



Hoạt động trị liệu trong thai kỳ và giai đoạn đầu làm cha mẹ

Hoạt động trị liệu là gì?

Hoạt động trị liệu giúp quý vị làm những công việc hàng ngày quan trọng nhất - như chăm sóc bản thân, chăm sóc con cái, làm việc, nghỉ ngơi và làm những việc quý vị yêu thích. Những hoạt động này có thể trở nên khó khăn hơn trong thời kỳ mang thai, sau khi sinh hoặc khi quý vị đang sống chung với bệnh tật, chấn thương, khuyết tật hoặc các thay đổi lớn khác trong cuộc sống.

Các chuyên viên hoạt động trị liệu (OT) hiểu rằng cách quý vị sử dụng thời gian của mình - đặc biệt khi quý vị chăm sóc bản thân và em bé của quý vị - có ảnh hưởng lớn đến sức khỏe và sự hạnh phúc của quý vị.

Hoạt động trị liệu có thể giúp ích gì?

Trở thành cha mẹ mang lại nhiều thay đổi: các thói quen mới, trách nhiệm mới và thường có những thử thách mới. Hoạt động trị liệu có thể giúp quý vị cảm thấy tự tin hơn và có khả năng hơn trong thời gian này.

Hỗ trợ này đặc biệt hữu ích nếu quý vị đang hồi phục sau khi sinh, đang sống chung với một vấn đề về sức khỏe hoặc gặp khó khăn trong việc tham gia các hoạt động thường ngày hoặc các hoạt động mới trong việc chăm con.

Các chuyên viên hoạt động trị liệu có thể hỗ trợ quý vị để:

- thích nghi với những thay đổi trong cơ thể, năng lượng, vai trò bản thân và thói quen sinh hoạt hàng ngày
- làm cho các công việc hàng ngày như tắm rửa, mặc áo quần, nấu ăn và chăm sóc bé được dễ dàng hơn
- tìm các giải pháp khi việc chăm sóc con khiến quý vị cảm thấy quá tải, đau đớn hoặc kiệt sức
- sử dụng các công cụ và chiến lược đơn giản để tiết kiệm năng lượng, giảm đau và duy trì sự ngăn nắp
- sắp xếp không gian của mình để quý vị cảm thấy an toàn, yên bình và dễ quản lý
- duy trì kết nối với mọi người, thói quen và các hoạt động có ý nghĩa đối với quý vị.

Dịch vụ này dành cho ai?

Dịch vụ hoạt động trị liệu của Bệnh viện The Women's hỗ trợ những người mang thai và những người mới làm cha mẹ đang gặp khó khăn làm các công việc hàng ngày. Điều này bao gồm chăm sóc bản thân, em bé của quý vị hoặc giữ an toàn tại nhà.

Dịch vụ này có thể phù hợp cho quý vị nếu:

- quý vị bị khuyết tật hoặc có vấn đề về sức khỏe và:
 - cảm thấy đau, dễ bị mệt, hoặc gặp khó khăn khi di chuyển
 - cảm thấy khó nhớ, khó tập trung hoặc khó học các công việc mới
 - sử dụng xe lăn, dụng cụ hỗ trợ đi lại hoặc thiết bị khác và muốn được hỗ trợ trong việc chăm sóc con
- quý vị muốn được giúp đỡ trong các hoạt động hàng ngày như:
 - quản lý năng lượng, căng thẳng hoặc cơn đau
 - tiếp tục làm những việc quan trọng đối với quý vị trong khi cơ thể đang thay đổi
 - chuẩn bị cho các thói quen sinh hoạt mới hoặc đối phó với các thay đổi trong cuộc sống hàng ngày
- quý vị muốn được giúp đỡ trong việc chăm sóc con như:
 - cho con bú, tắm rửa cho con hoặc ăn con
 - tìm hiểu về các thiết bị chuyên dụng (hỗ trợ thích nghi) để giúp việc chăm sóc con dễ dàng hơn
 - cảm thấy tự tin và độc lập hơn với vai trò làm cha mẹ
 - tìm những cách chăm sóc con phù hợp với cơ thể, giá trị và lối sống của quý vị
- quý vị đang lên kế hoạch ở lại bệnh viện và:
 - có thể cần thêm hỗ trợ trong thời gian ở bệnh viện
 - có thể cần giúp đỡ để về nhà an toàn.

Nếu quý vị không chắc liệu hoạt động trị liệu có phù hợp với mình hay không, hãy trao đổi với nhóm chăm sóc của quý vị. Họ có thể giải đáp các câu hỏi của quý vị hoặc giúp thu xếp giấy giới thiệu cho quý vị.

Quý vị có thể mong đợi điều gì tại buổi hẹn đầu tiên?

Buổi hẹn đầu tiên của quý vị sẽ kéo dài khoảng 45 đến 60 phút. Chúng tôi sẽ trao đổi về sức khỏe, cuộc sống hàng ngày của quý vị và những điều quan trọng đối với quý vị trong thai kỳ và giai đoạn đầu làm cha mẹ. Điều này có thể bao gồm:

- các thói quen sinh hoạt hàng ngày và các mục tiêu nuôi con của quý vị
- cách cơ thể, sức khỏe hoặc ngôi nhà của quý vị ảnh hưởng đến những việc quý vị làm hàng ngày
- những điều gì đã và đang giúp ích cho quý vị, chẳng hạn như con người, dịch vụ hoặc thiết bị
- các ý tưởng để giúp công việc nuôi con trở nên dễ dàng và an toàn hơn.

Quý vị cũng có thể cho chúng tôi biết:

- điều gì quan trọng nhất đối với quý vị
- những hỗ trợ quý vị đang có hoặc mong muốn có
- bất kỳ công việc hoặc thói quen sinh hoạt nào quý vị cảm thấy khó làm hoặc muốn được giúp đỡ.

Để biết thêm thông tin và được tư vấn

Khoa Hoạt động Trị liệu

Tầng 1, Bệnh viện Royal Women's
Góc đường Grattan và đường Flemington
Parkville, VIC 3052
ĐT: (03) 8345 3160

Truy cập trang mạng của chúng tôi

Quý vị có thể tìm kiếm các thông tin và tờ thông tin hữu ích trên trang mạng của chúng tôi tại thewomens.org.au

Quý vị cần thông dịch viên không?



Quý vị có thể yêu cầu thông dịch viên nếu cần.

Hỗ trợ về Bạo lực Gia đình

Đường dây Trợ giúp Toàn quốc 1800 Respect

Quý vị có thể nhận được sự trợ giúp nếu quý vị đã từng bị tấn công tình dục, bạo lực gia đình hoặc trong nhà và lạm dụng.

Quý vị có thể gọi vào bất cứ lúc nào, ban ngày hoặc ban đêm.

1800 737 732

1800respect.org.au