ONDERSTEUNING VIR MOEDERS
ONDERSTEUNING VIR JOU

Inligting, voorstelle en ondersteuning
vir moeders en hul versorgers

Kom ons maak ons gesondheidsorg
BETER TESAME.

Wes-Kaapse Regering
Gesondheid

BETER TESAME.

Welkom

Jy doen ’n belangrike werk om jou baba in jou baarmoeder te groei. Vir sommige mag hierdie ’n opwindende en gelukkige tyd wees.

Vir ander mag daar moeilike kwessies rondom jou swangerskap wees wat jou gespanne laat voel. Hierdie boekie verskaf inligting wat jou en jou versorgers langs die pad mag help

Jy verdien om versorg te word terwyl die uitdagings om ’n nuwe kind in die wêreld te bring jou in die gesig staar. Ons hoop die voorstelle in hierdie boekie gaan jou help om jou weg te sien deur jou swangerskap, geboorte en daarna, ongeag of dit ‘n vreugdevolle of moeilike ervaring is.

Mooi bly.

Van die Wes-Kaapse Regering: Departement van Gesondheid

Wes-Kaapse Regering
Gesondheid

Inhoudsopgawe

Gesonde swangerskap 1

Veilige Geboorte 5

Geboortemetgeselle 9

Toekomstige pa's 15

Moeders se geestesgesondheid 19

Alkohol en middels tydens swangerskap: Wie se probleem? Wie se gesondheid? 23

Jy kan veilig wees (geweld) 25

Baba se geestesgesondheid 32

Kode vir pasiëntegesentreerde moedersorg (vir diensgebruikers) 36

Perinatal Mental Health Project

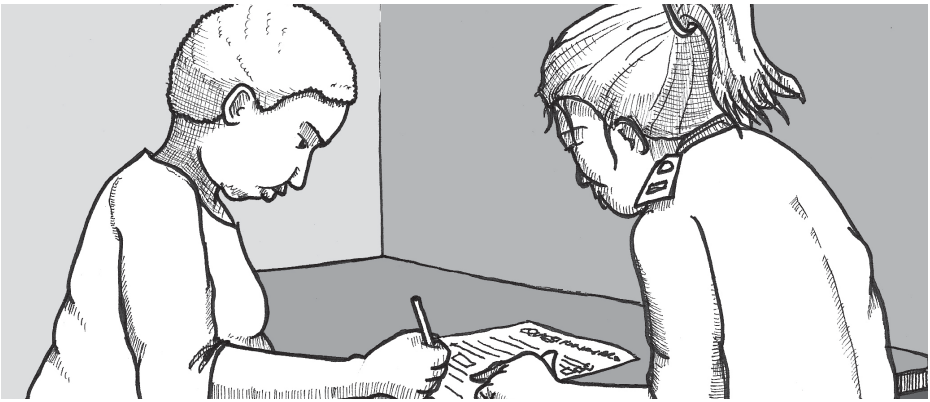
Caring for mothers. Caring for the future.

www.pmhp.za.org

1. Gesonde swangerskap

Besoek ’n voorgeboortekliniek of VOE (Vroedvrou-obstetriese eenheid) voordat jy 3 maande swanger is.

- ‘BESPREKING’ beteken dit is jou eerste besoek aan die voorgeboortekliniek of VOE
- Jy moet so vroeg as moontlik in jou swangerskap bespreek – hoe vroeër, hoe beter, maar definitief voor 3 maande (12 weke)
- Probleme soos diabetes en hoë bloeddruk kan opgetel word en reeds vroeg behandel word
- Personeel sal jou bystaan om jou voor te berei vir ’n gesonde swangerskap en veilige geboorte



Wat gebeur wanneer jy bespreek?

- Jy gaan oor jou volle gesondheidsgeskiedenis gevra word
- Jy gaan fisies ondersoek word
- Roetine-bloedtoetse gaan gedoen word
- Jou bloeddruk en urine sal gekontroleer word
- Jy gaan ’n MIV-toets aangebied word. Indien jy positief is, sal jy ARV-medikasie aangebied word om jou baba te beskerm teen MIV en om jouself so gesond moontlik te hou
- Soms sal ’n skandering van die baba gedoen word
- Jy mag belangrike medikasie gegee word, bv. ystertablette (Hou weg van kinders in die huis)
- Jou baba se ontwikkeling en hartklop gaan by elke besoek gekontroleer word
- Indien enige probleme opgetel word, sal jy verwys word om gespesialiseerde sorg te kan ontvang

Hou altyd jou moeder-pasiënteboek by jou

- Jy gaan 'n persoonlike moeder-pasiënteboek gegee word waarin al hierdie inligting aangeteken gaan word.
- Jy gaan datums kry vir opvolgbesoeke om jou gesondheid en die ontwikkeling van jou ongebore baba te monitor.

Gesondheidswerkers is besorg oor jou gesondheid.
Hulle het praktiese raad om te gee.

Hoe kan jy jou en jou baba se gesondheid beskerm?

- Kom al jou afsprake na – elkeen is belangrik
- Maak seker jy kry genoeg rus en slaap
- Doen 5 keer per week 30 minute gereelde, matige oefening (bv. vinnige stap) om fiks te bly
- Indien MIV-positief, neem jou ARV-medikasie elke dag en gaan voort ná swangerskap en borsvoeding vir jou eie gesondheid

Probeer gesonde maaltye eet

- Eet 'n verskeidenheid vrugte en groente (minstens vyf halwe koppie-porsies daagliks)
- Sluit hoender/vis/vleis/eiers/melk by jou daaglikse dieet in
- Moenie te veel sout byvoeg wanneer jy kook of by jou bord kos nie
- Drink baie skoon water (6 tot 8 glase per dag)
- Eet volgraankosse soos bruinbrood, gedroogde bone en lensies

Wat moet jy vermy?

- Rook en plekke waar ander rook
- Alkohol
- Nagemaakte versoeters
- Onwettige dwelms, bv. dagga en tik
- Medisyne wat jy nie by die dokter of verpleegkundige gekry het nie
- Boererate of kruiemiddels
- Oormatige oefening of swaar fisieke werk

Onthou:

- Alles wat jy eet, drink en rook kry jou baba ook
- As jy gesond is, kan jy aanhou werk solank jou swangerskap gesond is
- **BEOEFEN VEILIGE SEKS** ongeag of jy MIV-positief of MIV-negatief is!
- Gebruik 'n kondoom elke keer as jy seks het om enige nuwe of terugkerende seksueel oordraagbare infeksies, insluitend MIV, te voorkom
- Bespreek borsvoeding met die gesondheidspersoneel
- Beplan om vanaf die geboorte van jou baba gesinsbeplanning te gebruik. Daar is verskeie opsies. Jy kan die een kies wat jou die beste pas

Vir die meeste vroue is swangerskap 'n gesonde, ongekompliseerde tyd om haar baba te laat groei totdat hy of sy gereed is om gebore te word.

Daar kan egter soms probleme wees, so **INDIEN JY ENIGE VAN HIERDIE TEKENS OF SIMPTOME ERVAAR**, besoek die voorgeboortekliniek of VOE so gou as moontlik:

- Jeukerigheid, vaginale afskeiding wat sleg ruik of enige puisies
- Blaaspyn of urine wat brand
- Hoë koors
- Erge sooibrand
- Geswelde gesig en hande
- Hardlywigheid
- Kort van asem

As jy MIV-positief is

- Neem jou ARV-medikasie elke dag tydens swangerskap en borsvoeding om jou baba teen MIV te beskerm. Vir jou eie gesondheid, aanhou om jou ARV-medikasie lewenslank te gebruik.

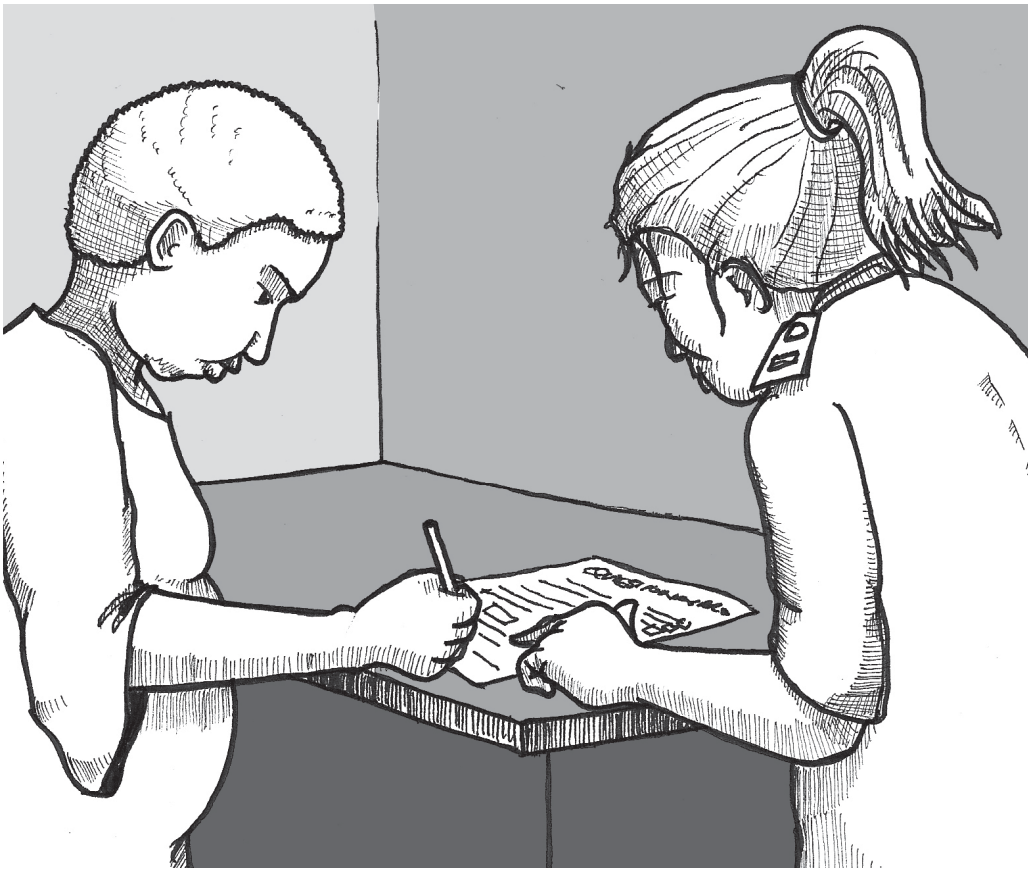
Vir jou eie en jou baba se gesondheid, gaan onmiddellik na die VOE of hospitaal as:

