Plan
Postnatal de Bunăstare

Minding Me
Supporting Expectant and New Mothers in Kildare West Wicklow

Introducere

Este posibil să fi primit acest pliant pentru că aștepți un copil sau ai născut de curând. Felicitări!

Deși a deveni mamă este prilej de bucurie enormă, poate de asemenea să fie o schimbare enormă. După naștere, noul tău bebeluș devine în mod obișnuit prioritatea ta numărul unu. Cu toate acestea, ai și tu nevoie de îngrijire și sprijin în aceste momente. Este important pentru bunăstarea ta, precum și pentru cea a bebelușului să nu uiți de tine și să-ți acorzi îngrijirea de care ai nevoie.

Acest pliant te încurajează să te gândești la și să numești câteva lucruri (și persoane) care te pot ajuta să te obișnuiești cu noul rol de mamă.

El este gândit să te ajute să te pregătești pentru perioada postnatală (după ce ai născut), dar majoritatea sugestiilor despre îngrijirea personală și bunăstare sunt la fel de folositoare și în timpul sarcinii. Secțiunea în care este vorba despre provocările sănătății mentale te poate ajuta în această perioadă. Provocările sănătății mentale în timpul sarcinii pot continua și după naștere, așa că, dacă simți nevoia de ajutor, te rugăm să vorbești cu medicul de familie, moașa sau medicul ginecolog. Primind ajutor din timp, te asiguri că îți oferi, ție și bebelușului tău, cel mai bun început de călătorie împreună.

Amintește-ți, și nevoile tale contează!

Cuprins

1. **Plan General de Bunăstare** *4*

Nutriție *5*

Exerciții *6*

Somn *7*

Timp pentru tine însăți *8*

2. **Resurse de Bunăstare Emoțională** *10*

„Baby blues“ versus Depresia postnatală *11*

Îngrijorări normale versus Anxietate postnatală *12*

Trauma nașterii *13*

Gânduri supărătoare *14*

Cum să ceri ajutor *15*

Plan Emoțional de Bunăstare *16*

Cunoaște semnele *17*

3. **Sprijin și Servicii** *18-25*

1. Plan General de Bunăstare

Nutriție

Unul dintre cele mai importante lucruri pe care le poți face pentru bunăstarea ta este să ai o alimentație corectă. Este foarte important să primești o nutriție corectă în timpul perioadei postnatale (după ce ai născut). Atunci când vorbim despre nutriție, nu ne referim la diete. Vorbim despre mâncare hrănitoare care îi oferă corpului tău ceea ce are nevoie pentru a fi sănătos. Atunci când se nasc bebelușii, ne concentrăm mai mult pe hrănirea lor și celelalte nevoi, și uităm să avem grijă de nevoile noastre. Poate fi dificil să găsești timp pentru cumpărături, sau pentru a găti mâncare hrănitoare. Dar este important pentru mintea și corpul tău. La urma urmelor, corpul tău a lucrat atât de mult în timpul sarcinii și continuă să lucreze din greu în săptămânile și lunile de după sarcină.

Gătirea și congelarea unor mâncăruri înainte de a se naște bebelușul poate fi de ajutor. Fă o listă cu câteva mâncăruri care îți plac și care pot fi stocate în congelator:

Prietenii și familia te pot ajuta, fiind de acord să gătească câteva mâncăruri pentru tine înainte (pentru a fi congelate) sau după ce se naște bebelușul. Fă o listă cu câteva persoane pe care le poți ruga acest lucru:

ÎNAINTE:

DUPĂ:

Gândește-te la alimentele tale preferate pe care le poți depozita în cămara (alimente cu o perioada mai lunga de expirare) și pe care le poți transforma cu ușurință în mese sau gustări simple și nutritive. Poți cumpăra si stoca mai multe dintre aceste alimente înainte ca bebelușul sa sosească. Mai jos, fă o listă cu câteva astfel de articole:

Prietenii sau familia te pot ajuta cu cumpărarea de alimente după ce se naște bebelușul. Fă o listă cu câteva persoane pe care le poți ruga să te ajute.

Este foarte important să ai grijă de tine și de bebeluș, iar prietenii și familia sunt de multe ori fericiți să dea o mână de ajutor.Așa că cere ajutor la prepararea mâncărurilor în timp ce ai grijă de bebeluș, sau lasă-l în grija altcuiva pentru a putea să te îngrijești de tine.

Exerciții

Ca proaspătă mamă, este posibil să simți că grija pentru bebelușul tău îți lasă foarte puțin timp și energie pentru a include mișcare și exerciții în viața ta de zi cu zi. Mișcarea joacă un rol esențial în bunăstarea noastră: ajută la reducerea durerilor, ne îmbunătățește starea de spirit, scade anxietatea, și ne ajută să ne simțim conectați cu noi și cu ceilalți. Ajută de asemenea cu recuperarea fizică după sarcină și naștere. Așa că încearcă să faci din mișcare o componentă esențială a zilei tale în timpul sarcinii și după ce ai născut. Amintește-ți, ***'Mișcarea este balsam' pentru corp și suflet!***

Ce tip de mișcare sau exercițiu îți place și s-ar potrivi cu stilul tău de viață după ce nași?

