

## الصحة العقلية بعد الولادة (Postpartum Mental Health)

### كآبة ما بعد الولادة

#### (Postpartum Blues)

تُعاني الكثير من الأمهات من "كآبة ما بعد الولادة" بعد ولادة رضيعها بنحو 3 إلى 5 أيام. وهذا أمر شائع ويستمر من أسبوع إلى أسبوعين.

قد:

- تشعرين بالحزن أو التملل أو القلق أو الحساسية المبالغة
- تبكين بدون سبب
- تشعرين بنفاد الصبر والعصبية
- تعانين صعوبة في التركيز
- تشعرين بالتعب الشديد أو تعانين من مشكلات في النوم

■ تجددين أن حالتك المزاجية تتغير كثيرًا، كالتبدل بين الشعور بالسعادة والشعور بالحزن

■ فإذا لآزمتك هذا المشاعر دون أن تتركك أو إذا ازدادت سوءًا، فقد يكون ذلك علامة على قلق أو اكتئاب ما بعد الولادة. وقد يساعدك الحصول على الدعم من الأشخاص المقربين لك وممارسة الرعاية الذاتية على تحسين صحتك العقلية والتكيف مع كآبة ما بعد الولادة إن كنت تعانين منها.

### اكتئاب ما بعد الولادة

#### (Postpartum Depression)

- قد تعانين من قلق أو اكتئاب ما بعد الولادة في أي وقت أثناء العام الأول من ولادتك لرضيعك.
- وقد تتضمن الأعراض الشعور بالانهزام أو اليأس أو الأفكار السلبية أو عدم القدرة على الاستمتاع بما اعتدت الاستمتاع به. قد تعانين أيضًا من أعراض بدنية ومنها المعاناة من الصداع أو تغيرات في الشهية.
- إذا استمرت الأعراض لمدة تربو عن أسبوعين ولم تتحسني، فربما تعانين من اكتئاب ما بعد الولادة.
- وقد تزيد احتمالات الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة إذا عانيت من القلق أو الاكتئاب قبل الحمل أو أثناءه.
- ويمكن لاكتئاب ما بعد الولادة غير المعالج أن يؤثر على علاقتك برضيعك وشريك حياتك وأسرتك. ويتضمن ذلك القدرة على رعاية نفسك ورضيعك.
- وللحصول على المساعدة حين تلاحظين أعراض الاكتئاب أو القلق لأول مرة أهمية بالغة. ولا يعني طلبك المساعدة ضعفك كما لا يعني أنك لست بولي أمر جيد. بل إن السعي للحصول على المساعدة هو وسيلتك للحصول على الدعم الذي تحتاجين إليه للتحسن سريعًا.
- قد يقلل الاعتناء بنفسك، بدنيًا ونفسيًا، بممارسة الرعاية الذاتية من هذه الأعراض.

إذا كنت تعانين صعوبات، فلست وحدك.

(If you are struggling, you are not alone.)

### هل لديك أسئلة أو تحتاجين إلى مساعدة؟

#### (Questions or Need Help?)

- 1- تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية المختص بك
- 2- اتصلي بالخط الصحي Health Link على الرقم 811 أو خط المساعدة للصحة العقلية على الرقم 1.877.303.2642 للحصول على الدعم والمعلومات.

للمزيد من المعلومات حول اكتئاب ما بعد الولادة، يرجى زيارة [www.ahs.ca/ppd](http://www.ahs.ca/ppd)

للمزيد من المعلومات حول الصحة العقلية بعد الولادة والرعاية الذاتية، يرجى زيارة الموقع [Healthy Parents, Healthy Children](http://Healthy Parents, Healthy Children)

[www.healthyparentshealthychildren.ca](http://www.healthyparentshealthychildren.ca)