- Jy baie opgooi
- Jy 'n erge hoofpyn het met flikkerende ligte voor jou oë
- Jy vaginale bloeding het
- Jy die baba minder of glad nie voel beweeg nie
- Jou water vroeg voor die verwagte datum breek
- Jy enige sterk kraampyne kry

Matige, pynlose kontrak kan vroeg in swangerskap voorkom soos jou baarmoeder vir kraam begin voorberei. Dit is normaal.

Dra altyd jou moeder-pasiënteboek saam met jou

- Bespreek jou geboorteplan met die verpleegpersoneel
- Voel vry om vrae te vra
- Jy mag jou lewensmaat of 'n metgesel saamneem na die geboorte-eenheid om saam met jou te wees vir die geboorte
- Moenie na die voorgeboortekliniek gaan as jy in kraam is nie
- Kraam by 'n VOE of hospitaal



2. Veilige geboorte

Vir jou eie en jou baba se gesondheid en veiligheid, ***gaan onmiddellik na die VOE of hospitaal toe*** *as jy enige van die volgende ondervind:*

- Erge braking
- Erge hoofpyne met flikkerende ligte voor jou oë
- Vaginale bloeding
- Die baba minder of glad nie beweeg nie
- Jou water breek lank voor jou verwagte datum
- Hoë koors
- Maagpyn
- Erge kraampyne lank voor jou verwagte datum

Hoe gaan jy weet wanneer jy begin kraam? Hierdie is die mees algemene tekens van kraam

- Dowwe, lae rugpyn
- Pyn soortgelyk aan menstruasiepyn
- Sagte of waterige stoelgang

Vroeë tekens:

- Dik, bloederige vaginale afskeiding
- Volgehoue rugpyn wat rondbeweeg na die voorkant
- Abdominale kontraksies

Laat tekens:

- Water “breek”
- Langer en meer gereelde kontraksies
- Swaar gevoel in die bekkenarea

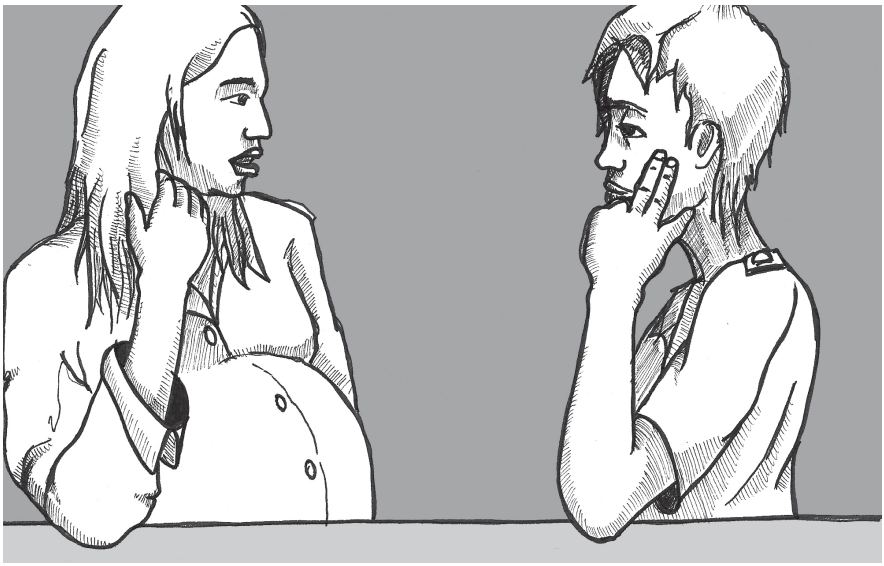
Wat om te doen wanneer jy begin kraam

- Eet slegs ligte kos. Drink vloeistowwe (bv. water)
- Haal diep asem en probeer ontspan
- Loop stadig rondom jou huis
- Kyk op jou horlosie om die tyd tussen die pyne (kontraksies) te meet
- Wanneer die pyne 10 minute uitmekaar is, of as jou water breek, is dit tyd om na die VOE of hospitaal te gaan

Dra altyd jou moeder-pasiënteboek saam met jou.

Belangrike reëlings voor die geboorte (minstens ’n maand voor jou verwagte datum):

- Reël jou eie vervoer na die VOE of hospitaal (’n ambulans moet SLEGS vir noodgevalle gebruik word)
- Reël vir iemand om na jou ander kinders te kyk terwyl jy in die VOE of hospitaal is
- Jy mag jou lewensmaat of ’n metgesel van jou keuse saambring na die geboorte-eenheid om saam met jou te wees tydens die kraam- en geboorteproses. Bring hul ID en/of enige vorm saam wat nodig is vir hulle om by die eenheid te wees
- Pak ’n sak om saam met jou te neem (sien kontrolelys)



Kontrolelys van wat om na die VOE of hospitaal saam te neem

VIR JOUSELF:

- 2 pakke groot sanitêre doekies
- 1 rol toiletpapier
- 1 waslap
- tandeborsel
- tandepasta
- 1 handdoek
- 1 koekie seep
- 3 tot 4 paar broekies
- 2 nagjurke
- iets om te eet en drink
- munte of kaart vir die publieke telefoon
- jou moeder-pasiënteboek
- ARV-medikasie (indien MIV-positief)

Vir baba:

- 1 pak weggooidoeke
- 1 waslap
- 1 koekie babaseep
- 2 babakomberse
- babaklere
- watte

As jy beplan om nie te borsvoed nie, neem ook:

- 2 babavoedingskoppies; sonder tiete of tuite
- skoonmaakoplossing vir koppies

Wat gebeur by die VOE of hospitaal?

- Jy gaan in die eenheid opgeneem word. Vorms sal ingevul word en jou mediese geskiedenis gaan geneem word
- Die verpleegkundige gaan jou ondersoek om te kyk hoe ver jou serviks (mond van die baarmoeder) ontsluit het
- Probeer om slegs op die verpleegkundige se instruksie te druk
- Die verpleegkundige sal jou lei in wat om te doen
- Jy en jou baba sal vir 'n maksimum van ses ure in die eenheid kan saam bly
- Bring iets gesond saam om in die tyd te eet en drink. Die personeel gaan jou met borsvoeding of enige ander voedingskeuse bystaan
- Wanneer die gesondheidspersoneel waargeneem het dat beide van julle gesond is, sal julle ontslaan word om huis toe te gaan

Ná die geboorte van jou baba

- Met ontslag uit die hospitaal of VOE, keer asseblief terug daarheen teen dag 3.
- Jy moet vroeër teruggaan indien jy of jou baba enige probleme ondervind. Beide jy en jou baba sal ondersoek word
- Voordat jy die kliniek verlaat, gaan jy 'n "Pad na Gesondheid"-boekie kry vir jou baba. Belangrike inligting oor kliniekbesoeke, gesondheidsobservasies, immunisasies, ens. gaan in hierdie boekie aangeteken word, tot jou kind sewe jaar oud word

