Healthy Parents Healthy Children

Alberta Health Services

الرعاية الذاتية (Self-Care)

السبب الذي يجعل من الرعاية الذاتية أمرًا مهمًا
(Why Self-Care is Important)

تخالجك في الأيام والأسابيع القلائل الأولى بعد ولادة رضيعك الكثير من العواطف والمشاعر المختلطة. وقد يؤثر كل من العناية برضيعكِ والتغيرات في النوم والعواطف على مشاعركِ وقدرتكِ على التكيف.

وقد تكتشفين:
(You may find that you:)

- مخالجة مشاعر مختلطة لك حول انتهاء حملك أو تجربة الولادة أو رضيعك أو دورك كولي أمر
- أن بداخلك قدرًا هائلاً من الطاقة أو تشعرين بالتعب الشديد
- مخالجة مشاعر لك تتبدّل من السعادة إلى الحزن والعكس ثانية
- مخالجة مشاعر مختلفة لك حول مظهرك والتغيرات التي طرأت على بدنك

إن الاعتناء بنفسك، بدنيًا ونفسيًا، هو أحد أكثر الأمور التي يمكنك القيام بها لنفسك أهمية. ويمكنه تحسين صحتك العقلية بتقليل الشعور بالضغط النفسي ومنحك الطاقة التي تحتاجين إليها للتكيف مع التغيير وحل المشكلات والتعامل مع مشاعركِ وانفعالاتكِ.

جربي ممارسة هذه النصائح المتعلقة بالرعاية الذاتية:
(Try practicing these self-care tips:)

- تناولي الكثير من السوائل وتناولي الطعام بانتظام واتبعي دليل الطعام الخاص بكندا (Canada's Food Guide).
- التزمي بالنشاط؛ فيمكن حتى للخروج للمشي لمسافات قصيرة أن يساعد في تحسين مستوى طاقتك وحالتك المزاجية.
- اطلبي المساعدة من الآخرين واقبليها.
- تحدثي عمّا يخالجك من مشاعر مع شخص مستعد للاستماع لك دون أن يطلق عليكِ أحكامًا ويمكنه تقديم الدعم لكِ.
- خصصي بعض الوقت لنفسكِ، حتى إن كان لفترات قصيرة حيث سيساعدك ذلك على تجديد نشاطك.
- اخلدي لقيلولة أو ارتاحي عندما ينام رضيعكِ.

ارأفي بنفسك؛ فالاعتناء برضيع وليد يحتاج إلى مجهود كبير.
(Be kind to yourself—caring for a new baby is a lot of work.)

إذا كنتِ تعانين صعوبات، فلستِ 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**

للمزيد من المعلومات حول الصحة العقلية بعد الولادة والرعاية الذاتية، يرجى زيارة الموقع Healthy Parents, Healthy Children
www.healthyparentshealthychildren.ca

© 2023, Alberta Health Services, Promoting Health
This material is intended for general information only and is provided on an "as is", "where is" basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability or fitness for a particular purpose of such information. This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials, and for any claims, actions, demands or suits arising from such use.