.....

.....

.....

.....

.....

Gândește-te la activități care îți plac sau pe care ai vrea să le încerci, împreună cu bebelușul sau fără. Identifică locații în care ți-ar plăcea să mergi și persoane cu care ți-ar plăcea să faci aceste activități.

(a) Cu bebelușul tău
(de ex.: plimbare cu căruciorul/ în parc/cu vecina mea)
Tipuri de activități, unde și cu cine:

.....

.....

.....

.....

.....

(b) Fără bebeluș
(de ex.: Curs de dans/centru comunitar local/prieten). Tipuri de activități, unde și cu cine:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Știi care sunt Intervalele de Timp Orientative pentru reîntoarcerea la activitatea fizică după ce ai născut?

Exerciții delicate abdominale și pentru pelvis?

Pilates/Yoga după o naștere prin cezariană?

*Poți afla aceste informații citind **Fluturașii de Informare a Pacienților POGP și Recomandările pentru Reîntoarcerea la Alergat**, pe care le poți găsi în secțiunea de suport și servicii de la sfârșitul acestui pliant. Acestea sunt doar îndrumări – nu te simți presată să faci prea mult, prea curând. Adu-ți aminte, poți începe cu mișcare zilnică, cum ar fi plimbatul, treburi casnice ușoare și exerciții de întindere ușoare. Un mod bun de a începe să lucrezi mușchii pelvieni (atât înainte cât și după naștere) este cu o simplă respirație din diafragmă (din abdomen). Acest lucru te poate ajuta să te simți calmă și odihnită, în același timp activându-ți mușchii pelvieni și abdominali. **Ține minte, 'Plimbă-te, nu te lua la întrecere'!** Ai grijă la activitățile cu impact ridicat până la 6 luni după naștere, datorită efectului hormonilor asupra articulațiilor și ligamentelor. Dacă ai probleme de sănătate sau experimentezi simptome în timpul mișcării, cum ar fi vezică slăbită sau durere a pelvisului, te rugăm să iei legătura cu medicul de familie, personalul medical maternal sau profesional.*

Somn

Somnul este o parte importanta pentru sănătatea mentală și bunăstarea ta. După nașterea bebelușului tău, vei avea nevoie de timp pentru a te recupera fizic și emoțional din experiența travaliului și a nașterii. Bebelușul tău va avea de asemenea nevoie de timp să se obișnuiască cu lumea exterioara, și se va trezi des în timpul nopții pentru a fi hrănit și liniștit. Este posibil ca, după nașterea copilului tău, să te confrunți cu privarea de somn. Așa că este important să îți prioritizezi somnul.

Încearcă să dormi câteva ore la rând cât de des poți. Încearcă să dormi sau să te odihnești în timp ce copilul tău doarme.

O parte importantă a soluției este să recunoști importanța somnului pentru sănătatea ta mentală și să îți dai voie să ceri ajutor. Nu trebuie să faci tu totul. **Având grijă de tine, ai grijă și de bebelușul tău.**

Există modalități prin care poți avea câteva ore de somn neîntrerupt? *(de ex., partenerul sau o rudă poate lua bebelușul la plimbare, sau poți extrage lapte cu pompa într-un biberon dacă alăptezi.)*

Prietenii sau familia te pot ajuta stând cu tine dacă simți că ai nevoie pentru a dormi mai mult sau doar pentru un sprijin suplimentar. Fă o listă cu câteva persoane cărora le poți cere acest lucru.

De unde poți face rost de informații bune despre somnul bebelușului sau al tău, dacă ai nevoie? *(de exemplu, medicul de familie, pediatrul, online – mychild.ie, etc.)*

Poți numi câteva mame la care poți apela dacă ai nevoie de ajutor cu somnul?

Timp pentru tine însăți

Este foarte important pentru starea ta de bine să-ți faci timp pentru tine însăți după ce vine bebelușul. Acesta este o perioadă de schimbări uriașe, pe măsură ce te adaptezi la noul rol de mamă. ***Este ușor să uiți să te îngrijești de bunăstarea ta.*** Totuși, cu cât ai mai multă grijă de tine, cu atât vei putea să ai grijă mai ușor de bebelușul tău. Este important să încerci să petreci un pic de timp departe de bebeluș pentru a face lucruri pentru tine însăți. Te poate ajuta să te regăsești. Bineînțeles, lucrurile pe care alegi să le faci pot fi diferite de ceea ce făceai până să devii mamă, dar asta este OK. ***Ceea ce contează este să încerci să găsești ceea ce funcționează pentru tine.***

Ce modalități ai de a te odihni și a-ți încărca bateriile (ex. cititul unei cărți, vizionatul unui serial)?