Pas asseblief die "Pad na Gesondheid" boekie mooi op

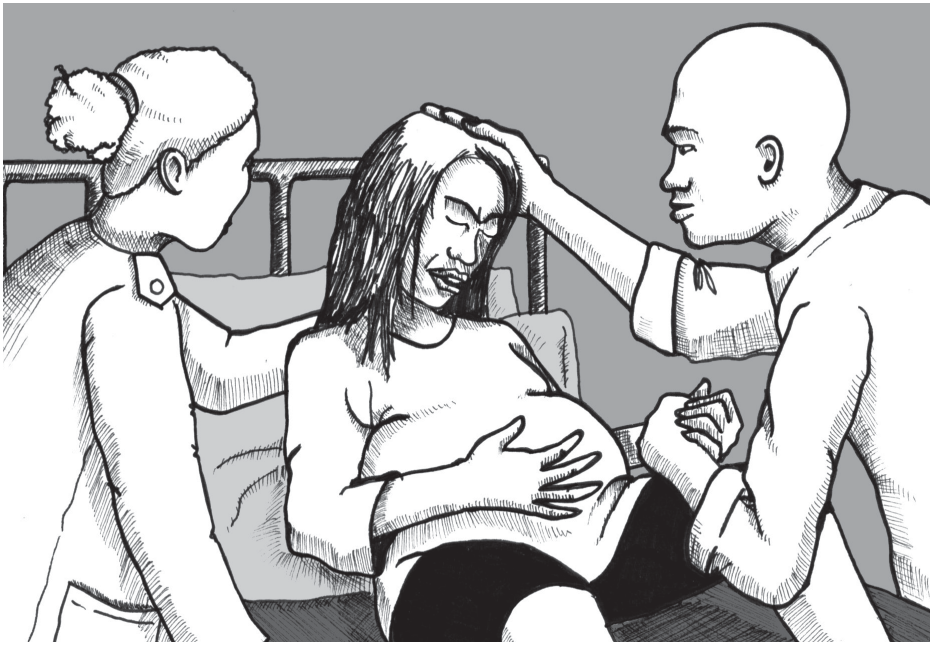
- Vat dit saam met jou na elke kliniekbesoek
- Gaan binne die eerste 2 weke na die plaaslike kliniek vir:
- 'n gewig (massa)-ondersoek vir jou baba
- advies en hulp oor borsvoeding
- immunisasie
- bespreking oor gesinsbeplanningsopsies
- Sê vir jou gesondheidswerker as jy baie ongelukkig (depressief) voel ná die geboorte
- Onthou om die geboorte van jou baba by 'n kantoor van Binnelandse Sake te registreer

3. Geboortemetgeselle

ONDERSTEUN DIE MA TYDENS EN NÁ KRAAM
Lewensmaats, mans, moeders, vriende

As jy gevra is om 'n ma te vergesel tydens haar geboorte, dan is hierdie inligting vir jou!

Jy kan 'n belangrike en baie spesiale rol speel. Ma's wat geboortemetgeselle het, het makliker en minder stresvolle geboortes. Oor die algemeen het hulle ook minder komplikasies. Jy kan 'n ma help om 'n gesonde en gelukkige geboorte-ervaring te hê. Jy is gekies om in 'n baie spesiale gebeurtenis in die ma se lewe te deel.



Hierdie pamflet gee praktiese voorstelle oor voorbereiding vir die geboorte.

"Ek was so bang om saam met my dogter te wees tydens kraam. Ek wou haar nie in pyn sien nie, maar ek is nou trots dat ek dit gedoen het. Dit het 'n groot verskil gemaak dat sy nie alleen was nie. Ek was daar toe my kleinkind die eerste keer asemgehaal het"

Wat is ’n geboortemetgesel?

’n Geboortemetgesel is iemand wat die ma vertrou. Die metgesel help die ma om voor te berei vir die baba se geboorte en is saam met die ma tydens kraam. Die metgesel verskaf ondersteuning, help om die ma gemaklik en kalm te hou, en is iemand wat namens die ma kan praat as sy nie kan nie.

’n Geboortemetgesel kan wees:

- die ma se lewensmaat
- die pa van die baba
- ’n familielid
- ’n vriend

Sommige vroue mag ’n doula as metgesel hê: ’n doula is ’n nie-mediese persoon wat opleiding het om vroue en hul lewensmaats tydens kraam te help. Vra ’n gesondheidswerker by jou fasiliteit of doulas beskikbaar is.

Voor die geboorte

Probeer om voor die geboorte saam met die ma na sommige van haar afsprake by die VOE/hospitaal te gaan.

- Vra die vroedvrou of verpleegkundige vir 'n brief wat sê dat jy die geboortemetgesel gaan wees. Wanneer jy vir die geboorte arriveer, wys hierdie brief met jou ID-boek vir die gesondheidswerker, sekuriteitswag of enige ander personeel aan diens.
- Vind uit waar die ma gaan wees tydens aktiewe kraam en geboorte. Vind uit waar die badkamers is. Vra of die fasiliteit verskillend werk as jy in die aand kom.
- Hierdie is 'n geleentheid om enige vrae wat jy oor die geboorte het te vra.
- Dit is belangrik dat jy kalm en voorbereid is op die dag van die geboorte sodat jy die beste ondersteuning vir die ma kan bied.

Dis in die haak om vrae te vra

Jy kan die ma help voorberei vir haar reis na die VOE of hospitaal, byvoorbeeld:

- Reël vir vervoer (ambulanse moet slegs vir 'n noodgeval gebel word)
- Help die ma dink aan iemand wat gaan help met kindersorg of enige ander take by die huis terwyl sy weg is
- Help die ma om haar hospitaalsak voor te berei (die 'Veilige Geboorte'-inligting beskryf wat in die sak moet wees)
- Neem water, rooibostee en versnapperinge vir die ma soos stukkies vrugte, neute of kraakbeskuitjies
- Maak seker dat die ma jou kan kontak wanneer die tyd kom om na die VOE of hospitaal te gaan
- Vra die ma wat sy wil hê jy moet doen tydens die geboorte. Byvoorbeeld:
    - As sy 'n keisersnit moet kry, wil sy hê jy moet saam met haar wees?
    - As sy na 'n ander hospitaal oorgeplaas moet word, wat wil sy hê moet jy doen?
    - As die kraam lank is, wie anders kan 'n geboortemetgesel wees sodat jy 'n rustyd kan neem as jy moet?

Moenie vergeet om na jou eie behoeftes om te sien. Neem kos, water of sap saam vir jouself.

Tydens die geboorte

- Tydens die vroeë stadiums van kraam kan jy haar geselskap hou en haar help om die tyd om te kry
- Dit is jou rol om daar te wees vir die ma, maar die geboortemetgesel moenie in die pad van die personeel wees nie. Vra die ma en gesondheidswerker waar jy moet sit of staan, gewoonlik by die bopunt van die bed
- Help die ma om vloeistowwe te drink tydens kraam
- Moedig haar aan om rond te beweeg, loop stadig tussendeur kontraksies of verander posisie as sy wil. Deur te loop en in verskillende posisies te skuif tydens kraam, kan help om die pyn te verlig en die kraamproses te versnel.
- Dit is als reg as sy wil wieg, kerm of 'n kussing druk as dit vir haar gaan help. As jy die ma se rug vryf of haar skouers tydens kraam masseer, kan dit help om die pyn te verlig
- Help die ma ontspan met diep, stadige asemhaling.
- As haar asemhaling reëlmatig gehou word, kan dit help om die ma kalm te hou, en haar help om die pyn te beheer tydens kontraksies.
- Dit kan egter moeilik wees vir haar om haar asemhaling reëlmatig te hou. Moedig haar aan om aan te hou asemhaal. Dit is beter vir beide haar en haar baba

ASEMHALING

- Haal asem saam met die ma en help haar telling hou van haar asemhaling
- Asem in deur jou neus terwyl jy stadig tot drie tel
- Asem uit deur jou mond terwyl jy tot vier tel
- Die ma mag dit nuttig vind om 'n geluid te maak terwyl sy uitasem, soos "ooooeeee" of "aaaaaa"

- Tussen kontraksies gee vir die ma slukkies water om te verhoed dat haar mond droog word
- Onthou om self ook water te drink
- Moedig die ma aan met vriendelike, positiewe woorde en probeer om jou stem kalm te hou wanneer jy met haar praat. Moenie ontsteld wees as sy nie met jou wil praat of as sy onbeskof of kwaad lyk nie. Vroue in kraam is in erge pyn, is soms bang en mag nie op hul gewone manier reageer nie. Praat saggies en sê "jy doen goed" of "haal asem". Kyk of dit haar help. Jy mag oplet dat dit beter is om met die ma te konnekteer sonder om te praat

Wees bewus van die ma se regte

Die ma mag tydens kraam nie altyd in staat wees om oor haar behoeftes te praat nie. Probeer bewus wees van haar regte en neem aksie as dit nie gerespekteer word nie.

Byvoorbeeld:

- Het sy genoeg privaatheid? Is daar 'n skerm of gordyn tussen die beddens?
- Het sy pynverligting nodig ?
- Word sy rof of onvriendelik deur 'n gesondheidswerker behandel? Indien wel, praat met die gesondheidswerker op 'n kalm, ferm manier om enige mishandelende gedrag te stop. Meld enige mishandelende gedrag by die fasiliteitskampioen of owerhede aan.
- Soms word prosedures gedoen wat onnodig is (bv. om die ma se skaamhare te skeer of 'n enema toe te dien).
- Indien jy, of die ma, onseker is oor die prosedure wat gedoen word, vra die rede daarvoor
- Het die ma enige kulturele of tradisionele roetines wat sy tydens die geboorte gedoen wil he? Indien so, verduidelik aan die gesondheidswerker wat hierdie is sodat sy bewus kan wees hiervan en jou kan ondersteun om die ma se wense te respekteer

Is jy of die ma onseker oor enigiets? Dit is in die haak om vrae te vra. Soms kan vrae soos "Waarvoor is dit?" of "Is die baba gesond?" die ma gerusstel.

