

Mon plan de bien-être pendant la grossesse et après l'accouchement



Boots
Family Trust

Ce plan a pour but de vous aider à préparer le soutien dont vous pourriez avoir besoin pour prendre soin de votre santé mentale. Outre les changements physiques liés à la grossesse, à l'accouchement et à l'après-accouchement, votre santé émotionnelle est également importante. De nombreuses femmes se sentent anxieuses, malheureuses, en détresse mentale, déprimées ou même plus gravement atteintes dans leur santé mentale pendant cette période, ce qui peut être inattendu.

L'objectif de ce plan est de vous aider à préparer le soutien dont vous pourriez avoir besoin pour veiller à votre santé mentale et à votre bien-être. Il vous revient de décider si vous voulez le partager avec quelqu'un d'autre.

Comment est-ce que je me sens ?

Prenez un moment pour écrire ce que vous ressentez maintenant, ce que vous pensez de l'accouchement et ce que vous ressentez à propos de votre bébé.



Il se peut que vos émotions concernant votre grossesse et votre bébé soient contradictoires. C'est tout à fait normal. Voici quelques signes fréquents dont vous devriez parler avec votre sage-femme ou votre infirmière en santé infantile :

- Pleurs incontrôlables
- Impression d'être dépassée
- Irritabilité / des disputes fréquentes
- Manque de concentration
- Changement d'appétit
- Problèmes de sommeil ou d'énergie extrême
- Des ruminations fréquentes
- Sensation d'anxiété
- Manque d'intérêt dans les activités quotidiennes

Certaines femmes peuvent aussi avoir :

- Pensées intrusives
- Pensées suicidaires
- Rituels stricts et obsessions
- Manque de sentiments pour leur bébé

Parler de ce que vous ressentez vous aide à traverser cette période à la fois excitante et difficile qu'est la naissance d'un enfant. La personne à qui vous parlez n'a pas d'importance, mais il est utile d'avoir à l'esprit quelqu'un en qui vous pouvez avoir confiance et qui peut vous soutenir en cas de besoin. L'une des premières étapes pour aller mieux est de savoir et d'accepter que vous n'êtes pas bien.

Souvent, ce sont vos amis et les membres de votre famille qui vont s'apercevoir que tout ne va pas bien, avant même que vous.

Je vais leur poser la question
et parler de choses qui me troublent.*

Aussi, demandez-vous...

Suis-je le genre de personne qui accepte que je ne vais pas bien ?



Comment puis-je commencer la conversation si je me sens gênée ?

Vers qui d'autre puis-je me tourner si je ne me sens pas écoutée ou soutenue ?



* Vous voudrez peut-être partager ce plan de bien-être avec eux

French

Se préparer : aide et soutien

Il peut être difficile de trouver du soutien, surtout si vous êtes seule. Commencer à chercher des activités et des groupes locaux pendant votre grossesse peut être un bon moyen de rencontrer de nouvelles amies et de nouvelles mamans dans votre région. Visiter le centre local pour enfants et le site Webcommunautaire pour les cours prénatals, les massages pour bébés, les groupes d'exercices prénatals et postnatals, les groupes de nouvelles mamans et ainsi de suite.

Il n'est jamais trop tôt pour commencer à rencontrer d'autres femmes enceintes et nouvelles mamans, ou pour être active afin de soutenir votre santé mentale.

Les groupes/classes suivants se trouvent près de chez moi :

Façons d'y faire face : qu'est-ce qui pourrait me plaire ?

- Parler avec mon médecin ou mon fournisseur de soins de santé sur les possibilités de counseling ou de prise de médicaments
- M'adresser à mon médecin, à mon infirmière ou à mon fournisseur de soins de santé sur ce que je ressens
- Rester active
- Avoir une alimentation saine
- Découvrir différentes façons de se détendre, telles que le yoga, la méditation
- Demander de l'aide à la maison, par exemple pour les tâches ménagères ou le baby-sitting.
- Demander de l'aide si je m'inquiète pour mon bébé
- Découvrir comment changer mes modes de pensée
- Discuter de la possibilité de consulter ou de prendre des médicaments avec mon médecin ou mon fournisseur de soins de santé
- Tenir un journal de mes émotions tout au long de la grossesse et au-delà

.....
.....

À qui puis-je m'adresser si j'ai besoin d'aide pour des tâches pratiques, telles que les courses, le rangement ou la garde d'enfants ?

Les personnes auxquelles je peux faire appel sont :

- Pour plus d'informations et une liste complète d'organisations de soutien, nationales et locales, consultez le site suivant :

Rappelez-vous...

- Se sentir émotionnellement malade est commun. Il n'y a pas de quoi être embarrassée.
- En parler est la meilleure première étape pour obtenir le bon soutien.
- Cela peut arriver à tout le monde, que vous ayez ou non des antécédents de maladie mentale.
- Si vous avez déjà souffert, cela ne veut pas dire que cela se reproduira.
- "Se préparer est très important , vous avez donc fait le premier pas en utilisant ce plan

Noter ici les coordonnées d'un professionnel qui devrait être en mesure de vous aider ou de vous indiquer d'autres formes de soutien disponibles si vous êtes préoccupée par ce que vous ressentez.

ObGyn/Sage-Femme :

.....

.....

Physician/Health Care Provider:

.....

Autres :

.....

Approuvé par le National Institute for Health and Care Excellence (NICE) et le Royal College of General Practitioners (RCGP)
Pour en savoir plus , consultez <http://bit.ly/1BZpboR>



Adapté en mai 2018 pour VT V2. Publié : Juillet 2016
Date de révision : Oct 2019
Envoyez vos commentaires à mailbox@tommys.org



Association caritative enregistrée sous les numéros 1060508 et SC039280