

Ujauzito wangu na baada ya kujifungua

mpango wa ustawi

Mpango huu unakusudia kukusaidia kuandaa msaada ambao unaweza kuhitaji ili kushughulikia afya yako ya akili. Wakati wa kukabiliana na mabadiliko ya kimwili katika ujauzito, unapojifungua na baadaye, afya yako ya kihisia ni muhimu pia. Wanawake wengi huhisi wasiwasi, kukosa furaha, kuwa na dhiki, huzuni au hata katika hali mbaya zaidi wanahisi kuwa na ugonjwa wa akili wakati huu, hali ambayo inaweza kutokea bila kutarajiwa.

Mpango huu unakusudia kukusaidia kufikiria juu ya msaada ambao unaweza kuhitaji ili kushughulikia afya ya akili na ustawi wako. Ni hiari yako kama ungetaka kushiriki na mtu mwingine yeyote

Je, ninajisikiaje?

Chukua muda kuandika kuhusu jinsi unavyohisi sasa, mawazo yako kuhusu kujifungua na jinsi unavyohisi kuhusu mtoto wako.



Unaweza kuwa na hisia nyingi kuhusu ujauzito wako na mtoto wako. Hii ni kawaida kabisa. Hapa kuna ishara za kawaida ambazo unapaswa kuzungumzia na mkunga wako au muuguzi wa afya ya mtoto:

- Kutokwa na machozi
- Kuhisi kuzidiwa
- Kuwa na hasira/kubishana mara nyingi zaidi
- Kukosa umakini
- Mabadiliko ya hamu ya kula
- Matatizo ya kulala au kukosa nguvu
- Mawazo ya haraka na yanayojirudia
- Kuhisi wasiwasi zaidi
- Kukosa hamu katika mambo ya kawaida

Baadhi ya wanawake pia wanaweza kuhisi:

- Mawazo yanayosumbua
- Mawazo ya kujua
- Mila kali na tamaa kali
- Kukosa hisia kwa mtoto wao

Kuzungumza kuhusu jinsi unavyohisi hukusaidia kukabiliana na kipindi hiki cha kusisimua lakini chenye changamoto cha kuwa mzazi. Haijalishi utazungumza na nani, lakini ni muhimu uwe na mtu unayeweza kumwamini na ambaye anaweza kukusaidia ikiwa inahitajika. Moja ya hatua za kwanza za kupata nafuu ni kujua na kukubali kuwa unahisi vibaya.



Boots
Family Trust

Mara nyingi marafiki zako na wanafamilia wataona kwamba mambo si sawa kabla yako mwenyewe kugundua.

Nitamwuliza
na kuzungumza naye kuhusu mambo yanayonisumbua.*

Pia jiulize wewe mwenyewe...

Je, mimi ni mtu ambaye anakubali kuwa anahisi vibaya?



Nawezaje kuanza mazungumzo ikiwa nahisi aibu?

Ni nani mwingine anayeweza kunisaidia ikiwa nahisi kupuuzwa na kutosaidiwa?



* Unaweza kutaka kushiriki Mpango huu wa Ustawi na mtu huyo

Kuwa tayari: usaidizi na msaada

Inaweza kuwa changamoto kupata msaada, hasa kama huna watu wa karibu. Kuanza kutafuta shughuli na makundi ya mitaani wakati wa ujauzito wako inaweza kuwa njia nzuri ya kukutana na marafiki wapya na kina mama katika eneo lako. Tafuta katika kituo cha watoto cha eneo na kwenye tovuti za jamii kwa madarasa ya ujauzito, usingaji wa watoto, makundi ya mazoezi ya wanawake wajauzito na makundi ya mazoezi ya waliojifungua, makundi ya kina mama wapya na kadhalika.

Ni wakati mwafaka wa kuanza kukutana na wanawake wengine wajawazito na kina mama wapya, au kufanya mazoezi ili kuboresha afya yako ya akili.

Makundi/madarasa yafuatayo yanapatikana karibu nami:

Njia za kukabiliana na hali: ni nini kinachoweza kunivutia?

- Kuzungumza na mtu ninayemwamini kuhusu jinsi ninavyohisi, kama vile mzazi, ndugu, mpenzi au rafiki ninayemwamini
- Kuzungumza na daktari/muuguzi/ mtoa huduma wangu wa afya kuhusu jinsi ninavyohisi
- Kufanya mazoezi
- Kula chakula chenye afya
- Kutafuta njia tofauti za kujituliza, kama vile yoga, kutafakari
- Kuomba usaidizi wa nyumbani, kama vile kazi za nyumbani na kumtunza mtoto
- Kuomba msaada kama nina wasiwasi kuhusu mtoto wangu
- Kupata maelezo kuhusu jinsi ya kubadilisha mtindo wangu wa mawazo
- Kujadili uwezekano wa kupata ushauri nasaha au dawa na daktari/mtoa huduma wangu wa afya
- Kuandika shajara ya hisia zangu wakati wa ujauzito na baadaye

.....
.....

Je, naweza kumwomba nani ikiwa ninahitaji msaada wa kufanya shughuli, kama vile ununuzi, usafishaji na utunzaji wa mtoto?

Watu ambao ninaweza kuwapigia simu ni:

- Kwa maelezo zaidi na orodha kamili ya mashirika ya msaada, ya kitaifa na kieneo, tembelea

Kumbuka...

- Kuhisi vibaya kihisia ni jambo la kawaida. Si jambo la kukufedhehesha.
- Kulizungumzia ndio hatua bora ya kwanza katika kupata msaada sahihi.
- Inaweza kumtokea mtu yeyote, iwe una historia ya ugonjwa wa akili au la.
- Ikiwa umekuwa na tatizo hili hapo awali, haimaanishi kuwa litatokea tena.
- Kujitayarisha kunaweza kuleta tofauti kubwa, kwa hivyo umechukua hatua ya kwanza kwa kutumia mpango huu

Andika maelezo ya mawasiliano hapa ya mtaalamu ambaye anapaswa kukusaidia au kukujulisha kuhusu msaada mwingine unaopatikana ikiwa una wasiwasi juu ya jinsi unavyohisi.

Mtaalamu wa Uzazi na Afya ya Wanawake / Mkunga:

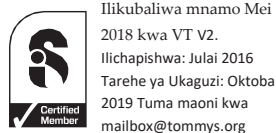
.....
.....
.....

Daktari/ Mtoa Huduma ya Afya:

.....
.....
.....

Mwingine:

.....



Imeidhinishwa na National Institute for Health and Care Excellence (NICE) na Royal College of General Practitioners (RCGP)
Pata maelezo zaidi katika <http://bit.ly/1BZpboR>