

# Kế hoạch chăm sóc thai phụ giai đoạn mang thai & sau khi sinh



Boots  
Family Trust

Kế hoạch này nhằm mục đích giúp quý vị có sự chuẩn bị và hỗ trợ cần thiết để chăm sóc sức khỏe tinh thần của mình. Sức khỏe tinh thần của quý vị cũng rất quan trọng khi đối mặt với những thay đổi về thể chất trong thai kỳ, sinh nở và các vấn đề khác. Trong giai đoạn này, nhiều phụ nữ có thể đột ngột cảm thấy lo lắng, buồn rầu, trầm cảm hoặc thậm chí nghiêm trọng hơn là tâm lý bất ổn.

Kế hoạch này là để giúp quý vị có những sắp xếp cần thiết để chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần của mình. Quyền chia sẻ kế hoạch chăm sóc này với người khác là thuộc về quý vị

## Tôi cảm thấy như thế nào?

Dành một chút thời gian để viết về cảm xúc của quý vị bây giờ, suy nghĩ của quý vị về việc sinh con và cảm xúc đối với em bé.



Quý vị có thể có những cảm xúc lẫn lộn về việc mang thai và em bé của mình. Điều này là hoàn toàn bình thường. Dưới đây là một số dấu hiệu phổ biến mà quý vị nên trao đổi với hộ sinh hoặc y tá chăm sóc trẻ:

- Dễ khóc
- Cảm thấy choáng ngợp
- Cáu kỉnh/hay tranh cãi
- Thiếu tập trung
- Thay đổi khẩu vị
- Gặp vấn đề về giấc ngủ hoặc dư thừa năng lượng
- Suy nghĩ nhiều
- Hay lo lắng, bồn chồn
- Ít hứng thú với những sở thích thông thường

Một số phụ nữ cũng có thể có:

- Suy nghĩ xâm nhập
- Ý nghĩ tự tử
- Thói quen, nghi thức nghiêm ngặt và ám ảnh
- Thiếu tình cảm với em bé

*Chia sẻ về cảm xúc của mình sẽ giúp quý vị vượt qua giai đoạn bắt đầu làm mẹ đầy thử thách nhưng cũng rất thú vị này. Không quan trọng quý vị tâm sự với ai, nhưng quý vị nên lựa chọn sẵn một người đáng tin và sẵn sàng giúp đỡ quý vị nếu cần. Một trong những bước đầu tiên để trở nên khỏe mạnh hơn là nhận thức và chấp nhận rằng quý vị đang không khỏe.*

Bạn bè và gia đình của quý vị thường sẽ sớm phát hiện có điều bất ổn xảy ra trước khi quý vị nhận ra.

Tôi sẽ hỏi .....  
và nói chuyện với họ về những điều làm tôi phiền lòng.\*

Ngoài ra, hãy tự hỏi mình...

**Tôi có phải là kiểu người chấp nhận việc mình không khỏe không?**



**Làm thế nào để bắt đầu cuộc hội thoại nếu tôi cảm thấy xấu hổ?**

**Tôi có thể tìm đến ai nếu tôi cảm thấy không được lắng nghe hoặc hỗ trợ?**



\* Quý vị có thể muốn chia sẻ Kế hoạch Chăm sóc này với họ

## Chuẩn bị sẵn: giúp đỡ và hỗ trợ

Quý vị có thể gặp khó khăn khi tìm kiếm hỗ trợ, đặc biệt nếu quý vị chỉ có một mình. Bắt đầu tìm hiểu các hoạt động và nhóm địa phương trong giai đoạn mang thai có thể là một cách tốt để làm quen với những người bạn hoặc mẹ bầu khác trong khu vực quý vị sống. Tìm kiếm thông tin trung tâm trẻ em tại địa phương và trên các trang web cộng đồng về các lớp học tiền sản, massage cho bé, các nhóm tập thể dục trước và sau sinh, các nhóm mẹ bỉm sữa v.v.

*Quý vị nên gặp gỡ giao lưu với các mẹ bầu và mẹ bỉm sữa hoặc tích cực trong việc tìm kiếm hỗ trợ sức khỏe tinh thần càng sớm càng tốt.*

### Các nhóm/ lớp học sau đây ở gần khu vực tôi sống:

## Cách đối phó: tôi muốn làm gì?

- Tâm sự về những cảm xúc của tôi với ai đó mà tôi tin tưởng, chẳng hạn như cha mẹ, anh chị em, nửa kia hoặc bạn bè thân cận
- Trao đổi với bác sĩ/ y tá/nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe về cảm xúc của tôi
- Duy trì hoạt động
- Có chế độ ăn uống lành mạnh
- Tìm hiểu về các cách thư giãn khác nhau, chẳng hạn như yoga, thiền
- Nhờ giúp đỡ việc nhà, như quét dọn nhà cửa và trông trẻ
- Yêu cầu hỗ trợ nếu tôi thấy lo lắng về con mình
- Tìm hiểu cách để thay đổi lối suy nghĩ
- Trao đổi với bác sĩ/nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe về việc tư vấn hoặc dùng thuốc
- Viết nhật ký chia sẻ cảm xúc của mình về quá trình mang thai và các vấn đề khác

.....  
.....

## Tôi có thể hỏi ai nếu cần giúp đỡ những công việc thường ngày, chẳng hạn như mua sắm, dọn dẹp và trông trẻ?

Những người tôi có thể nhờ giúp đỡ:

- ▶ Để biết thêm thông tin và danh sách đầy đủ các tổ chức hỗ trợ, cấp quốc gia và địa phương, hãy truy cập

## Hãy nhớ...

- Cảm thấy tâm lý bất ổn là một tình trạng phổ biến. Không có gì phải xấu hổ về điều này.
- Chia sẻ về tình trạng này là bước đầu tiên tốt nhất để được hỗ trợ phù hợp và kịp thời.
- Chuyện này có thể xảy ra với bất cứ ai, cho dù quý vị có tiền sử bệnh tâm thần hay không.
- Dù quý vị từng phải chịu đau khổ thì điều đó không có nghĩa là tình trạng này sẽ xảy ra lần nữa.
- Chuẩn bị sẵn sàng có thể tạo ra sự khác biệt lớn, và quý vị đã thực hiện bước đầu tiên trong quá trình chuẩn bị bằng cách sử dụng kế hoạch này

Nếu có quan ngại về sức khỏe tinh thần của mình, quý vị hãy ghi lại chi tiết liên hệ của chuyên gia y tế để được giúp đỡ hoặc cung cấp thông tin hỗ trợ khác hiện có.

Bác sĩ sản phụ khoa/Nhân viên hộ sinh:

.....  
.....

Bác sĩ/ Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe:

.....  
.....

Khác:

.....

Được xác nhận bởi Viện Y tế và Chăm sóc Sức khỏe Quốc gia (NICE) và Trường Cao đẳng Đa khoa Hoàng gia (RCGP)

Tìm hiểu thêm tại <http://bit.ly/1BZpboR>



Sửa đổi vào tháng 5/2018 cho VT V2. Công bố: Tháng 7/2016 Ngày đánh giá: Tháng 10/2019  
Gửi phản hồi đến [mailbox@tommys.org](mailto:mailbox@tommys.org)



Tổ chức từ thiện được cấp phép số 1060508 và SC039280