

# الحياة مع طفلك صحتك العاطفية

عندما يكون لديك طفل جديد، فمن الطبيعي أن تمرين بتقلبات عاطفية. ولكن من المهم لك ولأجناك أن تكوني قادرة على التعرف على الوقت الذي قد تحتاجين فيه إلى بعض الدعم الإضافي.

## الخلاصات الهامة

طلب المساعدة عندما تحتاجينها علامة على القوة وليس الضعف. فالاعتناء بنفسك مفيد لك ولطفلك في النهاية.

## الطوارئ الطبية

إذا راودتك أفكار بإيذاء نفسك أو طفلك، فلا تترددي في طلب المساعدة على الفور. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية أو اتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-1-8 (متاح 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع) للتحدث بسرية مع إحدى الممرضات المسجلات.

## هل تعلمين

تعاني حوالي 23% من الأمهات الاكتئاب أو القلق في أثناء الحمل أو بعد الولادة.

## اكتئاب ما بعد الولادة

### ما "اكتئاب ما بعد الولادة"؟

هي التغيرات المزاجية التقليدية التي تحدث في الأسبوعين التاليين للولادة، والتي تؤثر على ما يصل إلى 80% من الأمهات الجدد.

لا غرابة أن تعاني معظم النساء تقلبات مزاجية في الأيام التي تلي الولادة، فالهرمونات تتذبذب، وأنت تتعافين من المخاض، وتشعرين بالتعب -التعب الشديد- من رعاية مولود جديد. قد يشعرك "اكتئاب ما بعد الولادة" بالحزن أو القلق أو الانفعال أو العجز. وبعد دقائق، قد تكونين سعيدة ومليئة بالطاقة. ولحسن الحظ، عادة ما يختفي اكتئاب ما بعد الولادة تلقائيًا في غضون أسبوعين.

## جربي ذلك

اهتمي بنفسك جيّدًا. نامي بينما يغفو طفلك، وتذكري أن تأكلي، واذهبي للمشي مع طفلك يوميًا.

## الشريك ما يمكنك فعله

- شجع شريكة حياتك على التحدث عن مشاعرها. استمع إليها وخذ مخاوفها على محمل الجد.
- أخبرها أنها محبوبة وموضع تقدير.
- لا تضغط عليها لممارسة الجنس.
- تول الأعمال المنزلية ورعاية الأطفال.
- اعرض عليها الذهاب معها إلى الطبيب.
- اعتن بنفسك أنت أيضًا. تذكر أنك أيضًا يمكن أن تتأثر عاطفيًا.



## اكتئاب قبل الولادة

### ما هو اكتئاب الولادة

اكتئاب أكثر خطورة وأطول أمداً، يمكن أن يحدث في أثناء الحمل أو بعد الولادة.

وتُعاني بعض الحوامل ضائقة أكثر خطورة وأطول أمداً. قد تشعرين بأنك لا تستطيعين التأقلم، أو أنك قد تؤذين نفسك أو طفلك.

### مؤشرات وأعراض الاكتئاب المصاحب للولادة

هل تُعانين المؤشرات الآتية:

- تبكين بصورة خارجة عن السيطرة؟
- تشعرين بالذنب، أو انعدام القيمة، أو أنك لا تصلحين لرعاية طفلك؟
- تفكيرين في إيذاء نفسك أو الطفل؟
- هل تصابين بنوبات هلع أو تقلبات مزاجية حادة؟
- تشعرين بأنك غير قادرة على الاستمتاع بطفلك أو أنشطتك المعتادة؟
- لديك صعوبة في النوم أو إرهاق شديد؟

النساء اللاتي عانين الاكتئاب أو القلق من قبل أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب المصاحب للولادة. أولئك الذين يعانين ضغوطاً إضافية في حياتهن أكثر عرضة أيضاً لخطر الإصابة - على سبيل المثال المُشكلات الصحية أو المالية، أو العلاقات غير المستقرة أو غير الداعمة أو وجود طفل مريض.

### هل تعلمين



يمكن أن يؤثر الاكتئاب المصاحب للولادة على النساء أو الرجال، ويمكن أن يحدث في أثناء الحمل أو في أي وقت من العام بعد الولادة أو التبني أو الإجهاض أو ولادة جنين ميت.

## قلق قبل الولادة

### ما هو القلق المصاحب به حمل والولادة؟

قلق شديد متكرر، أو خوف مُعجّز يمكن أن يحدث في أثناء الحمل أو بعد الولادة.

تشعر بعض الأمهات بالقلق أكثر من المعتاد من حدوث شيء سيئ، أو تراودهن أفكار لا يمكن السيطرة عليها حول إيذاء طفلهن، سواء عن طريق الخطأ أو عن عمد. قد تؤدي اضطرابات القلق أيضاً إلى الشعور بتوعلك جسدي.

### مؤشرات القلق وأعراضه

هل تُعانين المؤشرات الآتية:

- تشعرين بالدوار أو تتعرقين أو ترتعشين؟
- لديك غازات أو إمساك أو إسهال؟
- تشعرين بضيق النفس أو الذعر أو تسارع دقات قلبك؟
- تفرزين بسهولة؟
- تشعر بالقلق أو تقلب المزاج؟
- تتجنبين العائلة والأصدقاء والأنشطة؟
- لديك صعوبة في النوم؟

قد يدفعك القلق للاطمئنان على طفلك طوال الوقت، أو تجنب القيام بأشياء يومية، مثل القيادة معها.

إن كنت قد عانيت القلق أو الاكتئاب أو تعرضت لصدمة في الماضي، أو إن كان هناك شخص في عائلتك يعاني مُشكلات في الصحة النفسية، فقد تكونين أكثر عرضة للإصابة. قد تؤدي قلة النوم ونقص الدعم إلى تفاقم القلق.

## الحصول على المساعدة

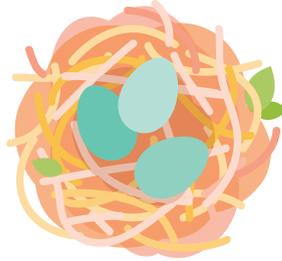
الاكتئاب والقلق المصاحبين للولادة شائعان ويمكن علاجهما. أنتِ لست وحدك، وهناك العديد من الطرق للحصول على الدعم. قد يعني الحصول على المساعدة مبكراً الشعور بتحسّن عاجل.

### مقدمي الرعاية الصحية

تحدثي مع طبيبك أو ممرضة الصحة العامة. أو اتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-8-1 في أي وقت - ليلاً أو نهاراً- للتحدث مع إحدى الممرضات المُسجلات.

### الأصدقاء والعائلة والمجتمع

أخبري الأشخاص المقربين منك بما تشعرين به، واستمعي إلى مخاوفهم. في بعض الأحيان يكون أصدقائنا وعائلتنا هم أول من يكتشف أننا بحاجة إلى المساعدة.



### نهج "NESTS" للرعاية الذاتية

- N كُلي طعاماً مُغدياً.
- E مارسي بعض التمارين الرياضية كل يوم.
- S حاولي الحصول على ما يكفي من النوم.
- T خصصي بعض الوقت لنفسك. استأجري جليسة أطفال أو اطلبي من العائلة المساعدة في رعاية الطفل.
- اطلبي المساعدة. أخبري شريك حياتك وأصدقاءك وعائلتك بما تحتاجينه. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية أو اتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-8-1. اتصلي بجمعية الباسيفيك للدعم بعد الولادة (postpartum.org) أو انضمي إلى أحد مجموعات دعم ما بعد الولادة.