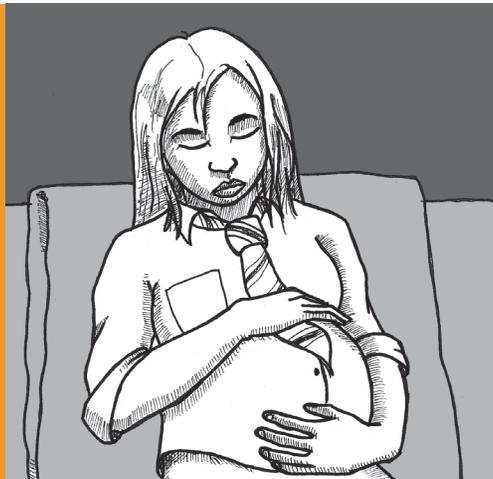


'N TIENER SE GIDS SWANGERSKAP

OM LEWE TE SKENK EN DIE LEWE AS 'N MA

- Wat van skool?
- Wie gaan my help?
- Hoe gaan my liggaam verander?
- Kan ek seks hê tydens swangerskap?
- Wat van die baba se pa?
- Ek het niemand nog gesê nie
- Ek is bang vir kraam
- Ek voel die hele tyd ongelukkig
- Het ek ander keuses?
- Waar anders kan ek gaan vir ondersteuning?
- Hoe vind ek 'n berader?
- Hoekom is dit so moeilik om te hanteer?
- Moet ek borsvoed?
- Hoe sal moederskap wees?

Hierdie boekie probeer 'n paar vrae beantwoord wat jy het oor swangerskap, om 'n ma te word en om 'n kind groot te maak.



Alle vrouens wat swanger is, sal veranderinge in hul liggaam, selfbeeld, verwagtinge en verhoudings ondervind. Tieners sal gewoonlik hierdie veranderinge nog sterker ervaar.

'n Deel van jou kan sukkel met die gewone kwessies van tienerwees, tog staar die verantwoordelikhede van 'n volwassene jou in die gesig.

Om 'n baba te hê, is 'n groot lewensgebeurtenis, of jy 30 of 16 is, en of dit beplan was of nie.

Kom ons maak ons gesondheidsorg **BETER TESAME.**



BETER TESAME.



2020

FIRST
1000 days
Right Start. Bright Future.

Welkom

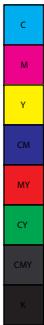
Jy doen 'n belangrike werk om jou baba in jou baarmoeder te groei. Vir sommige mag hierdie 'n opwindende en gelukkige tyd wees.

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



Hoe gaan my liggaam verander?

Soos die baba binne jou groei, gaan jou liggaam deurentyd verander. Van die verskille wat jy sal opmerk, sal 'n kort tydjie duur en ander langer. Sommige van hierdie veranderinge kan taamlik ongemaklik wees:

- Jou borste mag groter groei en sensitief word
- Jy kan aan oggendsiekte ly (naarheid of braking)
- Jy mag meer gereeld urineer (piepie)
- Jou gewrigte en rug mag pyn en jy mag krampe kry
- Jy mag meer speeksel as gewoonlik hê
- Jou voete en hande kan swel
- Jy mag hardlywigheid, maagpyn of sooibrand ervaar.

Sooibrand is skadeloos maar kan baie ongemaklik en pynlik wees. Om dit te voorkom:

- Vermy dit om tydens maaltye iets te drink
- Eet meer gereeld kleiner maaltye
- Vermy dit om groot maaltye te eet voor jy bed toe gaan
- Moenie te vinnig eet nie
- Sit regop terwyl jy eet
- Dra lospassende klere
- Buig van jou knieë af, nie van jou middellyf af
- Probeer slaap met jou kop hoër as jou voete

By volwassenes kan hierdie simptome taamlik ontstellend wees, maar dit word ondraaglik in adolessente (tienaers), wie se liggame nog steeds verander en groei. Die meeste van die tyd gaan die simptome en fisieke veranderinge as gevolg van die swangerskap ná geboorte weg. Jou liggaam behoort ná 9 tot 12 maande terug na normaal te wees, gewoonlik vroeër as dit.

