एक विशेषज्ञ पेरिनेटल (प्रसवकालीन) मानसिक स्वास्थ्य दल में मेरी मुलाकात किससे हो सकती है?

मनोचिकित्सक

- एक चिकित्सक जिन्होंने मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का उपचार करने में विशेषज्ञता प्राप्त की है और जो आपकी देखभाल का ध्यान रखेंगे।
- आपके साथ आपके निदान को लेकर चर्चा करेंगे और आपको बताएंगे कि आपके लिए कौन-कौन से उपचार उबलब्ध हैं।
- गर्भावस्था के दौरान और अगर आप अपने शिशु को अपना दूध पिला रही हैं तो उस दौरान दवाइयों का इस्तेमाल करने के बारे में फ़ैसला लेने में मदद करेंगे।

मनोविज्ञानी

- मनोविज्ञानी टॉकिंग थेरेपी प्रदान कर सकते हैं। इन बातचीतों का ध्यान केंद्रण आपके मानसिक स्वास्थ्य, गर्भावस्था, पेरेंटहुड (माँ बनना) और आपके शिशु के साथ आपके संबंध जैसे विषयों पर रहता है।
- वे आपको अपनी मानसिक स्वास्थ्य स्थिति को संभालने के तरीके खोजने में मदद कर सकते हैं।
- अगर आपको ज़रूरत हो तो वे शायद आपको दीर्घकालिक मनोवैज्ञानिक चिकित्सा के लिए अन्य सेवाओं के पास भी भेज सकते हैं।

विशेषज्ञ पेरिनेटल मानसिक स्वास्थ्य नर्स

- मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं हैं ऐसी माँओं की गर्भावस्था के दौरान और उनके शिशु के जन्म के बाद देखभाल करने में इन्होंने विशेषज्ञता प्राप्त की है।
- वे आपको अपनी मानसिक बीमारी को बेहतर रूप से समझने और उसे संभालने के तरीके को जानने में मदद कर सकती हैं।
- आपको परिस्थिति को संभालने में मदद करती हैं। आपके शिशु और आपके बीच के संबंध को विकसित करने में आपकी मदद करती हैं।

आप जिन अन्य पेशेवरों से मिल सकती हैं जो आपको आपके शिशु की देखभाल करने और माँ के तौर पर जीवन को संभालने में मदद करते हैं:

- ऑकुपेशनल थेरेपिस्ट
- समाज सेवी (सोशल वर्कर्स) और नर्सरी नर्स
- सहायता कर्मी (सपोर्ट वर्कर) एवं/अथवा पीयर सपोर्ट

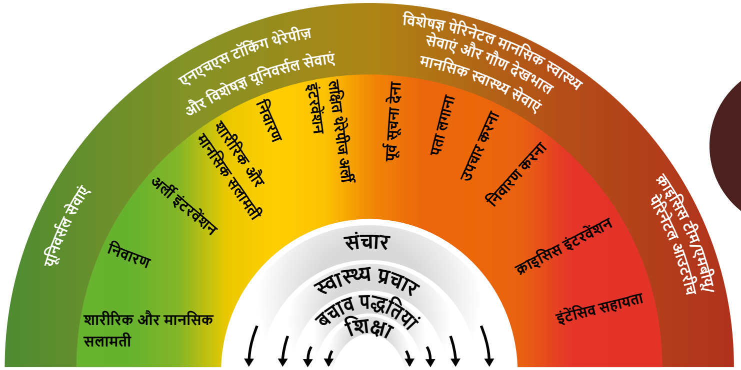
पेरिनेटल मानसिक स्वास्थ्य और सलामती के प्रति एक सहयोगपूर्ण संपूर्ण पद्धति

इसमें यह शामिल हैं:
- हेल्थ विजिटर्स
- मिडवाइव्स
- जीपी

प्रस्ताव:
- यूनिवर्सल प्रसवपूर्व और प्रसवोत्तर देखभाल

इसमें यह शामिल है:
- एनएचएस टॉकिंग थेरेपीज़ (इम्प्रूविंग एक्सेस फॉर साइकोलॉजिकल थेरेपीज)
- विशेषज्ञ मिडवाइव्ज
- विशेषज्ञ हेल्थ विजिटर्स
- तृतीय सेक्टर