Activități care îți plac și pe care le poți face singură (ex. plimbare, mers cu bicicleta, fotografie, desenat).

Activități care îți place să le faci cu prieteni.

Activități mici de îngrijire personală: lucruri pe care le poți face acasă și care nu au nevoie de organizare (ex. duș, manichiura/pedichiura, exerciții de respirat, trimite un mesaj sau telefonează unui prieten/unei prietene).

Activități de îngrijire personală care se pot desfășura în afara casei, fără bebeluș (ex. o noapte în oraș, cinema, întâlnire cu un prieten/o prietenă).

2. Resurse de Bunăstare Emoțională

Unele femei pot experimenta dificultăți cu sănătatea mentală în timpul sarcinii sau după ce au născut. Este important să știi care sunt semnele și unde să ceri ajutor dacă ai nevoie.

Vestea bună este că majoritatea problemelor de sănătate mentală care au loc în această perioadă pot fi tratate cu ușurință cu sprijinul și/sau intervenția potrivite.

„Baby blues“ versus Depresia postnatală

„Baby blues“ este o stare normală în primele săptămâni după nașterea bebelușului tău. Totuși, dacă simptomele continuă mai mult de o lună, este posibil să experimentezi depresie postnatală. Până la 1 din 7 mame trec prin depresie postnatală. Aceasta se tratează cu ușurință, așa că este important să ceri ajutor cât mai repede cu putință, pentru a te asigura că atât tu cât și bebelușul tău aveți cel mai bun start împreună.

SEMNE DE BABY BLUES

- ☐ Plângi cu ușurință
- ☐ Te simți tristă sau îngrijorată
- ☐ Te simți copleșită
- ☐ Ai modificări ale dispoziției
- ☐ Probleme cu apetitul
- ☐ Probleme cu somnul
- ☐ De obicei durează între 1 și 3 săptămâni

SEMNE DE DEPRESIE POSTNATALĂ

- ☐ Dispoziție proastă
- ☐ Lipsa motivației/interesului
- ☐ Lipsa plăcerii pentru lucrurile care îți plac
- ☐ Plângi cu ușurință
- ☐ Te temi că nu ești o mamă destul de bună
- ☐ Nu simți legătura cu bebelușul
- ☐ Furie/iritabilitate
- ☐ Dificultate de concentrare
- ☐ Sentimente de vinovăție, inutilitate
- ☐ Dificultate în a lua decizii
- ☐ Lipsa speranței pentru viitor
- ☐ Gânduri de auto-vătămare sau vătămare a bebelușului
- ☐ Dificultate de a dormi, chiar atunci când bebelușul doarme

Îngrijorarea normală de proaspătă mămică versus Anxietate postnatală

Este normală puțină îngrijorare, mai ales în primele zile și săptămâni de după naștere, deoarece te obișnuiești cu noul rol de mamă și începi să îți cunoști bebelușul. Te poate îngrijora faptul că bebelușul poate păți ceva, sau rutinele de alimentație/somn, sau echilibrarea celorlalte treburi (alți copii/gospodăria etc.), sau dacă ești o mamă „suficient de bună". Cu toate acestea, dacă această anxietate îți cauzează suferință și îți afectează abilitatea de a face față provocărilor zilnice, atunci e posibil să ai nevoie de ajutor suplimentar. Acest lucru se întâmplă la 6% din femeile însărcinate și până la 10% din noile mame. Cu ajutorul potrivit, anxietatea poate fi tratată ușor și cu succes.

SIMPTOME ALE ANXIETĂȚII POSTNATALE INCLUD:

- ☐ Îngrijorare constantă
- ☐ Panică
- ☐ Poți fi neliniștită, ca și cum ceva rău se va întâmpla
- ☐ Gânduri accelerate
- ☐ Inabilitatea de a sta într-un loc
- ☐ Tulburări ale somnului / apetitului
- ☐ Simptome fizice (cum ar fi senzația de greutate pe piept, dificultate de respirație, transpirație, sau greață)

Trauma nașterii

Este posibil ca nașterea bebelușului tău să nu se întâmple așa cum ți-ai plănuit sau ți-ai dorit. Anumite părți din experiența travaliului și a nașterii pot fi traumatice pentru unele femei: dureri intense sau controlate necorespunzător, intervenție medicală de urgență, rănire fizică. Grija și sprijinul pe care le primești de la personalul maternității în timpul travaliului sunt foarte importante. Este important să știi că experiența traumei tale este bazată pe cum te simți după experiența nașterii, și nu pe rezultatul nașterii.

