



Embaràs i trastorn bipolar: Navegant per l'embaràs

Molts factors poden afectar el vostre estat d'ànim durant l'embaràs. És important ser-ho conscient de les vostres experiències passades, així com de possibles noves circumstàncies i desencadenants.

- ✓ Controleu el vostre nivell d'ansietat. Vigila de prop els símptomes del teu estat d'ànim i informa'ls el teu metge. És possible que necessiteu cites més freqüents.
- ✓ Seguiu acuradament les instruccions del medicament. El ritme al qual el teu estat d'ànim es pot reduir la dosi d'estabilitzador pot influir en el vostre estat d'ànim.
- ✓ Tingueu en compte qualsevol canvi en els suports socials, esdeveniments de la vida estressants i dificultats de relació
- ✓ Assegureu-vos que teniu temps suficient per descansar.
- ✓ Utilitzar tècniques de relaxació.



Si bé es té cura d'intentar minimitzar l'ús de medicaments durant embaràs, sobretot en el primer trimestre, tu i la teva El metge pot decidir que els tractaments farmacològics continuats són necessari per gestionar la seva malaltia. Algunes coses a tenir en compte:

- ✓ Si el vostre medicament està associat amb efectes nocius per al fetus, un de més segur pot estar disponible. Assegureu-vos de discutir les possibles opcions amb el vostre metge.
- ✓ És important tenir en perspectiva el risc fetal. En cada embaràs, encara que no prens cap medicament, hi ha un risc d'1 a 3% de tenir un nadó una malformació important. Alguns dels medicaments utilitzats per al tractament de el trastorn bipolar augmenta aquest risc; tanmateix, els beneficis del tractament a s'ha de ponderar tu mateix i el nadó davant d'aquest petit risc.
- ✓ No pares ni facis canvis en la teva medicació sense consultar-ho primer el teu metge.