Om sooibrand te verlig, probeer hierdie strekoefening

1. Kniel voor 'n muur.
2. Sprei jou knieë uitmekaar.
3. Hou jou tone bymekaar en hakke uitmekaar.
4. Hou jou sitvlak ferm, plat op jou voete en sit jou handpalm teen die muur.
5. Loop met jou hande teen die muur op. Hou jou sitvlak en skouerblaai so laag moontlik totdat jy voel hoe dit strek tussen jou skouerblaai en daar minder druk van jou baba in jou laer bors is.

Wat kan ek eet?

Jou gevoelens en gedrag kan 'n effek op jou baba hê tydens swangerskap en daarna. Sommige kos en gedrag kan skadelik wees vir die baba terwyl hulle in die baarmoeder is. Tydens swangerskap, probeer die volgende vermy:

- Kafeïen (koffie, tee, Coke, Pepsi)
- Alkohol, dwelms, sigarette
- Sommige soort medikasie - klaar dit uit met 'n dokter

As jy rook, alkohol drink of dwelms gebruik, praat met 'n verpleegkundige of berader daarvoor. Dit is ook belangrik dat jy 'n gesonde dieet volg tydens jou swangerskap sodat jy en jou baba gesond bly. As jy te veel sodadranksies drink en skyfies eet, beteken dit soms dat jy dalk nie genoeg plek het vir die

goeie kosse wat jy en jou baba nodig nie. Voorbeelde van goeie kos om tydens swangerskap te eet, word onder gelys.

1. Graanprodukte (graan, bruin of volgraanbrood en bruinrys)
2. Vrugte en groente
3. Proteïene (vis, vleis, lensies, bone en neute)
4. Suiwelprodukte (melk en jogurt)
5. Vloeistowwe (water, rooibos- en verdunde sap)

Ek het niemand nog gesê nie.

Jy mag baie alleen voel wanneer jy uitvind dat jy swanger is.

Jy mag bang of bekommerd wees om iemand oor jou swangerskap te vertel, soos jou ouers, familie of ander geliefdes. Maar dit is belangrik om met 'n volwassene wie jy vertrou te praat sodat jy hul ondersteuning kan kry. Dit kan baie moeilik wees om op jou eie besluite te neem oor jou swangerskap of om vir jou baba te sorg.

Hoe langer jy jou swangerskap 'n geheim hou, hoe meer alleen, oorweldig en bekommerd kan jy word. Sodra jy iemand vertel het, kan jy ondersteuning kry vir die besluite wat jy moet neem, en jy sal nie so alleen voel nie.

Dit is ook belangrik om so gou as moontlik te bespreek vir voorgeboortesorg by 'n vroedvrou-verloskunde-eenheid, BANC-kliniek of kraaminrigting. Hierdie is baie belangrik vir jou eie gezondheid, asook vir die gezondheid van jou baba.

Personeel by die voorgeboortekliniek kan ondersteuning en inligting aan jou bied wat jou kan help.

Dit is belangrik om so gou moontlik te bespreek vir voorgeboortesorg.

“Ek het ’n brief geskryf vir my ongebore baba. Ek het haar gesê ek was bang, maar dat ek ’n goeie ma vir haar wil wees. Ek het geskryf oor my gevoelens en oor watter soort toekoms ek vir haar en vir my wil hê.”

Sien: Waarom is binding so belangrik? Om ’n berader te vind.

4 Kraamboekie



Wanneer jy die ondersteuning het van iemand wat jy vertrou, is dit makliker om besluite te neem en vir jou toekoms te beplan. As jy besluit het om jou baba te behou, sal jy oor die volgende paar maande aanpas om 'n ma te word. Om jou baba te leer ken, kan help met hierdie aanpassing. Dit is bemaatigend vir jou en jou baba om te begin bind. Dit beteken om 'n goeie verhouding met jou baba te ontwikkel, selfs voordat jy hom of haar ontmoet.