O naștere traumatică poate duce la sentimente de deznădejde, furie sau tristețe. Ai putea avea nevoie de sprijin, de cineva cu care poți discuta despre aceste sentimente. Pentru aproximativ 3% din mame, o naștere traumatizantă poate contribui la apariția stresului post-traumatic (PTSD). Dacă recunoști simptome de PTSD, te rugăm să ceri tratament cât mai repede cu putință pentru a începe să te recuperezi.

SIMPTOME ALE STRESULUI POST-TRAUMATIC INCLUD:

- ☐ Amintiri / frânturi de amintiri / coșmaruri despre naștere
- ☐ Evitarea de a te gândi sau vorbi cu alții despre experiența nașterii
- ☐ Sentimente de anxietate intensă / neliniște / iritabilitate
- ☐ Hiper-vigilență în ceea ce privește bebelușul – verifici constant bebelușul să fii sigură că acesta încă respiră, nu poți lăsa bebelușul din ochi nici măcar scurte perioade
- ☐ Dispoziție proastă, cu stare de plâns care durează mai mult de 2-3 săptămâni după naștere

SERVICIU DE REFLECTARE ASUPRA NAȘTERII

Serviciul de Reflectare asupra Nașterii este un serviciu pentru femeile care au născut de curând în cadrul căruia acestea au posibilitatea să fie ascultate. Acest serviciu îți oferă posibilitatea de a discuta despre experiența nașterii prin care ai trecut. Te ajută să obții o imagine clară a ceea ce s-a întâmplat în timpul travaliului, oferind informații factuale, și asigură un spațiu sigur pentru ca tu să îți pui în ordine sentimentele / experiența emoțională. Dacă consideri că acest serviciu te-ar putea ajuta, te rugăm să întrebi personalul maternal dacă acesta este disponibil la maternitatea ta.

Gânduri supărătoare

Gândurile supărătoare sunt gânduri nedorite ce apar pe nepoftite și îți cauzează disconfort sau suferință. Oricine poate avea gânduri supărătoare în mod ocazional. Acest fel de gânduri sunt comune în perioada de după naștere, în mod special dacă suferi de anxietate sau depresie. În mod obișnuit, aceste gânduri sunt despre vătămare, a ta, a bebelușului tău, sau a cuiva drag. Uneori, aceste gânduri pot fi acompaniate de comportament compulsiv, cum ar fi verificarea sau evitarea lucrurilor care le declanșează.

TIPURI DE GÂNDURI SUPĂRĂTOARE

- Auto-rănirea
- Rănirea bebelușului / partenerului (ex. scăparea accidentală a bebelușului pe scări)
- Gânduri sexuale nepotrivite (ex. purtându-te inadecvat din punct de vedere sexual atunci când schimbi scutecul bebelușului tău)

MITURI DESPRE GÂNDURILE SUPĂRĂTOARE

- ✗ Toate gândurile au sens
- ✗ Gândurile supărătoare sunt o reflexie a dorințelor tale
- ✗ Un gând supărător va duce la o acțiune
- ✗ Ești singura persoană care are astfel de gânduri
- ✗ Dacă ai gânduri supărătoare înseamnă că ești o 'persoană rea'
- ✗ Dacă ai gânduri supărătoare înseamnă că 'înnebunești'

CUM SĂ FACI FAȚĂ

- » Vorbește despre aceste gânduri cu cineva în care ai încredere – poate un prieten / o prietenă, un membru al familiei sau un specialist medical
- » Înțelege că gândurile sunt evenimente întâmplătoare ale minții, nu intenții sau dorințe
- » Evită să încerci să oprești gândurile sau să le îndepărtezi. Dacă poți, pur și simplu consideră-le evenimente întâmplătoare ale minții. În felul acesta, ele vor trece de obicei mai repede.
- » Evită să te gândești la ce spun gândurile acestea despre tine
- » Așteaptă-te că gândurile să revină
- » Adu-ți aminte, gândurile supărătoare sunt automate – ele doar apar

Cum să ceri ajutor

Unde să ceri ajutor dacă ai nevoie de sprijin în cazul în care te confrunți cu Depresia Post-natală, Anxietatea Post-natală, Stresul Post-traumatic, sau Gândurile Supărătoare.

Dacă simți nevoia de ajutor suplimentar, te rugăm să vorbești cu un membru al familie sau cu un prieten/o prietenă, sau cu oricare din specialiștii de mai jos (include numele și detaliile de contact dacă le cunoști):

Medicul tău de familie.....

.....

Asistenta ta de Sănătate Publică.....

.....

Moașa ta.....

.....

Medicul tău ginecolog.....

.....

(Te rugăm să vizionezi lista de ajutor și servicii de la sfârșitul acestui manual pentru surse de suport suplimentare).

Plan Emoțional de Bunăstare

Este important să recunoști semnele unei probleme de sănătate mentală Dacă simți că îți este greu, este important să vorbești cu cineva și să ceri ajutor cât mai repede cu putință. Odată ce primești ajutorul potrivit, te vei recupera și vei reveni pe drumul cel bun în relația cu bebelușul tău.