प्रस्ताव:
- लक्षित थेरेपीज
- टॉकिंग थेरेपीज
- पीयर सपोर्ट



इसमें यह शामिल हैं:
- विशेषज्ञ पेरिनेटल कम्यूनिटी टीम्स
- सीएमएचटी (कम्यूनिटी मेंटल हेल्थ टीम)
- मैटरनल मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं

प्रस्ताव:
- गर्भधारण से पूर्व सलाह
- विशेषज्ञ मूल्यांकन
- लक्षित थेरेपियां
- जन्म की योजना बनाना
- माता-पिता/शिशु कार्य
- देखभाल का समन्वय
- पीयर सपोर्ट
- पार्टनरों के लिए मूल्यांकन

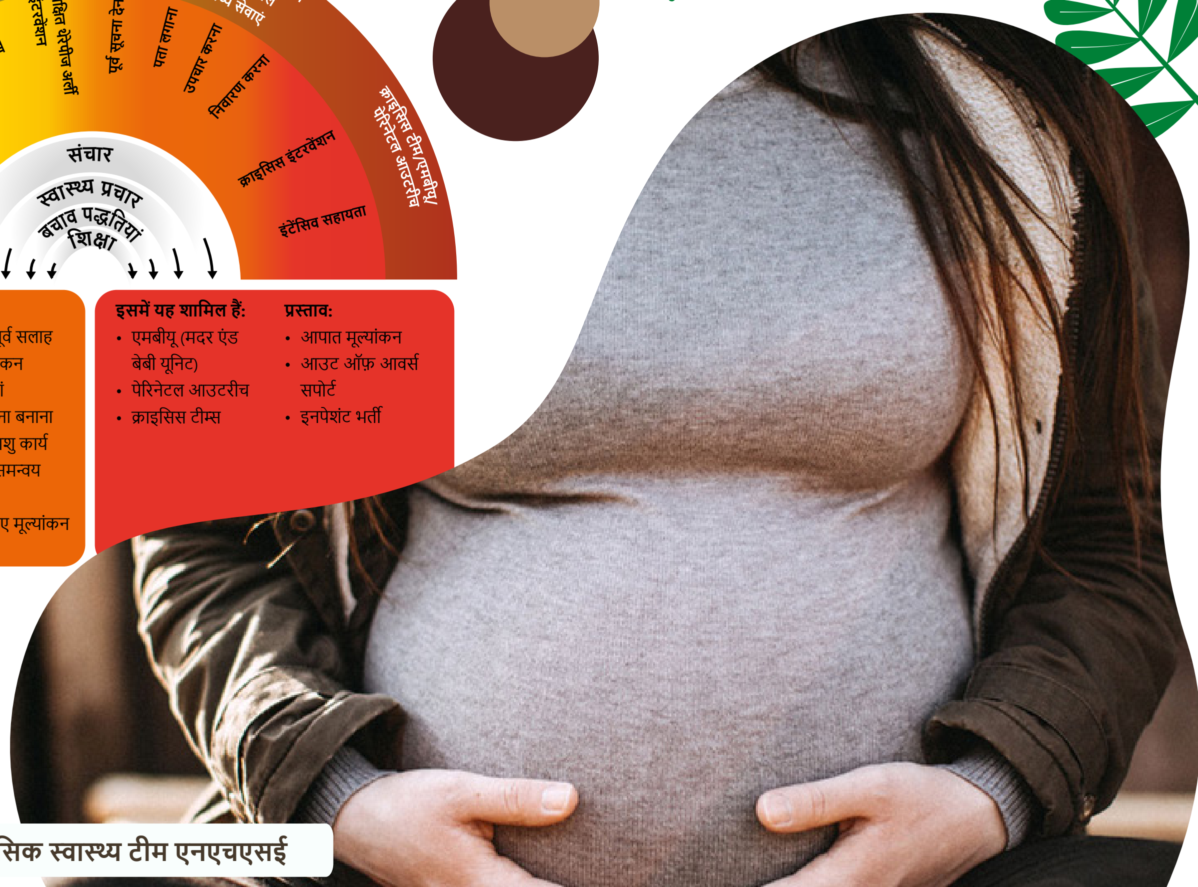
इसमें यह शामिल हैं:
- एमबीयू (मदर एंड बेबी यूनिट)
- पेरिनेटल आउटरीच
- क्राइसिस टीम्स