Daar is baie maniere vir jou om jou baba te leer ken tydens jou swangerskap. Jy kan 'n aantekeningboek begin hou oor jou gedagtes tydens jou swangerskap en oor jou baba. In jou aantekeningboek kan jy begin dink hoe jou baba sal wees en watter soort ma jy vir jou kind wil wees.

Onthou, jou baba kan jou hoor soos hy of sy binne jou groei, so praat met en sing vir jou baba. Hierdie help jul verhouding groei. Let op wanneer en hoe jou baba binne jou beweeg. Jy kan begin sê wanneer jou baba slaap en wakker word.

Wat van skool?

“Sommige kinders en onderwysers by die skool het vreemd opgetree rondom my toe ek begin wys. Maar my LO-onderwyser was altyd daar as ek wou praat.”

- Jy moet besluit of en wanneer jy wil teruggaan skool toe nadat jou baba gebore is. Jy mag daaraan dink om so gou as moontlik terug te gaan, of ná 'n langer tydperk, soos die volgende jaar.
- Met die regte hoeveelheid ondersteuning van vriende en familie kom sommige tienerma's dit reg kry om skool te gaan en hul kind te versorg.
- As die besluit oor onderrig moeilik is om te neem, of konflik in jou gesin veroorsaak, praat daarvoor met 'n berader, onderwyser of iemand wat jy vertrou.

Aan die een kant

Om terug te gaan skool toe beteken jy kan jou onderrig voltooi. Dit mag jou help om 'n werk te kry en om jou en jou baba meer onafhanklik en finansiële geborge te maak in die toekoms.

Bly tuis met die baba

Om tuis te bly mag jou help om 'n sterker band met jou baba te vorm. Dit kan help met die baba se ontwikkeling en gesondheid.

Wat van die baba se pa?

Jou swangerskap kon jou verhouding met die baba se pa beïnvloed. Dit mag moeiliker wees as die swangerskap onbeplan was. Dit mag selfs ook veroorsaak het dat jul verhouding eindig.

Jy mag die volgende voel:

- Kwaad en dink dat die lewe onregverdig is: die pa se lewe gaan aan soos gewoonlik, terwyl jy die swangerskap moet hanteer
- Ongelukkig en in die steek gelaat: jy mag dink dat niemand weer met jou sal wil uitgaan nie
- Vir hierdie redes mag dit moeilik wees om te besluit oor die pa se betrokkenheid by sy baba
- Dink oor wat die beste vir jou baba is
- Selfs al bly 'n kind se ouers nie saam nie, kan hy of sy steeds 'n liefdevolle verhouding met elke ouer hê

Jy het 'n reg

Om finansiële steun van die baba se pa te kry. As jy voel die baba se pa verskaf nie genoeg steun nie, kontak die Onderhoudshof in jou area. Hulle kan verduidelik wat jy kan doen, die inligting en dokumente wat jy moet verskaf, sowel as die beste tyd om jou onderhoudsbevel te gaan afhaal. Dit is die beste as jou voog of ouer saam met jou na die Onderhoudshof gaan.

Sien: Waar anders kan ek gaan vir ondersteuning?

Moet ek bekommerd wees as my lewensmaat gewelddadig is?

- 'n Stresvolle swangerskap kan lei tot konflik tussen jou en jou lewensmaat. Soms kan dit tot geweld lei
- Geweld is afbrekend in 'n verhouding; jy en jou baba moet nie daaronder ly nie. Dit is belangrik om met 'n verpleegkundige of berader te praat as dit gebeur of as jy bang is dat dit kan gebeur

“Hy sou my slaan wanneer hy terugkom van sy vriende – veral as ek nee sê vir seks. Toe ek uiteindelik gereed was om hom te verlaat, het ek so verlig en vry gevoel. Ek het weer hoopvol gevoel.”

Jy en jou baba hoef nie geweld en mishandeling deur te maak nie.

