

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 برضيعك والتغيرات في النوم والعواطف على مشاعرك وقدرتك 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 هائلًا من الطاقة أو تشعرين بالتعب الشديد
 - مخالجة مشاعر لك تتبدل 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 مشاعرك وانفعالاتك.

جربي ممارسة هذه النصائح المتعلقة بالرعاية الذاتية:

(Try practicing these self-care tips:)

- تناول 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 واقبلها.
- تحدثي عما يخالجك من مشاعر مع شخص مستعد للاستماع لك دون أن يطلق عليك أحكامًا ويمكنه تقديم الدعم لك.
- خصصي بعض الوقت لنفسك، حتى إن كان لفترات قصيرة حيث سيساعدك ذلك على تجديد نشاطك.
- اخذي لقيولة أو ارتاحي عندما ينام رضيعك.

ارأي بنفسك؛ فالاعتناء برضيع ولدي يحتاج إلى مجهود كبير.

(Be kind to yourself—caring for a new baby is a lot of work.)

إذا كنتِ 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

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