Ná die geboorte

Wil die ma die baba by haar hou ná die geboorte?

- Tensy daar 'n mediese rede is om dit te verhoed, is dit goed vir ma's om onmiddellik ná die geboorte hul babas op hul borste, vel-tot-vel, te hou
- Hierdie help baie met binding en borsvoeding
- Vir die eerste 2 tot 3 dae is die melk gryserig en waterig. Dit is baie nuttig om die baba te hulp om infeksie te beveg
- Wil die ma hê jy moet by haar bly ná die geboorte? Het sy hulp nodig om:
  - familie, vriende of enige iemand anders ná die geboorte te bel?
  - na die badkamer te gaan of te was?

Hoe jy kan help as dinge nie volgens plan verloop nie

As die ma 'n keisersnee moet kry:

- Vind uit of sy wil hê jy moet saam met haar wees
- Meeste keisersneë vind plaas onder spinale verdowing. Hierdie is veiliger vir die ma en die baba en laat die metgesel toe om saam met haar te wees tydens die geboorte. Sy mag trek en stoot sensasies ervaar, maar sal nie pyn voel nie
- Soms kan 'n ma teleurgesteld wees as sy 'n natuurlike geboorte beplan het. Moedig haar aan en loof haar so veel as moontlik, en gee haar die kans om oor haar gevoelens te praat. Dit kan ook help om sou gou as moontlik ná geboorte haar baba na haar toe te bring

As die ma 'n stilgeboorte het of haar baba sterf:

- Soms kan tragedies gebeur. Jy kan die ma help om hierdie baie moeilike situasie te hanteer. Die manier hoe dit hanteer word, kan later baie belangrik vir die ma wees
- Jy kan voorstel dat die ma privaat tyd met die baba deurbring, om die baba aan te trek of vas te hou, en om tot siens te sê. Soms kan 'n foto, haarlok of voetafdruk die ma help om te rou en as herinneringe vir later
- Het die ma vrae vir die gesondheidswerkers? Indien wel kan jy haar help om iemand te vind met wie sy (die ma) kan praat
- Vind uit of daar enige ondersteuningsdienste vir die ma is, soos 'n berader of maatskaplike werker. As daar niemand beskikbaar is nie, vra jou gesondheidswerker vir 'n verwysing

4. Toekomstige pa's

Om 'n baba te hê, kan 'n wonderlike ondervinding wees. Dit kan 'n waardevolle en bewonderenswaardige uitdaging wees om veiligheid en beskerming aan jou baba te bied. Wanneer jy in hierdie emosionele, sosiale en fisiese ontwikkeling deelneem, gee dit jou 'n kans om jou versorging van en voorsiening vir jou nuwe baba en jou gesin te herbevestig. Baie toekomstige pa's wonder oor swangerskap, kraam en vaderskap. Hierdie inligting kan jou help om beter voorbereid te wees vir wat gebeur.

Hoekom kry my lewensmaat se lyf seer?

Jou lewensmaat se liggaam verander. Sommige fisiese simptome mag 'n kort tydjie duur, en ander langer. Sommige hiervan mag taamlik pynlik wees:

- Borste groei groter en mag sensitief word
- Oggendsiekte
- Gereelde urinering
- Gewrigspyn en krampe
- Oormatige speeksel
- Voete en hande swel op
- Hardlywigheid en maagpyn
- Rugpyn (moeilik om te loop, op te staan en te sit)

Niemand weet wat die rede is nie, maar sommige pa's kan dieselfde tekens ervaar tydens hul lewensmaat se swangerskap. Moenie bekommerd wees as jy sommige van die tekens wys nie: dit sal weggaan nadat jou baba gebore is.

Waarom is my lewensmaat altyd moeg?

Wanneer die baba groei, neem dit van jou lewensmaat se energie, so sy word baie maklik moeg. Gewoonlik sal sy meer energie hê tydens die tweede trimester. Sy kan egter veral uitgeput wees teen die einde van haar swangerskap.

Waarom is my lewensmaat die hele tyd ontsteld?

- Die fisiese veranderinge van swangerskap word met veranderende hormoonvlakke verbind; wat gemoedstemming affekteer.
- By tye kan jou lewensmaat baie opgewonde voel, en ander tye voel sy treurig en geirriteerd. Probeer om dit nie persoonlik te neem nie: hierdie is gemoedskommelinge, en is dikwels tydens swangerskap teenwoordig.
- Soms kan sy slaap probleme ervaar. Wanneer dit gebeur, is sy selfs moeër as gewoonlik, so sy nog meer geirrieteerd of ongeduldig raak.
- Jou lewensmaat mag ook ontsteld wees omdat sy lus raak vir sekere kossoorte en ander laat haar siek voel, selfs dit waarvan sy gehou het voordat sy swanger geword het.

Waarom is my lewensmaat nie in seks geïnteresseerd nie?

Dit kom algemeen voor dat swanger vrouens soms nie seks wil hê nie, maar dit beteken nie dat sy nie lief is vir jou nie. Daar is baie ander redes hiervoor:

- Swangerskap kan jou lewensmaat se behoefte aan seks affekteer, en dit kan regdeur die swangerskap verander
- Swangerskap kan ook die manier hoe jou lewensmaat tydens seks voel, affekteer
- Die groeiende baba kan jou lewensmaat se energie tap
- Jou lewensmaat mag in ’n slegte bui wees, of sy mag siek of bekommerd voel
- Jou lewensmaat mag skaam voel oor haar nuwe liggaamsvorm

Kan ek seks hê met my lewensmaat wanneer sy swanger is?

- As jou lewensmaat instem, kan julle voortgaan om seks te hê tydens swangerskap: dit sal nie die baba skade doen nie. Wees egter versigtig om nie al jou gewig op haar buik te sit nie
- Indien jou lewensmaat mediese komplikasies het of ontwikkel, mag jy aangeraai word om nie meer seks te hê totdat die baba kom nie. Julle kan ander maniere vind om intiem te wees (bv. massering)

Indien jy of jou lewensmaat enige ongewone tekens tydens of na seks opmerk (abdominale krampe, abnormale afskeiding of vaginale bloeding), moet jy die vroedvrou inlig. Moenie bang wees om vrae te vra of enige bekommernis met haar te deel nie.

Wat kan ek doen om te help tydens swangerskap?

Ma's sê dit is makliker om die swangerskap te hanteer as hulle voel hulle ondersteuning het. Daar is verskillende maniere hoe jy kan help:

- Bly kalm as sy gemoedskommelinge het of wanneer sy geïrriteerd is
- Vermy argumente en reageer op haar behoeftes
- Gee af en toe vir haar 'n voetmassering of massering
- Gaan saam met haar na voorgeboorte-opvolgbesoeke om te wys jy is betrokke
- Help so veel moontlik met huishoudelike pligte en kinderversorging

Hoe kan ek help tydens kraam en geboorte?

Kraam kan 'n moeilike tyd wees vir jou lewensmaat, en daar is maniere hoe jy dit makliker vir haar kan maak

- Sodra kontraksies begin, kan jy seker maak dat jou lewensmaat rus en vrugtesap of rooibostee met heuning drink sodat sy gereed is vir wat kom. Jy kan ook haar bene vryf en haar lae rug masseer
- Wanneer die kontraksies nader aanmekaar kom, mag jou lewensmaat in pyn wees: dit help as jy positief en ondersteunend bly tydens dié periode
- Geboorte kan tussen 15 minute en 'n uur duur: as jy wil, kan jy die verpleegkundige vra dat jy teenwoordig is wanneer jou lewensmaat geboorte gee. Op hierdie manier kan jy haar aanmoedig en prys oor hoe goed sy doen. Jy sal ook die spesiale geleentheid hê om saam met jou kind te wees soos hy/sy die wêreld inkom

Hoe lank vat dit hormoonvlakke om na normaal terug te keer?

- Dit kan 9 tot 12 maande neem vir jou lewensmaat se liggaam om terug te keer na hoe dit voorheen was. Wag tot 6 weke ná geboorte voordat julle seks het. Dit mag 'n bietjie langer vat voordat jou lewensmaat gereed is om weer 'n normale sekslewe te hê
- Dit is moontlik dat jou lewensmaat 'n bietjie af voel nadat sy geboorte gegee het: sy mag frustrasie, vrees en skuldgevolens ervaar. Dit kom algemeen voor en hierdie gevoelens gaan gewoonlik ná 'n paar dae weg
- In sommige gevalle kan hierdie gevoelens voortduur en vererger. Meer tekens verskyn, soos 'n verandering in slaappatrone, aptyt en gemoed: dit kan nageboortelike depressie of angs wees. As jy dink jou lewensmaat hieraan ly praat met 'n gesondheidswerker daaroor

Wat gebeur nadat my baba gebore is?