Ek was seksueel mishandel



- Indien jy seksuele verhoudings het, dink daaraan om beheer te neem van jou seksuele gesondheid. Sommige seksueel oordraagbare infeksies kan jou baba se oorlewing en jou toekomstige vrugbaarheid affekteer
- In die toekoms, beskerm jouself om 'n onbeplande swangerskap te voorkom, te voorkom dat jy seksueel oordraagbare infeksies kry, of dat jy MIV-positief word
- Jy mag vind dat jy negatiewe gevoelens vir die baba se pa na jou baba verskuif. Dit mag skadelik wees vir jou en jou baba se gesondheid
- Praat met 'n berader as jy seksuele mishandeling ervaar en as jy onseker is oor jou gevoelens teenoor jou baba

Kan ek seks tydens swangerskap hê ?

- As jy wil, kan jy voortgaan om seks te hê tydens jou swangerskap; dit behoort nie die baba te benadeel nie. Maak egter seker dat jou lewensmaat nie sy hele gewig op jou buik sit nie
- Indien jy mediese komplikasies ontwikkel, sal jy dalk geadviseer word om nie seks te hê totdat die baba kom nie. As jy of jou lewensmaat enige ongewone tekens sien tydens of ná seks (bv. abdominale krampe, abnormale afskeiding of vaginale bloeding), is dit die beste om die seks te stop en die vroedvrou in kennis te stel
- Jou swangerskap mag die gevolg wees van seksuele mishandeling. Jy is nie te blameer nie: jy is 'n oorlewende van 'n misdad

Beskerm jouself

Dit is belangrik om vir MIV/VIGS getoets te word. Indien jy MIV-positief is, kan jy ondersteuning vir jouself en jou baba kry om gesond en gelukkig te bly. Vra om met 'n MIV-berader by jou kliniek te praat vir meer inligting.

Waarom is dit so moeilik om te hanteer?

- Jy gaan deur 'n lewensveranderende ondervinding, so dit is baie algemeen om oorweldig of bang te voel.
- Jou hormoonvlakke verander tydens swangerskap en dit affekteer jou gemoedstemming. Dus kan jy met tye gelukkig en opgewonde voel, en ander kere weer treurig en geïrriteerd. Dit is gemoedskommeling en kan soms regdeur jou swangerskap duur.
- Jy mag dalk slaapprobleme ondervind. Wanneer dit gebeur, kan jy dalk moeër voel as gewoonlik, met die gevolg dat jy meer geïrriteerd en ongeduldig kan raak.
- Dit mag moeilik wees vir jou om mense te vind wat jy kan vertrou, maar probeer om kontak te maak met mense rondom jou en verduidelik aan hulle hoe jy voel en wat jou bekommerd maak. Hulle mag jou beter

verstaan en sal dan beter in staat wees om die nodige ondersteuning aan jou te bied.

- As jou gemoedstemming vir 'n paar weke laag is, mag jy depressief raak.
- As jy vir 'n paar weke bekommerd voel, mag jy angstig raak.
- Sommige mense het simptome van depressie EN angstigheid. Geestesgesondheidsberading, en soms medikasie, kan baie help.

Sien: Ek voel meeste van die tyd ongelukkig.

Wie gaan my help?

Ondersteuning tydens jou swangerskap en ná geboorte is belangrik vir jou fisiese- en geestesgesondheid. Ondersteuning kan beteken om hulp, veiligheid en vertroosing aan jou te bied.

- Jy mag bang voel om jou gesin te vertel van jou swangerskap, maar dit is belangrik dat hulle daarvan moet weet. Hulle kan jou emosioneel en prakties ondersteun
- Dit is moontlik dat jou gesin nie positief reageer op die swangerskap nie, en dat dit tot spanning in die huis lei. Gee hulle tyd om die nuus in te neem. Hulle mag later gewoon raak daaraan en hulle gesindheid teenoor jou swangerskap sal verander.
- Jou vriende kan ook groot ondersteuning bied. Jy mag dalk bekommerd wees oor hoe hulle gaan reageer en dat hulle nie gaan verstaan hoe jy voel en waardeur jy gaan nie. Probeer om jou nie te onttrek van hulle nie. Vriende wat vir jou omgee, sal daar wil wees vir jou en sal jou wil help

Jy kan voel om jou lewe te beëindig, die enigste manier is om die stres wat jy voel, tot 'n einde te bring.