प्रस्ताव:
- आपात मूल्यांकन
- आउट ऑफ़ आवर्स सपोर्ट
- इनपेशंट भर्ती

पूर्वी इंग्लैंड क्षेत्रीय मानसिक स्वास्थ्य टीम एनएचएसई

NHS

आपकी गर्भावस्था के दौरान एनएचएस कार्यबल को जानना



आपकी गर्भावस्था के दौरान, आप विभिन्न स्वास्थ्यसेवा पेशेवरों से मिलेंगीं। यह लोग कौन हैं यह जानना शायद आपको अपनी देखभाल के दौरान थोड़ा और सहज महसूस करने में मदद कर सकता है। यह लीफलेट आपको समझाएगा कि आपकी गर्भावस्था के दौरान आप किन से मिल सकती हैं।

मिडवाइफ

- गर्भावस्था, जन्म और उसके पश्चात मिडवाइफ आपकी देखभाल करती हैं। वे आपको आपके शिशु के जन्म की योजना बनाने में मदद करेंगीं।
- सभी की एक मिडवाइफ होंगीं। वे आपको अस्पताल में या घर पर, या कम्यूनिटी में देखभाल प्रदान करती हैं।
- आपके शिशु के जन्म के बाद, मिडवाइव्ज और मैटरनिटी सपोर्ट कर्मी आप दोनों की देखभाल करेंगे। आम तौर पर यह आपके शिशु के जन्म के बाद 10 दिनों तक होगा।

हेल्थ विजिटर

- हेल्थ विजिटर्स प्रशिक्षित नर्स और मिडवाइव्ज हैं। वे आपके शिशु की 5वीं सालगिराह तक आपको उनके स्वास्थ्य और विकास के बारे में सलाह और सहायता प्रदान करती हैं।
- आप अपने शिशु के जन्म से पहले या जन्म के कुछ ही समय बाद अपने हेल्थ विजिटर से मिल सकती हैं।
- हेल्थ विजिटर्स कम्यूनिटी में आधारित होते हैं और कुछ शायद घर पर आकर आपसे मिल सकते हैं।

ऑब्सटेट्रिशियंस

- एक चिकित्सक जो जटिल गर्भावस्थाओं और जन्मों की देखभाल में सहायता करते हैं।

एक विशेषज्ञ पेरिनेटल मानसिक स्वास्थ्य सेवा क्या है?

यह सेवा उन लोगों के लिए है जिन्हें अपनी गर्भावस्था से पहले, उस दौरान और उसके बाद उनके मानसिक स्वास्थ्य के लिए अतिरिक्त सहायता की ज़रूरत होती है। यह सेवा निम्नलिखित प्रदान करती है:

- आपकी गर्भावस्था के दौरान और आपके शिशु के जन्म के बाद वे आपको मानसिक रूप से जितना संभव हो सके अच्छा रहने में मदद करते हैं।
- सुनिश्चित करना कि अगर आपकी तबीयत बिगड़ जाए तो आप, आपका परिवार और अन्य स्वास्थ्य एवं सोशल केयर के पेशेवर उसे पहचान सकें।
- आपको और आपके परिवार को सबसे अच्छी संभव देखभाल, उपचार, मदद और सहायता प्रदान करना।
- माँ और शिशु दोनों को समग्र देखभाल प्रदान करना।
- आपको अपने शिशु में आनंद लेने और एक नई माँ के तौर पर अपने आत्म विश्वास को बढ़ाने में सहायता करना।