Care sunt pentru tine semnalele de alarmă cum că nu te recunoști și ai nevoie de sprijin suplimentar?

Dacă ai mai experimentat probleme de sănătate mentală în trecut, probabil cunoști deja aceste semne. Fă o listă cu ele mai jos.

Cu ce membri ai familiei sau prieteni poți vorbi dacă ai probleme emoționale?

Ce servicii sau ajutor poți accesa dacă ai nevoie de sprijin suplimentar? *(include numere de telefon)*

Cine sunt persoanele (servicii sau familie / prieteni) la care poți apela într-o criză? *(include numere de telefon)*

GP (Doctor de familie)

Departamentul de urgențe

Cunoaște semnele

- [ ] *Nu mă simt eu însămi*
- [ ] *Mă simt deconectată de toată lumea*
- [ ] *Lucrurile care îmi plăceau odată acum nu mă mai fac fericită*
- [ ] *Simt că ceva nu e în regulă*
- [ ] *Nu simt nicio conexiune cu bebelușul meu*
- [ ] *Sunt întotdeauna îngrijorată*

Dacă nu recunoști aceste semne la tine, este posibil să le recunoască partenerul tău, un membru apropiat al familiei sau un prieten. Arată-le această listă și roagă-i să îți spună dacă recunosc vreun semn.

3. Sprijin și Servicii

Medicul tău de familie

Medicul tău de familie îți poate oferi o gamă de servicii, și te poate trimite la un specialist dacă este nevoie. Accesează: ***www2.hse.ie/services/find-a-gp*** pentru a-ți găsi medicul de familie local.

Asistenta ta de sănătate publică (PHN)

Asistenta de sănătate publică (PHN) va vizita în termen de 72 de ore de la externare de la spital după nașterea copilului pentru a evalua bunăstarea mamei, oferind sprijin și sfaturi privind hrănirea bebelușului, inclusiv alăptarea, somnul, siguranța și toată îngrijirea copilului și a mamei. De asemenea, oferă evaluări ale dezvoltării copilului, promovarea sănătății și informații despre cum sa fii părinte.

Dacă locuiești în Kildare sau West Wicklow și nu cunoști centrul local de îngrijire primară, poți afla sunând la St Mary's, Naas la: ***045 920448***.

Pentru o listă a serviciilor de îngrijire primară în funcție de zonă din Dublin South Kildare și West Wicklow accesează: ***www.hse.ie/eng/services/list/1/lho/***

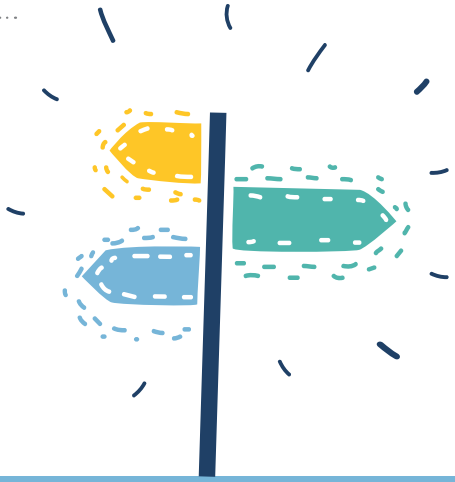
Servicii Specializate de Sănătate Mentală Perinatală (SPMHS)

Acest serviciu oferă evaluare și tratament femeilor însărcinate și femeilor cu un copil cu vârsta de până la un an, care au o problemă de sănătate mentală preexistentă sau nouă. Acestea oferă sprijin multidisciplinar celor care se confruntă cu o boală mentală moderată sau severă. Depresia și anxietatea sunt cele mai frecvente probleme de sănătate mentală în această perioadă. Ginecologul, moașa sau medicul de familie îți pot da o trimitere.

Pentru mai multe informații accesează:***www.hse.ie/eng/services/list/4/mental-health-services/specialist-perinatal-mental-health/***

Moașă pentru Sănătate Mentală Perinatală

Moașele pentru sănătate mentală perinatală sunt disponibile în toate maternitățile/spitalele. Sunt moașe specializate care lucrează în cadrul Serviciului de Specialitate în Sănătate Mentală Perinatală. Ele pot oferi evaluări ale sănătății mentale și sprijin pentru probleme de sănătate mentală ușoare până la moderate.
De asemenea, lucrează cu medicul tău de familie și cu Serviciul local de Legătură și de Sănătate Mentală Comunitară, după cum este necesar.



