



# Embaràs i trastorn bipolar: Per a la família i els amics

**Sovint es demana suport i orientació als familiars o amics propers en relació a les decisions sobre l'embaràs i després del part. Hi ha certes coses que podeu fer per gestionar l'estrès i ajudar a fer front al vostre familiar:**



**Conèixer el trastorn bipolar.** Familiaritzeu-vos amb els símptomes de la malaltia, les seves causes/desencadenants i diversos enfocaments de tractament. També és important conèixer com l'embaràs i el part afecten la malaltia.



**Informa't sobre els primers símptomes de la recaiguda.** L'identificació precoç dels símptomes és important per a la prevenció i el tractament dels episodis d'estat d'ànim. Els episodis d'estat d'ànim poden començar amb diferents símptomes en diferents persones. Per exemple, la pèrdua de son pot ser el primer símptoma de la mania en alguns pacients; per d'altres, poden ser pensaments de carrera o un estat d'ànim eufòric/irritable.



**Participa en la seva cura.** Si és possible, acompanya-la al metge cites. Això us permetrà fer preguntes i compartir les vostres observacions. Si us preocupa la seva condició entre cites, parleu amb ella sobre la connexió amb el seu metge i ofereix-ho ajudar-la a programar una visita abans.



**Animeu-la a seguir el seu pla de tractament recomanat.** És possible que el vostre ésser estimat necessiti recordatoris per prendre la seva medicació tal com se li prescriu.



**Ajuda-la a dormir bé.** La interrupció del son és freqüent durant l'embaràs, especialment durant l'última etapa de l'embaràs i després del part. Dormir la pèrdua pot desencadenar un episodi d'ànim en persones amb trastorn bipolar. Per compartir la responsabilitat de la cura del nounat, especialment a nit, la mare té més possibilitats de dormir bé.



**Proporcioneu suport emocional, tranquil·litat i esperança.** Ajudar a un amic o familiar fer front al trastorn bipolar pot ser estressant i exigent. Ser solidari, però assegureu-vos de parar atenció a les vostres pròpies necessitats. La majoria de la sanitat els proveïdors que tracten persones amb trastorn bipolar normalment poden ajudar i proporcionar educació al seu sistema de suport també.