**Skakel die tolvrye
Lifeline-nasionale
hulplyn
0861 322 322
Tolvry**

Wanneer jy so sleg voel, is dit moeilik om 'n ander manier van lewe voor te stel.

Indien jy voel dat jy geen ondersteuning het nie, praat met 'n berader of iemand anders wat jy vertrou. Tesame kan julle ander bronne van ondersteuning identifiseer.

*Sien: Om 'n berader te vind.
Waar anders kan ek gaan vir ondersteuning?*

Ek is bang vir kraam

- Meeste vrouens is bekommerd oor kraam, veral diegene wat vir die eerste keer ma word.
- Jy mag 'n veilige geboortepamflet by die kliniek kry wat beskryf hoe om te weet wanneer jy in kraam is en die verskillende stadiums van kraam verduidelik. Dit gaan ook verduidelik wat gebeur sodra jy by die kliniek aankom.

Hoe gaan ek na die bevalling voel?

- Wag tot 6 weke ná geboorte voordat jy seks het. Maak seker jy neem voorsorgmaatreëls vir gesinsbeplanning wanneer jy seks gaan hê. Dit mag 'n bietjie meer tyd neem voordat jy gereed is om weer 'n normale sekslewe te hê.
- Dit is moontlik dat jy 'n bietjie af voel nadat jy geboorte gegee het. Jy mag ongelukkigheid, frustrasie, vrees en skuldgevoelens ervaar. Dit is baie algemeen en hierdie gevoelens gaan gewoonlik ná 'n paar dae weg.
- In sommige gevalle gaan die gevoelens nie weg nie en kan dit selfs vererger. Dit kan nageboortelike depressie of angstigheid wees. Indien jy dink jy mag dalk hieraan ly, praat met 'n berader daaroor.

Sien: Ek voel meeste van die tyd ongelukkig.

Probeer so vroeg as moontlik dink aan iemand wat jou geboortemetgesel kan wees. 'n Geboortemetgesel is 'n persoon wat jy vertrou en wat bereid is om jou tydens kraam te ondersteun. Bespreek die geboortemetgesel-beleid met die verpleegkundiges by die kliniek.

“Net om my groot niggie saam met my in kraam te hê, het al die verskil gemaak. Dit was steeds angswekkend, maar ten minste was ek nie alleen nie.”

8 Kraamboekie

- Die kraamondervinding is verskillend vir elke vrou. Sommige vrouens is lank in kraam en beskryf dit as maklik; ander ondervind kort en redelik pynlose geboortes, maar dink dit was verskriklik.
- Soms verloop dinge nie soos beplan nie en keisersnitte moet dan gedoen word. Hierdie kort operasie mag dalk die beste manier wees om te verseker dat ma en baba gesond is. Vrouens sal gewoonlik binne 'n paar weke goed herstel.
- Praat met 'n verpleegkundige by jou kliniek oor jou opsies rakende pynverligting.
- Indien jy nie die veilige geboortepamflet gekry het nie of as jy enige bykomende vrae oor kraam het, laat weet 'n verpleegkundige sodat sy jou kan help
- Tydens die kraamfases sal jy waarskynlik baie emosies en fisiese veranderinge ervaar. 'n Geboortemetgesel aan jou sy mag jou help om hierdeur te kom.

Dit is baie algemeen om 'n bietjie af te voel nadat jy geboorte gegee het. Indien hierdie gevoelens nie na 'n paar weke weggaan nie, of as dit erger word, praat met 'n berader.



Hoe gaan moederskap wees?

Nuwe ma's twyfel gereeld of hulle 'n baba sal kan versorg. As 'n tiener kan dit selfs nog moeiliker wees om ten volle bewus te wees van wat dit beteken om 'n ma te wees.

Moederskap begin tydens swangerskap. Die baba groei, beweeg, luister en reageer op die wêreld rondom hom of haar terwyl hulle in die baarmoeder is. Jou baba se ontwikkeling in die baarmoeder help hom of haar om ná geboorte te ontwikkel.

Om 'n kind groot te maak, is veeleisend, en as 'n tiener mag dit moeilik wees om te aanvaar. Al die moeite wat jy tydens en ná swangerskap insit, sal egter jou kind help om gesonder te groei en jou trots laat voel as 'n ma.

