Asistentul medical comunitar vă poate pune în legătură cu un grup sau un serviciu local.

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



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