- Met ontslag uit die hospitaal of VOE, gaan asseblief teen dag 3 terug soontoe vir 'n roetine-ondersoek. As die ma of baba enige probleme het moet julle vroee terugkom.
- Gaan binne die eerste 2 weke na die plaaslike kliniek vir 'n volledige baba-ondersoek en immunisasies
- By die kliniek is dit belangrik om oor voorbehoeding en gesinsbeplanning te vra – daar is verskeie opsies om van te kies
- Pa's kan 'n baie belangrike rol speel om die ma tydens borsvoeding of met enige ander voedingsopsie te ondersteun

Hoe gaan ek voel wanneer die baba kom?

Wanneer jou baba gebore is, mag jy 'n mengelmoes van emosies ervaar, soos vreugde, opgewondenheid, kommer of angs: dit is normaal. Baie pa's voel so:

"Ek was so gelukkig maar terselfdertyd so bang. Ek het nie geweet wat om te sê of wat om te doen nie. Ná 'n tyd het ek begin besef wat gebeur, en nou is ek trots om 'n babadogter te hê."

Hoe gaan ek weet hoe om vir my baba te sorg?

- Deur jou lewensmaat tydens swangerskap te help en te ondersteun, is alreeds 'n belangrike eerste stap: jy maak seker dat sy en jul baba gesond is.
- Dit kan taamlik moeilik en uitputtend wees om vir 'n baba te sorg. Jy mag dit moeilik vind om aan te pas by jou nuwe lewe en verantwoordelikhede as 'n pa.

"Ek was só bang dat ek 'n slegte pa gaan wees; ek wou hom nie eens vashou nie. Ek het slegs probeer toe my vrou my gewys het hoe om dit te doen. Nou gaan ek nie ophou om hom vas te hou nie."

- Probeer ondersteuning by familie en vriende kry om jou te help met die veranderinge en verantwoordelikhede wat met 'n baba saam kom.
- Jy en jou lewensmaat gaan albei deur dieselfde uitdagings om 'n ouer te word. Sy mag selfs dieselfde bekommernisse as jy hê. So, praat met haar oor hoe jy voel, en vind saam oplossings.
- Om 'n kind groot te maak, is 'n voorreg: as 'n pa het jy 'n unieke rol om vir jou kind te voorsien en te onderrig. Dit vat baie moeite, maar die uitdaging is die moeite werd.

5. Moeder se geestesgesondheid

Waarom ly vroue aan depressie en angs rondom swangerskap en geboorte?

Wanneer 'n vrou swanger is of pas 'n baba gehad het, mag sy baie gespanne voel en kan maklik onsteld raak. Daar is baie redes hoekom vrouens siek word met depressie en angs.

Sowat een uit elke drie swanger vrouens of nuwe ma's voel so.

Hoe weet jy of jy hulp nodig het?

As jy "JA" sê op meeste van die onderstaande stellings, en jy voel al vir meer as 2 weke lank so, praat asseblief so gou as moontlik met jou gesondheidsorgwerker.

- Ek is bekommerd, en weet nie waarom nie
- Ek voel bang en paniekerig
- Ek vind dit moeilik om goed te hanteer
- Ek blameer myself wanneer goed verkeerd gaan, selfs al is dit nie my fout nie
- Ek huil baie vir geen rede nie
- Ek kan nie goed geniet of snaaks vind nie
- Ek voel die heeltyd moeg en slaap te veel of te min
- Ek is bang om alleen met my baba te wees
- Ek dink daaraan om my baba of myself seer te maak
- Dit is baie moeilik vir my om by die huis of werk te funksioneer

As jy so voel, is dit NIE jou skuld nie.

'n Paar redes waarom vroue beangs mag voel tydens swangerskap

- Nie genoeg sorg of ondersteuning van ander, veral 'n lewensmaat
- 'n Onbeplande swangerskap
- Ondervinding van geweld of mishandeling nou of in die verlede
- Alkohol- of dwelmmisbruik in die huis
- Bekommernisse oor geld of behuising
- Moeilike goed het onlangs gebeur, soos 'n nabye persoon, 'n werk of 'n huis verloor

- Geestesgesondheidsprobleme voor swangerskap
- Vorige miskraam, aborsie, stilgeboorte of dood van ’n kind
- ‘n Vorige skrikwekkende of ongelukkige geboorte-ervaring
- ’n Slegte verhouding met haar ma
- Gesondheidsprobleme soos MIV/Vigs
- Te jonk (bv. tieners)

Waarom moet ons omgee vir moeder-geestesgesondheid?

Geestesiekte kan soms:

- die ontwikkeling van die fetus in die baarmoeder affekteer
- die baba se groei affekteer
- die kind se ontwikkeling (fisiek, emosioneel, intellektueel) affekteer
- lei tot fisieke siekte of fisieke siekte vererger
- lei tot gebreke op mediese behandeling
- ’n impak hê op die funksionering by die werk, in verhoudings en as ouers

Vrouens wat in gevaar is om ernstige stres rondom swangerskap te ervaar mag ekstra ondersteuning benodig.

Wat kan jy doen?

Sommige van hierdie idees mag jou help om jou moeilikhede te hanteer:

- Probeer vriende en familie kry om jou te help. Hulle kan dalk na kinders kyk of met huishoudelike take help
- Probeer om tyd saam met positiewe mense te spandeer. Hulle kan help om jou meer positief te laat voel
- Probeer om gebalanseerde maaltye te eet en kry gereelde rus en oefening
- Dink aan ’n tyd toe jy ’n moeilike probleem goed hanteer het.

Wat het jou toe gehelp? Watter plan het jy toe gemaak?

- Neem tyd om te dink aan moontlike opsies wat kan help om dinge beter te laat gaan
- Is enige van die opsies die moeite werd om te probeer? Watter kan jy eerste probeer? Wat is die positiewe or negatiewe aspekte van elkeen van die opsies?
- Luister na jou asemhaling wanneer jy gespanne voel. Haal nou stadiger en dieper asem

Vrouens wat aan geestesangs ly, kán beter word.

Watter hulp is beskikbaar?

Daar is verskillende soorte geestesgesondheidshulpbronne beskikbaar, soos berading deur 'n sielkundige, geestesgesondheidsverpleegkundige, maatskaplike werker of berader by 'n gemeenskapsorganisasie.

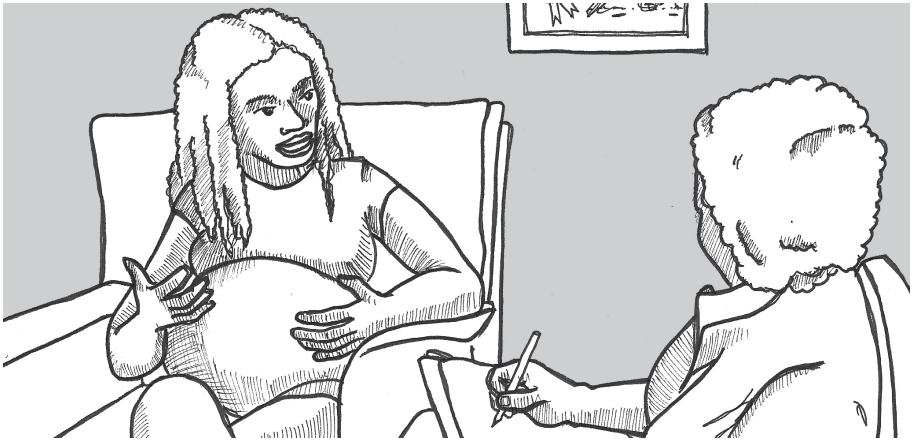
- Wat is in jou area?
- Wat sal jou pas?

Wat is berading?

Opgeleide beraders verskaf emosionele ondersteuning. Hulle:

- verskaf 'n veilige ruimte om na jou probleme en gevoelens te luister
- moet jou privaatheid respekteer en jou nie veroordeel nie
- mag met jou werk om jou te help oplossings vind vir jou bekommernisse

Dit kan help om met iemand te praat.



Plekke om te bel vir hulp

Alkoholiste Anoniem
Emosionele ondersteuning vir diegene wat deur alkoholisme geaffekteer word 0861 435 722 (nasionale hulplyn) | 021 418 0908 (Wes-Kaap)

Cape Town Drug Counselling Centre
021 447 8026 (Observatory) | 021 391 0216 (Mitchells Plain)

Child Welfare Society
Kindermishandeling en onderhoud | 021 638 3127 (Hoofkantoor)

Childline
Berading vir kinders in krisis | 08000 55 555 (Guguletu Tolvry)

FAMSA
Berading vir paartjies en families | 021 447 7951 (Observatory)
082 231 0373 of 082 231 4470

Hope House
Beradingsentrum | 021 715 0424 of 084 557 7525 (Bergvliet)

Islamic Resource Foundation of South Africa
Skuiling en ondersteuning vir mishandelde vrouens en hul kinders
021 638 5578 (Athlone)

Lifeline
Ondersteuning vir krisisse, trauma, mishandeling of verkragting
021 930 0859 (Parow) | 021 361 9197 (Khayelitsha)

Mosaic
Sentrum vir vroue skuiling en regsondersteuning
021 761 7585 (Wynberg) | 0866 518 662 (Tolvry)

Mater Domini
Akkommodasie en ondersetuning vir vroue met ongewenste of krisis-swangerskappe
021 671 6008 (Pinelands) | 079 891 6749

Narcotics Anonymous
Emosionele ondersteuning vir diegene wat deur verslawing geaffekteer word
083 900 6962 (Kaapstad)

Parent Centre
Berading en inligting vir ouers
021 762 0116 (Wynberg) | 021 361 9382 (Khayelitsha)

Rape Crisis
Ondersteuning vir verkragtingoorlewendes
021 447 1467 (Observatory) Beradingslyn: 021 447 9762
021 684 1180 (Athlone) Beradingslyn: 021 633 9229

6. Alkohol en middels tydens swangerskap: Wie se probleem? Wie se gesondheid?

Sê ja om jou baba te beskerm

Om swanger te wees, is 'n spesiale tyd wanneer jou liggaam 'n nuwe lewe skep. Dit is waarom dit so belangrik is om gesond te leef. Wanneer jy swanger is, kry jou baba alles van jou bloed wat nodig is om te ontwikkel en groei. Rook en die gebruik van alkohol en dwelms laat skadelike chemikalieë in jou liggaam inkom, wat jou baba skade kan aandoen. Wat jy ookal in jou liggaam sit, sit jy ook in jou baba se liggaam, en dit kan baie gevaarlik wees vir julle albei.