Jy kan 'n meer bevredigende ondervinding van moederskap hê deur aandag te skenk aan jou baba, met hom of haar te kommunikeer, en deur geduldig en liefdevol te wees.

“Ek het só trots gevoel toe ek die borsvoeding regkry. Ek het geweet dat my liggaam my baba sterk laat groei. En sy kon terselfdertyd troetel en my hart hoor.”

Om 'n goeie ma te wees, beteken nie jy moet perfek wees nie.

Moet ek borsvoed?

- Voordat jy lewe skenk, is dit goed om daaraan te dink of jy wil borsvoed of nie. Dit mag dalk nie maklik wees aan die begin nie, maar die personeel by die kliniek kan jou hiermee help.
- Borsvoeding het baie voordele vir jou en die baba. Daar is ook fisieke voordele vir die ma.
- Indien jy besluit om te borsvoed, probeer om dit vir so lank as moontlik te doen. Daar is groter voordele vir die baba as jy langer borsvoed. Minstens 6 maande word aanbeveel.
- Indien jy besluit om met 'n bottel te voed, vra die verpleegkundige vir praktiese inligting oor hoe om te formulevoed sodat dit mees effektief en veilig vir die baba kan wees.
- Sommige vrouens kan nie borsvoed nie. Daar mag 'n gesondheids- of ander probleem wees. Indien dit wel die geval is met jou, moet jy nie sleg voel nie. Dit beteken nie jy is 'n slegte ma as jy nie kan borsvoed nie.

'n Paar voordele van borsvoeding

1. Dit beskerm die baba teen infeksies en siektes.
2. Borsmelk is natuurlik en skoon, en is beskikbaar waar en wanneer ookal die baba gevoed moet word. Dit is gratis.
3. Dit help om 'n band te vorm tussen jou en jou baba.
4. Dit verminder die risiko van bloeding ná geboorte.
5. Dit help jou om jou figuur terug te kry ná geboorte.
6. Dit verminder die risiko van borskanker en diabetes.

Waarom is binding so belangrik?

- Binding is die verhouding wat jy met jou baba ontwikkel. Dit is belangrik, want dit help die baba sterker en gesonder groei.
- Tydens swangerskap het jy intieme kontak met die baba; dit is wanneer julle kan begin bind.
- Binding kan ook ná bevalling plaasvind deur fisieke aanraking, praat, glimlag, oogkontak te maak en deur met jou baba te speel.
- Binding is ook belangrik vir jou: dit laat jou beter voel omtrent jouself as ma, en help jou om deur te druk deur die moeilike tye.
- Soms ontwikkel die band nie natuurlik soos jy die baba versorg nie. As jy binding moeilik vind, praat met 'n berader by die kliniek of in die gemeenskap sodat jy jou gevoelens kan verstaan.

“Ná verskeie weke het ek begin om glimlag-speletjies met my baba te speel. Ek kon ook sien as ek vir hom sing, het my stem hom getroos.”

Bind met jou baba tydens swangerskap

1. Begin 'n dagboek waarin jy jou gedagtes en gevoelens oor jou baba tydens jou swangerskap neerskryf.
2. Sing en praat met jou baba.
3. Wanneer beweeg jou baba?
4. Dink jy dat hy of sy wakker is of slaap?

Het ek ander keuses?

Jy mag voel dat jy onder soveel stres en verantwoordelikheid is dat een uitweg is om jou baba te verlaat. Maar daar is ander opsies.

Nader jou familie oor jou gevoelens teenoor jou swangerskap of baba – iemand mag dalk instem om jou kind te versorg totdat jy gereed voel om 'n ma te wees.

As jy gemengde gevoelens oor die baba het of as jy onseker is oor hoe om 'n kind groot te maak, praat met 'n berader daaroor.

Jy het 'n keuse.

