

Jak se cítíte?

Těhotenství je krásné, ale i náročné. Úzkosti, obavy nebo smutek zažívá každá pátá těhotná žena — a je důležité o tom vědět. Vyplňte krátký dotazník (2 minuty) a zjistěte, jak na tom jste:



<https://www.tehoduse.cz/archive/epds>

Dotazník je anonymní a výsledek uvidíte hned. Pokud zjistíte, že potřebujete podporu — není na tom nic špatného. Požádat o pomoc není slabost, je to odvaha a to nejlepší, co můžete dát sobě a svému miminku. Nemusíte na to být sama.

S čím vám může pomoci TěhoDuše?

- **Strach:** z porodu, že nebudu dobrá máma, z komplikací
- **Smutek:** že těhotenství nevypadá, jak jsem čekala
- **Úzkost:** o zdraví miminka, panické stavy, nespavost
- **Vyčerpání:** fyzické i psychické, pocit že musím vše sama
- **Osamělost:** nikdo vám nerozumí, partner nechápe
- **Pochybnosti:** o sobě, o budoucnosti, o svých schopnostech
- A další

Ozvěte se nám: www.tehoduse.cz