So, wat is die risiko's?

Alkohol
Alkohol kan ernstige brein- en fisieke abnormaliteite in jou baba veroorsaak in die vorm van Fetale Alkoholsindroom, of FAS. FAS sluit in ernstige lewenslange leer- en gedragsprobleme, asook hartdefekte en abnormaliteite in die arms, bene, niere, ore en oë. FAS is maklik voorkombaar. As jy nie alkohol drink terwyl jy swanger is nie, sal jou baba nie FAS kry nie.

Rook
Die vele gifstowwe in sigaretrook kan jou baba se longe beskadig. Rokers se kinders kry meer gereeld asma. Babas van rokers is meer geneig om met 'n gesplete lip (haaslip) of gesplete verhemelte (wanneer die lip of verhemelte nie reg heg nie) gebore te word.

Dwelms
- Tik, dagga, heroïen en kokaïen kan die ontwikkeling van die baba se brein en senuweestelsel beskadig
- Babas kan met leerprobleme gebore word en kan gedragsprobleme hê, soos om aggressief of hiperaktief te wees
- Tik kan abnormaliteite in die baba se hart, niere, brein, spysverteringstelsel en bene veroorsaak.
- Tik vermeerder ook die kans op miskraam, verkleinde kopgrootte, voortydige geboorte, geboortedefekte en stilgeboorte
- Babas wie se moeders dwelms gebruik, mag gebore word met ernstige onttrekkingsimptome ná geboorte. Dit kan hulle laat bewe, baie huil en swak slaap. Hulle kan ook probleme hê om asem te haal, te suig en te sluk

Jy wil dalk regtig ophou, maar is bekommerd dat jy nie kan nie. Hier is ’n paar voorstelle om te help:

- Dink aan tye in die verlede toe jy iets moeilik moes oorkom.

Wat het jou toe gehelp? Sal dit weer help?

- Vra jou vroedvrou of daar iemand by die kliniek is met wie jy kan gesels, soos ’n berader of verpleegkundige, wat kan help om jou die ondersteuning te gee wat jy benodig of wat net daar kan wees om te luister.
- Probeer nuwe vriende maak of spandeer tyd saam met mense wat nie rook of drink nie.
- Vra ’n vriend of familielid om saam met jou te probeer ophou; die ekstra ondersteuning mag dinge makliker maak vir jou .
- As jy iemand ken wat in die verlede opgehou het, vind uit wat vir hulle gewerk het.
- Probeer om ’n tyd lank nie na klubs en partyjies toe te gaan nie, want dit mag dit moeiliker maak om die versoeking te weerstaan.
- Afleidings soos ’n nuwe stokperdjie of belangstelling mag jou gemoedstemming verbeter en jou gedagtes aflei van die feit dat jy opgehou het.
- Dinge wat jou aan alkohol en dwelms herinder soos asbakke, aanstekers, pype of bottels drank mag drange veroorsaak.
- Om aan iets te kou, soos gom of krakerige wortels, kan help om drange te stuit.
- Oefening is goeie, gesonde afleiding.
- As jy gesond eet, multivitamiene neem en baie slaap, kan dit by jou toenemende lys van gesonde gewoontes bygevoeg word.
- Vat dit een dag op ’n slag. Vermy die gedagte dat jy nooit weer sal rook, drink of dwelms gebruik nie. Dink daaraan om net deur hierdie een dag te kom en môre aan te pak wanneer dit kom.
- Sê net dat jy nie vandag middels gaan gebruik nie.

Cape Town Drug Counselling Centres
www.drugcentre.org.za
Observatory tel: 021 447 8026 of Mitchells Plain tel: 021 391 0216

Suid Afrikaanse Nasionale Raad vir Alkohol en Dwelm Misbruik (SANRA)
sanca@sancawc.co.za
Tel: 021 945 4080/1 (streekskantoor)
Takke in Atlantis, Tygerberg, Paarl, Athlone/Guguletu, Mitchells Plain, Khayelitsha

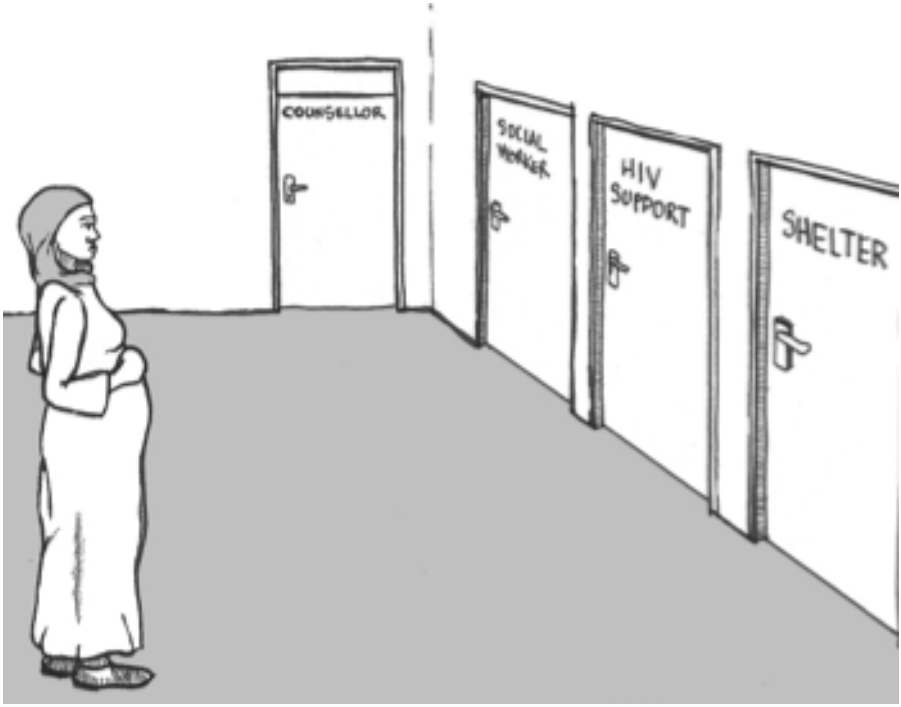
7. Jy kan veilig wees (geweld)

Hoe om die kringloop van huishoudelike mishandeling en geweld te verbreek

Suid-Afrika het die hoogste syfer vir geweld, verkragting en fisiese aanranding teen vrouens in die wêreld.

Ongelukkig het vrouens 'n groter kans om tydens swangerskap mishandel te word.

As jy die feite ken, sal dit jou help om die tekens en simptome te herken, asook om te weet **hoe** en **waar** jy, of iemand wat jy ken, hulp kan kry.



Wat is mishandeling?

Geweld en mishandeling het baie gesigte, wat dit moeilik maak om uit te ken. Hier is ’n paar van die verskillende soorte.

Intieme lewensmaat-mishandeling (ILM): As ’n huidige of gewese lewensmaat soos ’n huweliksmaat, gewese huweliksmaat, huidige of gewese kêrel of meisie, of iemand met wie jy soms uit gaan, jou dreig of probeer om jou fisies, seksueel of emosioneel te mishandel.

Emosionele mishandeling: Die herhaalde gebruik van taal of gedrag met die bedoeling om iemand te beheer of seer te maak, soos:

- Wrede, onredelike en herhaalde kritiek
- Onredelike of onrealistiese eise of verwagtinge
- Onvoorspelbare gedrag
- Aggressiewe of dreigende gedrag
- Vernedering en ander verbale aanranding
- Om die persoon te isoleer
- Gebruik ‘vrees-taktieke’ of hulle onnodig skuldig laat voel
- Dreig om die persoon te verlaat of dreig om ‘n verhouding met iemand anders te he
- Dreigemente om die persoon, die persoon se kinders, vriende of familie seer te maak
- Uitbuiting
- Geforseerde seksuele dade
- Om ‘n persoon se seksuele en reproduktiewe keuses te beheer
- Finansiële beheer

Fisiese mishandeling: Wanneer ’n persoon met opset beseer word. Waar die bedoeling is om wreed of skadelik te wees. Dit mag insluit om geslaan, geskop, gebyt, gebrand of geruk te word, of enige ander manier om iemand se liggaam fisies te skend.