3. Sprijin și Servicii

Servicii de Psihologie ale Departamentului de Asistență Medicală Primară a HSE

Oferă sprijin de-a lungul vieții persoanelor care experimentează probleme psihologice ușoare sau moderate. Pentru mai multe informații:

- Dacă locuiești în Kildare sau West Wicklow numărul de telefon este: ***045 920821***
- Dacă locuiești în Dublin South County numărul de telefon este: ***01 463 5200***
- Dacă locuiești în Dublin South City numărul de telefon este: ***01 921 3862 sau 01 9213864***

Psihologie, Consiliere și Psihoterapie

Pentru a găsi un psiholog/consilier calificat în zona ta locală accesează: ***www.psychologicalsociety.ie***

Pentru a găsi un consilier sau un psihoterapeut calificat în zona ta, accesează: ***www.iacp.ie***

Serviciu de Reflectare asupra Nașterii - Coombe

Serviciul de Reflectare asupra Nașterii este un serviciu ce implică ascultarea femeilor care au născut de curând sau care plănuiesc să nască la Maternitatea Coombe:
www.coombe.ie/birth-reflections
Telefon: 086 1450910 | E-mail: birthreflections@coombe.ie

Proiectul Naas pentru Copii și Familie- Insync

Oferă sprijin terapeutic familiilor care locuiesc în orașul Naas, satele Sallins si Johnstown.
Telefon: 045 898623 | E-mail: ncfp@insync.ie

Centre pentru Resurse Familiale:

Centrele pentru Resurse Familiale [FRC-uri] oferă un model comunitar de sprijin familial.

- Centrul Comunitar de Resurse pentru Familie Athy:
  Woodstock Street, Athy, Co. Kildare, R14 NN97.
  Telefon: 059 8632899 | Email: info@athycfrc.ie
- Comunitatea Teach Dara si Family Resource Centre (Centrul pentru resurse Comunitare și Familiale):
  Academy Street, Kildare Town, Co. Kildare
  Telefon: 045 522128 | Email: info@teachdara.ie
- Centrul de Resurse pentru Familie Curragh:
  1 Griffith Road, Curragh Camp, Co. Kildare.
  Telefon: 045 456883 | Email: info@curraghfrc.ie

3. Sprijin și Servicii

- Centrul de Resurse pentru Familie Newbridge:
  Dara Park, Newbridge, Co Kildare.
  Telefon: 045 438173 | Email: admin@newbridgefrc.ie
- Centrul de Resurse pentru Familie Quarryvale;
  Shancastle Avenue, Quarryvale, Clondalkin 22.
  Telefon: 01 6230264 | E-mail: reception@quarryvalefrc.ie
- Centrul pentru Familie Deansrath,
  St Cutberts Road, Clondalkin, Dublin 22.
  Telefon 01 4574069 | E-mail: info@deansrathfamily.ie
- Centrul de Resurse pentru Familie Cherry Orchard ,
  The Bungalow, 28 Elmdale Dr, Cherry Orchard, Dublin.
  Telefon: 01 6231367
- Centrul de Resurse pentru Familie Killinarden,
  Killinarden Way, Tallaght, Dublin 24.
  Telefon: 01 4527143 | Email: crfk@eircom.net
- Centrul de Resurse pentru Familie Școala St. Thomas Court,
  Pimlico Dublin 8.
  Telefon: 01 4547018
- Centrul F2 United al Grupului Fatima
  3 Rueben Plaza, Rialto, Dublin 8.
  Telefon: 01 4534722
- Centrul de Resurse pentru Familie St Kevins,
  Treepark Drive, Kilnamanagh, Tallaght, Dublin 24.
  Telefon: 01 4627149
- Centrul de Resurse pentru Familie Ballyfermot,
  Lynches Lane, Ballyfermot Road, Dublin 10.
  Telefon: 01 6264147 | Email: info@ballyfermotfrc.com

Pregătirea pentru Viață

Pregătirea pentru Viață este un program oferit de Newbridge FRC, Curragh FRC, precum și de Comunitatea Athy FRC, dedicat familiilor ce așteaptă un bebeluș.

Dacă locuiești în zonele Curragh, Newbridge, orașul Kildare, Allenwood sau Kilcullen, te rugăm să contactezi Mentorul PFL la numerele de telefon ***086 4611333 sau 045 438173 sau la: susan@newbridgefrc.ie*** pentru mai multe informații.

Dacă locuiești în Athy, te rugăm să contactezi persoana care face vizite la domiciliu PFL la numărul de telefon: ***059 8632899 sau la: pfl@athycfrc.ie*** pentru mai multe informații.