As jy vir minder as 20 weke swanger is, mag, aborsie 'n opsie wees:

- Daar is verskillende metodes van aborsie, afhangend van hoeveel weke jy swanger is
- Aborsie kan met gesondheidskomplikasies kom. Risiko's word verminder as jy 'n veilige mediese aborsie kies. Onwettige aborsies is gevaarlik en kan jou gesondheid ernstig skaad
- Jy het nie toestemming van jou ouers of 'n volwassene nodig om 'n aborsie te hê nie. Dit sal egter die beste wees as jy met iemand wat jy vertrou praat voordat jy jou besluit neem

As jy meer as 20 weke swanger is, of as jy nie 'n aborsie wil hê nie, kan jy ook besluit om jou baba op te gee vir aanneming. Die berader of maatskaplike werker by die kliniek kan jou hiermee help.

Ek voel meeste van die tyd ongelukkig

Ek geniet nie meer dinge soos altyd nie.

Soms dink ek daaraan om myself seer te maak.

Ek voel meer as gewoonlik moeg.

Ek voel bewerig, ek sweet baie en my hart klop vinnig.

Ek kan nie by die skool konsentreer nie.

Ek is so bekommerd dat dit my slaap en aptyt beïnvloed.

Ek voel wanhopig

Ek huil die hele tyd.

*Ek wil nie tyd met my vriende spandeer nie.
Ek wil net alleen wees.*

Alles is my skuld.

Jy was dalk bekommerd, ongelukkig of gestres voordat jy swanger was. Noudat jy swanger is, kan jy selfs meer oorweldig voel met so baie goed om aan te dink en keuses om te maak. Onder is beskrywings van depressie en angs. As jy voel dat jy meer as twee van hierdie simptome het, probeer kontak maak met 'n berader of 'n persoon met wie jy kan praat.

- Wat is depressie? Iemand wat depressief is, het 'n lae gemoedstemming en ander simptome wat vir minstens twee tot vier weke duur.

- Voel baie ongelukkig
- Onvermoë om plesier te ervaar
- Konsentreer moeilik
- Eet meer as gewoonlik, of minder as gewoonlik
- Veranderinge in gewone slaappatrone
- Uiterste gevoelens van skuld en minderwaardigheid
- Voel wanhopig en hulpeloos
- Selfmoordgedagtes of 'n selfmoordpoging

- Wat is angs? Angs is 'n oorweldigende gevoel van ongemaklikheid of onrustigheid, kommer of vrees. Simptome van angs sluit in:

- Sweet, fisieke spanning en 'n verhoogde polsslslag
- Verandering in jou gewone slaappatrone
- Senuweeagtigheid of gevoelens van paniek
- Voel maklik moeg
- Konsentreer moeilik
- Voel geïrriteerd
- Raadpleeg die agterste bladsy van die pamflet vir 'n lys van nuttige kontaknommers wat jy kan kontak om die nodige ondersteuning te kan kry.

Jy kan beter voel.

Hierdie negatiewe gedagtes kan moeilik wees om te hanteer. 'n Berader kan jou help om beter oor jou jouself en moederskap te voel.

Om 'n berader te vind

In hierdie boekie stel ons voor dit mag jou help om met 'n berader te praat. Soms kan jou verpleegkundige of vroedvrou jou help om 'n professionele berader te vind.

'n Berader is iemand wat opgelei is om na mense te luister en hulle te lei deur hul probleme, emosionele moeilikhede en besluitneming.

'n Berader kan iemand wees van die kliniek soos 'n dokter, verpleegkundige, maatskaplike werker of geestesgesondheidsberader.

Maar daar mag nie altyd 'n opgeleide berader naby jou wees nie. So dit is belangrik om te onthou dat jy jou eie berader kan vind.

- Ken jy iemand wat jy kan vertrou?
- Is dit iemand wat jy dink wys is en wat jou dalk kan help om besluite te neem wat die beste is vir jou?
- Is jy gemaklik met hierdie persoon?

Indien so, is hierdie persoon dalk iemand wat jou berader kan wees.

Jou berader kan 'n betroubare vriend, 'n priester of Imam, 'n onderwyser of 'n familielid wees. Jy is die beste persoon om uit te werk met wie jy die gemaklikste voel.