Seksuele mishandeling: Enige kontak of interaksie (fisiek, visueel, verbaal of sielkundig) tussen mense, vir die doel van seksuele stimulasie, waar een in ’n magsposisie is (misbruiker).

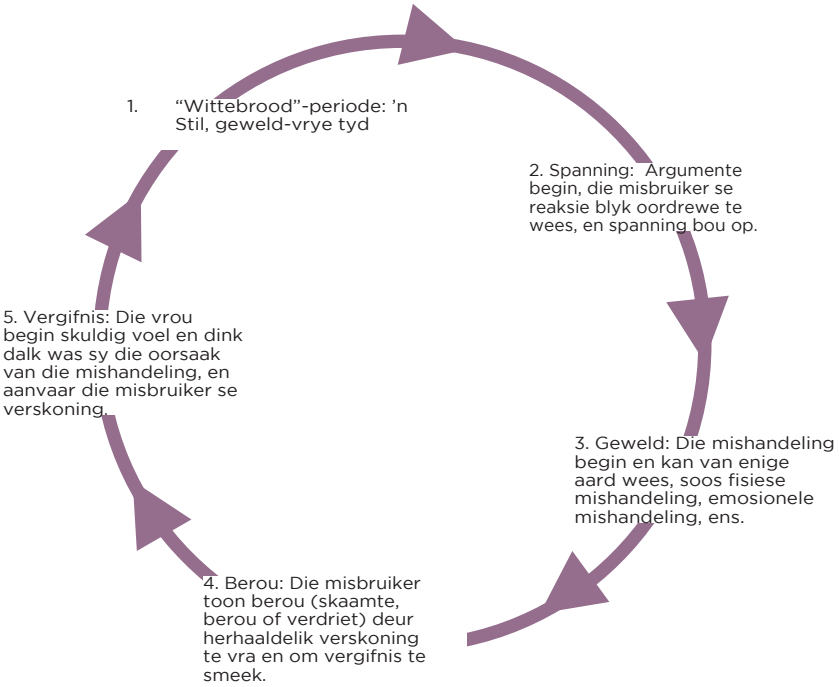
Verkragting: Enige seksuele daad wat op ’n ander persoon afgedwing word – insluitend, maar nie beperk tot, seksuele penetrasie in die vagina, anus of mond van ’n ander individu sonder hul toestemming. ’n Persoon kan deur enige iemand verkrag word, insluitend hul lewensmaat, familielede, vriende of vreemdelinge, of ’n groep mense. Wanneer die verkragter ’n bloedverwante of wettige familielid is, is die misdaad bloedskande.

Finansiële of ekonomiese mishandeling: Die gebruik van finansiële middele om ’n ander persoon te beheer, insluitend:

- Streng beheer oor ’n persoon se finansies uit te oefen, soos om die persoon tot ‘n ‘toelaag’ of ‘sakgeld’ te beperk
- Om geld terug te hou
- Om basiese noodsaaklikhede soos kos, klere, medisyne of selfs skuiling te weerhou.
- Om ‘n persoon hul vryheid van beweging te ontneem deur hulle toegang tot vervoer of die reg om te bestuur te beperk
- ‘n Persoon te verhoed om te werk of om ’n loopbaan te kies
- ‘n Persoon se werk te saboteer deur te veroorsaak dat hulle gereeld wegbly of laat is vir werk, of om gereeld die persoon se werkplek te bel
- ‘n Persoon te besteel of om hulle geld op ‘n geweldadige manier af te vat

Herken die kringloop van geweld

Gewelddadige verhoudings volg gewoonlik ’n kringloop van geweld. As jy weet hoe dit lyk, is dit die eerste stap om te leer hoe om dit te verbreek.



Wat om voor uit te kyk

Elke vrou is verskillend, maar as dit by mishandeling kom, is daar 'n paar gemeenskaplike tekens. As jy bekommerd is dat jy, of iemand wat jy ken, die slagoffer van mishandeling is, vra jouself of enige van die volgende tekens teenwoordig is:

Fisieke tekens

- Skok
- Fisieke besering
- Naarheid
- Spanningshoofpyne
- Versteurde slaap- en eetpatrone
- MIV of ander seksueel oordraagbare infeksies

Gedrags tekens

- Huil meer as gewoonlik
- Konsentreer moeilik
- Rusteloosheid of lusteloosheid
- Onttrekking van mense en verhoudings
- Wil alleen wees
- Word gou bang en skrikkerig
- Word gou ontsteld
- Vrees seks
- Verlies van seksuele plesier
- Veranderinge in lewenstyl
- Toenemende middelmisbruik
- Tree op asof die mishandeling nie plaasvind nie

Sielkundige tekens

- Angs en vrees
- Depressie
- Skuldgevoel, hulpeloosheid
- Vernedering, verleentheid of skaamte
- Minder selfrespek
- Woede
- Voel alleen en misverstaan
- Verloor hoop vir die toekoms
- Gevoelloosheid
- Verwarring
- Aggressie
- Persoonlikheidsveranderinge
- Geheueverlies
- Kry terugflitse van die mishandeling
- Nagmerries
- Selfmoordgedagtes

Belangrik: Selfs al wys 'n vrou nie enige van hierdie tekens nie, mag sy nogsteeds mishandel word.

So, waarom bly vrouens?

Met al die pyn en lyding in gewelddadige verhoudings, hoekom bly vrouens in die verhoudings? Daar is baie redes.

- Sy mag emosioneel en finansieel afhanklik voel van haar misbruiker
- Sy mag voel dit is beter vir haar kinders om met albei hul ouers groot te word
- Sy mag voel sy het nêrens om heen te gaan nie
- Sy mag deur die misbruiker gedreig word en vrees vir haar veiligheid as sy weggaan
- Sy mag nutteloos voel of dat sy nie die krag het of in staat is om weg te gaan nie
- Sy mag hoop dat die misbruiker eendag sal verander en ophou om haar seer te maak

Jy het keuses

Jy kan ’n lewe sonder vrees leef. Hier is ’n paar stappe wat jy kan neem om jouself te beveilig

- Vra iemand vir hulp. Praat met ’n gesondheidswerker, maatskaplike werker, vriend of familielid oor opsies om jouself te beveilig
- Doen aansoek vir ’n beskermingsbevel. Dit sal die misbruiker wettiglik verbied om enige gesinsgewelddade teen jou te pleeg
- Verwyder jouself (en jou kinders) uit onmiddellike gevaar en bly in ’n skuiling, of by ’n vriend of familielid se huis
- Jy moet dalk vooruit beplan. Dink aan ’n ‘veiligheidsplan’ wat jou kan help om gereed te maak vir die onveilige situasie. Dit kan insluit om ’n sak te pak wat ekstra klere bevat vir jouself en jou kinders, afskrifte van dokumente soos jou ID, kinders se geboortesertifikate, jou beskermingsbevel, ekstra medikasie indien nodig en duplikate van enige sleutels wat jy mag benodig. Vra ’n vertroueling om jou sak te hou totdat jy gereed is om weg te gaan. Op dié manier kan die misbruiker jou nie verhoed om weg te gaan deur die belangrike items van jou af weg te hou nie.

Sien die bronnelys van skuilings en ondersteuningsorganisasies in die Kaapstad-area sou jy, of iemand wat jy ken, hulp benodig.

Die waarheid omtrent mishandeling is daar is hulp daarbuite

Enige en alle vorme van mishandeling is 'n skending van menseregte – die reg op waardigheid, vryheid, gelykheid en sekuriteit. Die waarheid is dat dit nie vir jou of enige iemand anders nodig is om hierdie gedrag te duld nie, en jy hoef dit nie alleen deur te maak nie. **Daar is hulp.**

Kontak enige van die organisasies wat onder gelys word. Hierdie organisasies is toegewyd tot die veiligheid en welstand van vrouens, en hul personeel is opgelei om jou te help.

Nood: Polisie Blitspatrollie
10111

Nood: Skakel van enige selfoon
112

Ambulans
10177

Vigs-hulplyn
0800 012 322

Care Haven Shelter
021 638 5511

Crisis Counselling for Women
0800 150 150

FAMSA
Observatory 021 447 7951
Sel 082 2310373/4470

Hope Pregnancy Help Centre
021 886 6898

Ilitha Labantu (skuiling)
Langa 021 694 5770
Philippi 021 374 2722
Khayelitsha 021 361 9731
Guguletu 021 633 2383/78
Nood 079 235 6144

Islamic Resource Centre & Lifeline
0861 322 322

Nood
021 461 1111/3

LoveLife Sexual Health Helpline
0800 121 900

Marie Stopes (aborsie; gesinsbeplanning)
0800 11 77 85

Mater Domini Shelter 021 671 6008,
Sel 079 891 6749

Mosaic Centre for Women & Children (skuiling)
Hoofkantoor 021 761 7585,
Tolvry 0866 518 662

New Life Centre & Shelter
021 945 1765

Place of Hope Shelter
021 697 2019/1004

Rape & Trauma Helpline
021 447 9762,
Sel 083 222 5158

Rape Crisis
021 447 1467

Saartjie Baartman Centre (skuiling)
021 633 5287

Safeline
0800 035 553

Sisters Inc (skuiling)
021 797 4190

St Anne's Home (skuiling)
021 448 6792, Na ure: 021 447 1779

8. Baba se geestesgesondheid

My baba – verstand en siel

Pasgeborenes is sensitief vir wat om hulle aangaan – vir die stemme, geluide en reuk van hul ouers en versorgers. Dit help hulle besluit wat hulle dink en hoe hulle voel.