3. Sprijin și Servicii

An Cosan

Programul pentru părinți Lifestart care oferă vizite la domiciliu de la naștere până la 3 ani celor care locuiesc în comunitatea Tallaght și, ori de câte ori este posibil, dincolo de aceasta.
Telefon 01 4628488 | E-mail: info@ancosan.ie. |
Web: www.ancosan.ie/counselling-family-support/

Archways

Oferă Blue Skies Initiative, inclusiv programul Upto2, programul Solihull Antenatal și programul Solihull Postnatal, Terapie Funcțională de Familie, Programe pentru Părinți și Programe Familia pe Primul Loc celor care locuiesc în Dublin South Central și Dublin South West. Pentru mai multe informații contactează:
Telefon 01 457 4306/7/8/9 | E-mail: info@archways.ie | Site: www.archways.ie

Parteneriatul Ballyfermot Chapelizod

Echipa ABC Family Matters oferă sprijin familiilor prin: cursuri și grupuri pentru părinți și copii, cum ar fi Incredible Years Baby Program (programul pentru copii Ani incredibili) și Parent Child Plus Home Visiting Service (servicii de vizitare a părinților și copiilor la domiciliu) persoanelor care locuiesc în Ballyfermot și Chapelizod.
Telefon: 01 623 5612 sau 087 342 4472 | E-mail: reception@bcpartnership.ie |
Web: www.bcpartnership.ie/family-matters-abc-programme/

Barnardos

Programele de Sprijin pentru Părinți Adolescenți Barnardos lucrează cu tinerii care devin părinți cu vârsta sub 19 ani până la 24 de ani și continuă să îi sprijine până când copilul lor împlinește vârsta de doi ani. Cu sediul în Clondalkin, proiectul lucrează cu părinți adolescenți din Dublin 24, 22, 12 și părți din 6W.
Telefon: 01 4032080 | E-mail: info@barnardos.ie | Web: www.barnardos.ie/our-services/work-with-families/teen-parenting-support

Serviciul de Asistență pentru Părinți

Pentru mamele din Killinarden și zonele învecinate care caută sprijin și pentru a afla ce servicii sunt disponibile pentru ele, vizitează Centrul Comunitar Killinarden.
Pentru vizite: În fiecare joi dimineața (10:00-12:30) numai cu programare |
Telefon: 08790787633 (Sprijin și Servicii)

3. Sprijin și Servicii

TUSLA

Kildare West Wicklow Family Support Service și Dublin South Family Support Service sunt echipe de Lucrători în Sprijinul Familiei care oferă sprijin familiilor care se confruntă cu dificultăți. Poți obține o trimitere către serviciu prin intermediul Asistentelor Medicale de Sănătate Publică, Medicilor Generali de Familie, Școlilor, Profesioniștilor în Sănătate Mentală sau unui Asistent Social.

Fizioterapie pentru Îngrijire Primară

Poți accesa servicii de fizioterapie prin trimitere din partea echipei de la maternitatea spitalului tău, Medicului de familie, Asistentei Publice Medicale sau altui specialist medical.

Pentru mai multe informații, te rugăm să suni la serviciul de fizioterapie pentru îngrijire primară HSE, la St Mary's, Naas, la numărul de telefon: ***045 920670 sau 045 920640***

Pentru o listă a serviciilor de îngrijire primară în funcție de zona din Dublin South, Kildare și West Wicklow accesează: ***www.hse.ie/eng/services/list/1/lho/***

Societatea Irlandeză a Fizioterapeuților Autorizați

Accesează ***www.askthephysio.ie*** pentru informații despre sănătatea fizică și cum să găsești un Fizioterapeut Autorizat în Sănătatea femeilor în zona ta.

Serviciul de Asistență în caz de Violență în Familie Tusla – Kildare West Wicklow/ Dublin South West

Oferirea de asistență individuală femeilor care au fost sau sunt victimele Violenței Domestice și Abuzurilor. Echipa oferă, de asemenea, sprijin de grup și lucrează îndeaproape cu serviciile comunitare.
Telefon: Kildare West Wicklow: 086 0273556 sau 045 839300
Telefon: Dublin South West: 087 9137474

Serviciul de Violență Domestică Saoirse

Mobilizare și Prevenție pentru femeile care se confruntă cu Violență în Familie în zonele Dublin 10, 12, 22, 24, South-West County Dublin și West Wicklow.
Telefon: 085 2710378 | Linie telefonică non-stop (24 ore): 01 4630000 |
E-mail: outreach@sdvs.ie

Teach Tearmainn

Teach Tearmainn oferă o gamă de servicii de sprijin gratuit și confidențial femeilor și copiilor din Kildare și West Wicklow care au fost sau sunt victimele violenței domestice și abuzurilor.
Linie telefonică de sprijin: 045 527584 | E-mail: admin@teachtearmainn.ie

3. Sprijin și Servicii

Inchicore Domestic Violence Outreach

Un serviciu confidențial gratuit care sprijină și oferă informații pentru femeile din regiunea Dublin, care se confruntă cu abuz fizic, mental, sexual și emoțional.
Telefon: 01 4545239 | E-mail: inch.outreach@hotmail.com

Sonas

Sonas oferă servicii de asistență femeilor și copiilor care se confruntă cu abuz domestic din regiunea Dublin.
Linie telefonică gratuită: 1800 222223 | E-mail: info@sonasdomesticabuse.ie. | Web: www.domesticabuse.ie