Dit mag 'n tydjie neem voordat jy vertroue kan bou tussen jou en jou gekose berader. Dit is die moeite werd.

Beraders kan baie ondersteunend wees tydens moeilike tye.

“Ek was altyd bietjie bang vir die berader. Maar toe ek na haar gaan, was dit wonderlik hoe vriendelik sy was. Sy het my regtig gehelp.”

As jy met 'n berader praat kan dit jou help met wat jy deurmaak.



Waar anders kan ek gaan vir ondersteuning?

CAFDA MIV/VIGS ondersteuningsgroepe
021 706 2050 ((Schaapkraal)

Cape Town Drug Counselling Centre

Individuele en gesinsberading en buitepasiënt-
behandeling vir dwelmproebe
Observatory 021 447 8026 • Mitchells Plain
021 391 0216

Child Welfare Society Kindermishandeling en
onderhoudkweessies
021 638 3127

Crisis Counselling
0800 150 150

Hope House Beradingsdienste
021 715 0424 (Bergvliet) • 084 557 7525

Lifeline/Crisis Counselling

Ondersteuning vir persoonlike krisis, trauma,
mishandeling en verkragting
0800 150 150
0861 322 322 (Tolvry)
021 361 9197 (Khayelitsha)

Love Life Sexual Health Line
0800 121 900

Onderhoudshowe

Athlone 021 696 2825 of 021 697 1735
7-9vm Dins en Don
Mitchells Plain 021 370 4200
7-9 vm Di. en Wo
Wynberg 021 799 1832 or 021 799 1834
7-10vm Di. en Do

Marie Stopes Inligting wat verband hou
met swangerskap, noodvoorbehoed,
gesinsbeplanning en abortsie
0800 11 77 85

MOSAIC Sentrum vir mishandelde vroue; MIV/
VIGS-dienste
021 761 7585 of 0866 518 662 (Tolvry)

Parent Centre Voor- en nageboortelike
berading en ondersteuningsgroepe vir
tieners; ouerskapvaardighede
021 762 0116 (Wynberg)
021 361 9382 (Khayelitsha)

Rape Crisis Individuele berading en
ondersteuningsgroepe vir oorlewendes van
verkragting
021 447 1467 (Observatory)
021 447 9762 • 021 633 9229 (Beradingslyn)
021 684 1180 (Athlone)

Rape & Trauma Line
021 447 9762 of 083 222 5158

Saartjie Baartman Skuiling vir mishandelde
vroue en hul kinders
021 633 5287 (Manenberg)

SANCA Berading en dienste vir mense met
middelgebruikprobleme
Athlone en Guguletu 021 638 5116 of 021 638
5181
Atlantis 021 572 7641 • Khayelitsha 021 364 5131
Mitchells Plain 021 397 2196 • Paarl 021 872 9671
Tygerberg 021 945 2098

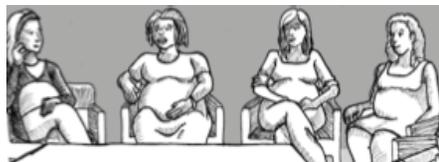
St Anne's Home Skuiling vir behoeftige en
mishandelde vroue en hul kinders
021 448 6792 (Woodstock) • 021 447 1779 (na
ure)

Women's Legal Centre Gratis regsadvies en
ondersteuning
021 424 5660

Thuthuzela Centre

Berading, seksuele- en reprodutiewe
gesondheidsdienste vir oorlewendes van
verkragting.
021 360 4200/4570

Zoe Project Berading met betrekking tot
aanneming en abortsie
021 788 6413 (Retreat) • 073 174 1992



"Ek het 'n ander ma by die babakliniek ontmoet.
Ons ontmoet nou elke Dinsdagmiddag om te
gesels en met die kinders te speel. Op 'n manier
laat dit my minder alleen voel."



**Wes-Kaapse
Regering**

Gesondheid

Bedankings:

Tekeninge deur Graeme Arendse
(boeta.gee@gmail.com)

Teks deur Perinatal Mental Health Project
(www.pmhp.za.org)

en Departement van Gesondheid
(<http://www.westerncape.gov.za/dept/health>)