As hulle kon praat:

"Ek kan hoor wat rondom my aangaan, en ek herken my ma se stem – ek ken dit al vir 9 maande lank toe ek binne in haar was."
"Ek ken my ma se reuk en hoe haar melk proe."
"Ek hou daarvan as my ma of pa my naby hulle hou. Dit laat my veilig voel."
"Ek kan jou gesig sien wanneer ek in jou arms gehou word. Ek kan jou gevoelens lees."

Hoe die buitekant binnekom

Babas kan hul versorgers se gemoedstemming en gevoelens opmerk. Wanneer hulle nie moeg of honger is nie, hou babas die meeste daarvan om na hul versorgers se gesigte te kyk en met hulle te 'praat'. Dit help om hul brein te ontwikkel.

Wanneer 'n versorger nie goed voel nie of ongelukkig is, mag sy dalk nie met die baba praat op die manier wat sy gewoonlik doen nie en die baba mis uit op hierdie belangrike aangesig-tot-aangesig kontak.

Babas word ook diep geaffekteer deur die teenwoordigheid van geweld in die huis. Harde en skielike geraas en verskrikte gesigte sal onsekerheid en vrees veroorsaak.

Moet die baba gelos word om te huil?

As die baba alleen gelos word om te huil veroorsaak dit spanning by hulle en sal die ontwikkeling van die brein affekteer. In hierdie situasie sal die baba hulpeloos, kwesbaar en verlate voel. Hulle mag leer dat hulle nie kan vertrou dat iemand vir hulle sal sorg nie.

Dit kan hul ontwikkeling benadeel.

Versorging is in jou hande en jy kan uitreik vir hulp

Om na jou baba se emosionele gesondheid om te sien, beteken ook om na jouself om te sien. Dit kan baie moeilik wees om 'n moeder te wees, en met tye is dit normaal om ondersteuning te benodig.

Hier is hoe om te weet wanneer jy moet uitreik vir hulp:

- Wanneer jy dit nie geniet om saam met jou baba te wees nie
- Wanneer jou baba die hele tyd huil en jy desperaat voel
- Wanneer jy voel jy 'konnekteer' of kom nie oor die weg met jou baba nie
- Wanneer jy voel jy wil baie kwaad word vir jou baba
- As jy voel dat jy nie jou baba kan kalmeer nie
- As jy voel dat jy nie die verantwoordelikheid om 'n baba te hê kan hanteer nie
- Wanneer jy voel dat jy nie meer 'n ma wil wees nie

Wat kan jy vir jouself doen?

- Haal 5-10 keer stadig asemhaal. Rus tussen elke asemteug. Wees bewus van die sensasies wat jy voel terwyl jou asem binne in jou liggaam inkom en dan weer uitgaan. Herhaal dit wanneer jy 'n oomblik het; terwyl die ketel kook, of jy in die pad af loop
- Sê vir jouself dat jy 'n goeie ma is. Weet dat dit baie moeilik is om 'n ma te wees en dat jy nie alleen is nie
- Sluit aan by ma's wat babas van dieselfde ouderdom het. Ander mag ook eensaam voel. WhatsApp of BBM, selfs gedurende die nag, dit kan julle verbind laat voel
- Vra jou lewensmaat, familielid, bure of vriend om 'n rukkie na die baba te kyk sodat jy gereeld 'n breek kan kry. Doen dan iets net vir jouself, soos om 'n lang bad of 'n middagslapie te vat
- Praat met iemand wat na jou gaan luister en wat jy kan vertrou. Dit kan 'n vriend of 'n professionele persoon wees. Dit mag 'n tydjie neem om die regte persoon vir jou te vind – moenie opgee nie
- Hier is mense om te bel wanneer jy ondersteuning nodig het:

The Parent Centre
www.theparentcentre.org.za
Vir ondersteuning vir alle ouers en versorgers
021 762 0116

The UCT Parent-Infant Mental Health Service
Vir sielkundige/psigiatriese assessering van kinders 0-3 jaar oud
021 685 4103

Wat kan jy vir die baba doen?

Hier is 'n paar eenvoudige voorstelle oor hoe om jou baba te kalmeer:

- Leer jou baba ken – deur hom of haar dop te hou, sal jy mettertyd verskillende soorte huil of gedrag uitken en weet wat hulle beteken bv. die verskil tussen honger, moeg, ongemaklik, verveeld of eensaam
- Babas hou daarvan om naby hul moeder of versorgers te wees; dit mag kalmerend wees vir hulle as hul gewieg, gestreel of gedra word
- Sing of praat met jou baba – hy of sy ken jou stem en verkies dit bo alle ander stemme
- Babas hou ook daarvan om masseer te word – die ferm streling van die vel is kalmerend
- Sommige babas vind 'n bad baie kalmerend
- Moenie vrees dat jy jou baba bederf nie – bederf is slegs later moontlik wanneer die baba 'n kleuter is. Tydens die eerste lewensjaar is die baba se behoeftes eg en moet dit bevredig word.
- Daar is nie so iets soos "te veel liefde" of "te veel aandag" nie

9. Kode vir Pasiëntgesentreerde Moedersorg (vir diensgebruikers)

Boodskappe vir diensgebruikers en hul lewensmaats

Die Wes-Kaapse Departement van Gesondheid is verbind tot pasiëntgesentreerde sorg, wat waarde heg aan versorging, bevoegdheid, aanspreeklikheid, integriteit, deelnemendheid en respek. Die Departement het 'n Kode vir Pasiëntgesentreerde Moedersorg ontwikkel waarna gesondheidswerkers en gebruikers van kraamsorg kan verwys.
Die gedeeltes van die Kode wat relevant is vir moeders en hul lewensmaats word hier verduidelik sodat hulle hul regte ken en realistiese verwagtinge het.

Die Wes-Kaapse Departement van Gesondheid is verbind tot die Kode vir Pasiëntgesentreerde Moedersorg

Die kode het die volgende dele:

1. Elkeen het die reg tot effektiewe moedersorg.
2. Elkeen het die reg om met respek en waardigheid behandel te word.
3. Elkeen het die reg tot gesondheidsorginligting.
4. Kraameenhede moet gehoor gee aan die gemeenskappe wat hulle bedien.
5. Elkeen het die reg tot 'n metgesel tydens kraam.

1. Elkeen het die reg tot effektiewe moedersorg

Dit beteken:

- Die sorg wat jy ontvang is reg vir jou en is op wetenskaplike bewyse gebaseer
- Die geboorte-eenheid is skoon en goed toegerus
- Jy sal om geen rede toepaslike sorg geweier word nie
- Dit mag van jou vereis word om inligting aan gesondheidspersoneel te verskaf wat hulle benodig om die beste moontlike sorg aan jou te kan bied

2. Elkeen het die reg om met respek en waardigheid behandel te word

Dit beteken:

- Jy sal 'n vriendelike ontvangs van alle fasiliteitspersoneel kry en sal met vriendelikheid en deernis behandel word
- Die Departement van Gesondheid sal geen mishandeling of geweld deur gesondheidspersoneel duld nie
- Die Departement van Gesondheid sal geen geweld deur pasiënte of hul metgeselle in die fasiliteit, of teen fasiliteitspersoneel duld nie
- Jy sal privaatheid hê
- Jy sal vir toestemming gevra word om ondersoek te word
- Daar word ook van diensgebruikers verwag om personeel met respek en waardigheid te behandel
- Jy sal so gemaklik moontlik gemaak word

3. Elkeen het die reg tot gesondheidsorginligting

Dit beteken:

- Jy sal toegang hê tot inligting oor swangerskap, kraam en verwante gesondheidsorg
- Alle prosedures of ondersoeke sal aan jou verduidelik word. Jy sal die kans hê om vrae te vra

4. Kraameenhede moet gehoor gee aan die gemeenskappe wat hulle bedien

Dit beteken:

- Jy kan 'n klag of kompliment anoniem indien
- Jy kan deur gemeenskapsverteenwoordigers deelneem in kliniekkomitees, gesondheidsfasiliteitsrade of distrikgesondheidsforums

5. Elkeen het die reg om 'n metgesel tydens kraam te he

Dit beteken:

- 'n Familielid, lewensmaat, vriend of doula sal toegelaat word om jou te vergesel tydens observasies, in vroeë kraam, aktiewe kraam en tydens geboorte
- Probeer om hierdie persoon te kies terwyl jy swanger is. Vul die metgeselvorm in en hou 'n afskrif in jou swangerskapboek
- As jy nie 'n metgesel het nie, sal die fasiliteit probeer reël dat 'n opgeleide persoon by jou kan wees
- Sou jy enige navrae of bekommernisse hê, kontak asseblief die fasiliteitskampioen vir Pasiëntgesentreerde Moedersorg by 021_____