Women's Aid

Oferă informații confidențiale, sprijin și înțelegere femeilor din Republica Irlanda care sunt abuzate de actualii sau foștii prieteni, parteneri sau soți.
Linie telefonică non-stop (24 ore): 1800 341900 | Web: www.womensaid.ie

One Family

Oferă sprijin și informații mamelor/taților singuri, persoanelor care ajută la creșterea copiilor și a celor care se despart.
Telefon: 01 6629212 | E-mail: info@onefamily.ie | Site: www.onefamily.ie
Linia de asistență telefonică Ask One Family: 0818 662212

Parentline

Parentline este o linie telefonică națională și confidențială ce oferă părinților sprijin, informații și recomandări în tot ceea ce înseamnă a fi părinte, precum și alte probleme parentale.
Telefon: 01 873 3500 sau 1890 927277 | Web: www.parentline.ie

Cuidiu

Oferă educație în ceea ce privește travaliul, sprijin post-natal, sprijin în alăptare și întâlniri și evenimente locale.
Email: info@cuidiu.ie | Web: www.cuidiu.ie

HSE Online Breastfeeding Supports (suport online pentru alăptare HSE)

Sfaturi și sprijin pentru începerea alăptării, sfaturi de igienă și întrebări frecvente privind alăptarea.
Web: www2.hse.ie/babies-children/breastfeeding/

3. Sprijin și Servicii

Depresia Postnatală Irlanda

Oferă sprijin, ajutor și prietenie celor care suferă efectele Depresiei Postnatale.
Telefon: 021 4922083 | Email: support@pnd.ie | Web: www.pnd.ie

Pregnancy & Infant Loss Ireland

Este un site web care oferă informații despre sarcină și pierderea sugarilor, precum și asistență pentru deces disponibile în toată Irlanda.

Pentru informații despre suporturile pentru deces disponibile în maternitatea ta accesează: ***www.pregnancyandinfantloss.ie/bereavement-teams***

Pentru informații despre deces, sprijin și servicii disponibile în comunitate, te rugăm să vizitezi: ***www.pregnancyandinfantloss.ie/support-links***

Drugs.ie

Informații și sprijin referitoare la droguri și alcool.
Linie telefonică de sprijin: ***1800 459459***

POGP: Fizioterapie Pelviană, Obstetrică și Ginecologică

Pentru informații folositoare referitoare la sănătatea fizică în sarcină și după naștere.
Web: thepogp.co.uk/

Recomandări privind reîntoarcerea la alergat

Web: blogs.bmj.com/bjsm/2019/05/20/ready-steadygo-ensuring-postnatal-women-are-run-ready/

mychild.ie

- Ghidul tău pentru sarcină, precum și sănătatea bebelușului și a copilului tău
- Informații avizate de la experți
- Servicii și suport de sănătate

Site web: www.mychild.ie

3. Sprijin și Servicii

Dacă suferi de tulburări sau ești îngrijorată pentru altcineva, contactează-ți medicul de familie, Departamentul de urgențe sau sună la organizația Samaritans pentru sprijin la numărul de telefon:
Linie telefonică gratuită: 116 123 | Email: jo@samaritans.ie

Departamentele de Urgență

din Naas: ***045 849500***
Portlaoise: ***057 8621364***
Tallaght: ***01 4142000***
St James Hospital: ***01 4103000***

Servicii de medicină generală în afara orelor de serviciu

din North Kildare Doc (Celbridge, Maynooth): ***01 4539333 sau 01 5130100***
KDoc (restul Kildare și West Wicklow): ***045 848701***
Caredoc (South Wicklow): ***059 9138100***
Luke Doc (Rathfarnham, Templeogue): ***01 4065158***
TLC Doc (restul Dublin South): ***045 848707***
Dub Doc (Dublin South City): ***01 4545607***

Observații

Observații

Observații

yourmentalhealth.ie
Information | Support | Services
1800 111 888

Website-ul www.yourmentalhealth.ie oferă informații și îndrumări în ceea ce privește tot sprijinul și serviciile de sănătate mentală disponibile național și local, oferite de către HSE și partenerii săi finanțați. Poți de asemenea să suni gratuit la Linia de Informare YourMentalHealth pentru a găsi sprijin și servicii 1800 111 888 (oricând, zi sau noapte).

ParentingSupport.ie

Oferă informații despre sprijin și servicii de parenting în Kildare și Wicklow: www.parentingsupport.ie

Newbridge Family Resource Centre
Athy Community Family Resource Centre
Curragh Family Resource Centre
Teach Dara Community & Family Centre
in sync Working well together Youth & Family Services
Tusla An Ghníomhaireacht um Leanaí agus an Teaghlach Child and Family Agency
CYPSC Wicklow
CYPSC Kildare
Coombe Women & Infants University Hospital
HSE
Connecting for Life Kildare and West Wicklow