



МАЈЧИНО МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ

Разговори што значат.

France



КАКО СЕ ЧУВСТВУВАМ ПО ПОРОДУВАЊЕТО?

1. ПЕРИОДОТ ПО ПОРОДУВАЊЕТО - НОВО ПОГЛАВЈЕ

Породувањето не завршува со раѓањето на бебето - тоа е само почеток на едно ново патување. Во овие недели, жената доживува физички замор, хормонални промени и емоционални турбуленции. Може да се јават мешани чувства: љубов, вина, страв, тага, збунетост. Ова не значи дека не ја сакаш својата мајчинска улога - значи дека твоето тело и ум се обидуваат да најдат нова рамнотежа.

2. САМОПРОЦЕНКА - КАКО СЕ ЧУВСТВУВАМ?

Пополнувањето на оваа кратка листа може да ти помогне да разбереш што ти е потребно:

ПРАШАЊЕ	ДА	НЕ
Имам енергија за секојдневни активности	☐	☐
Често се чувствувам тажно или плачам без причина	☐	☐
Имам потешкотии со спиењето	☐	☐
Се чувствувам виновно или неспособно	☐	☐
Имам поддршка од партнерот или семејството	☐	☐
Уживам во времето со моето бебе	☐	☐
Имам мисли дека не можам да издржам	☐	☐
Се чувствувам како да сум „на работ“	☐	☐

Ако имаш повеќе од 3 одговори „ДА“ на редови поврзани со тага, вина или безнадежност, разговарај со стручно лице.



МАЈЧИНО МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ

Разговори што значат.

France



КАКО СЕ ЧУВСТВУВАМ ПО ПОРОДУВАЊЕТО?

3. КАКО ДА СИ ПОМОГНЕШ СЕБЕСИ

Пиј доволно вода, јади редовно и здраво. ✓

Излези на воздух - дури и кратка прошетка ја смирува анксиозноста. ✓

Разговарај со партнерот или пријателка за тоа како се чувствуваш. ✓

Спиј кога спие бебето - и 20 минути се доволни. ✓

Прифати помош - тоа е знак на зрелост, не слабост. ✓

4. МАЛ ДНЕВНИК НА МИРНИ МОМЕНТИ

Запиши по едно нешто секој ден што ти донело мир или радост:

Ден 1: _____

Ден 2: _____

Ден 3: _____

Кога ќе ги прочиташ по една недела - ќе видиш дека има повеќе убави моменти отколку што мислиш.

5. КОГА ДА ПОБАРАШ ПОМОШ?

Обрати се кај здравствен или психолошки професионалец ако:

- Чувствуваш дека нема да се подобриш.
- Немаш апетит, не можеш да спиеш или да се концентрираш.
- Имаш мисли дека не можеш да се грижиш за бебето.
- Имаш мисли дека би сакала да исчезнеш.

Помошта е достапна - разговарај со матичен лекар, патронажна сестра, психолог или во Центар за ментално здравје.

6. ПОТСЕТНИК ЗА МАЈКАТА

„И јас сум важна.“

„Имам право на одмор, на поддршка и на љубов.“

„Моето бебе не бара совршенство - бара присутна, топла и вистинска мајка.“