



Masz problemy ze  
zdrowiem psychicznym  
w ciąży lub po urodzeniu dziecka?

## Nie jesteś sama...

Co najmniej 1 na 5 matek doświadcza czegoś podobnego

Możesz doświadczać jednego lub kilku z poniższych objawów

- Poczucie wycofania
- Niechciane lub niepokojące myśli
- Poczucie przygnębienia lub beznadziejności
- Poczucie, że wydarzy się coś złego

Nasz Środowiskowy Zespół ds. Zdrowia Psychicznego w Okresie Okołoporodowym oferuje konsultacje od 12. tygodnia ciąży. Możemy poinformować Cię o pomocy, z której możesz skorzystać w czasie ciąży oraz do momentu, gdy Twoje dziecko ukończy dwa lata.

**Skontaktuj się z naszym zespołem, aby umówić się na poufną konsultację**



Tel.: **01332 623911** (Zespół w Derby)

lub **01246 216523** (Zespół w Chesterfield)

Wyślij e-mail na adres: [dhcft.perinatalcmht@nhs.net](mailto:dhcft.perinatalcmht@nhs.net)  
Lub **zeskanuj kod QR**, aby uzyskać dostęp do naszego internetowego formularza zgłoszeniowego.

Służba ds. Zdrowia Psychicznego w Okresie Okołoporodowym w Derbyshire