

الحياة مع طفل جديد ليست دوماً كما تتوقعينها



best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé



كآبة ما بعد الولادة أو
ما يعرف بـ Baby Blues
أمر شائع.

قد تصل نسبة الأمهات
اللواتي يعانين من كآبة
ما بعد الولادة إلى 4 من
أصل 5 أمهات.





كآبة ما بعد الولادة أو BABY BLUES

الحمل أو الولادة أو التَّبَنِّي، كلها أشياء تحدث تغييرات جسدية وعاطفية واجتماعية. فالتكيف مع العلاقات والأدوار الجديدة ليس دائماً أمراً سهلاً. فهناك ما قد يصل إلى 4 من أصل 5 أمهات يعانين من كآبة ما بعد الولادة أو Baby Blues.

قَد:

- ☐ تشعرين بأنك حزينة ولديك رغبة في البكاء
- ☐ تشعرين بأنك سريعة الاستثارة والغضب
- ☐ تشعرين بالتعب والإجهاد
- ☐ تشعرين بالارتباك
- ☐ تعانين من التقلُّب في عادات النوم أو تناول الطعام

هذا أمر طبيعي يحدث في الأيام أو الأسابيع القليلة الأولى بعد الولادة وينتهي في غضون بضعة أيام أو أسبوعين على أقصى تقدير. قد يفيدك اعتناؤك بنفسك باتباعك الطرق المدرجة في هذا الكتيب وبسماحك للأسرة والأصدقاء بمساعدتك كذلك.

اضطراب المزاج
ما بعد الولادة حقيقي.
حيث تعاني أم واحدة
من بين 5 أمهات من
اضطراب المزاج بعد الولادة.



اكتئاب ما بعد الولادة واضطراب المزاج بعد الولادة

قد لا تختفي "الكآبة" في بعض الأحيان، أو قد تشعرين بها كذلك في أثناء حملك أو في مرحلة لاحقة خلال العام الأول للطفل.

قد:

- | | |
|--|---|
| ☐ تشعرين بأعلى مستويات الطاقة والنشاط | ☐ تشعرين بأنك على غير عادتك |
| ☐ تشعرين بالقلق - قد يتمثل في صداع أو ألم في الصدر، أو ضيق بالتنفس، أو تسميل أو وخز خفيف أو "تورم" في الحلق | ☐ تشعرين بالحزن والميل إلى البكاء |
| ☐ تشعرين بالذنب والخزي، معتقدة بأنك لست أمًا جيدة | ☐ تشعرين بالتعب مع عدم قدرتك على النوم |
| ☐ تشعرين بأنك منفصلة عن الطفل، أو قد تجددين نفسك خائفة من البقاء وحدك مع الطفل | ☐ تطراً عليك تغييرات في نمط نومك أو تناولك للطعام |
| ☐ تتنابك أفكار مخيفة متكررة تتعلق بالطفل | ☐ تشعرين بالارتباك مع عدم القدرة على التركيز |
| ☐ تراودك فكرة إلحاق الضرر بنفسك أو بطفلك | ☐ تفقدن الإحساس بالمتعة أو الرغبة في ممارسة الأنشطة التي اعتدت على الاستمتاع بها |
| | ☐ تشعرين باليأس أو الإحباط |
| | ☐ تشعرين بعدم الارتياح أو الانفعال أو الغضب |

هل عانيت من أحد هذه الأعراض لمدة تزيد عن أسبوعين؟ لا تتمهلي.

المساعدة متوفرة لك ولأسرتك.

- مقدم الرعاية الصحية الخاص بك (الطبيب المعالج للأسرة، المولدة، الممرضة، الطبيب المولد/ أخصائي الأمراض النسائية، الطبيب النفسي)
- ServiceOntario للتعرف على وحدة الصحة العامة المحلية: 1 866 532 3161
- Telehealth Ontario (خدمة الاستشارة الطبية عبر الهاتف) 1 866 797 0000 أو الهاتف النصي 1 866 797 0007
- Mental Health Helpline (خط مساعدة الصحة النفسية): 1 866 531 2600

اضطرابات المزاج بعد الولادة (PPMD) قد تبدو كالتالي:

1. تخبرين الجميع بأنك تشعرين بأنك على ما يرام وهم يصدقونك؛ تستيقظين مبكراً وتحاولين أن تبدي بأفضل حال وأن تعودى لما كنت عليه. يبدو المنزل نظيفاً وكذلك الطفل، ولكنك تتسائلين إلى متى ستتمكنين من المحافظة على ذلك، لأنك داخلياً تشعرين بأنك شخص مختلف تماماً.
2. تشعرين بأنك على غير عادتك تماماً ولا تستطيعين رفع رأسك عن الأريكة أو السرير. يبدو أنك لا تستطيعين الاعتناء بنفسك ولا حتى تبدين اهتماماً بذلك. يمكنك بالكاد الاعتناء بطفلك.
3. كان لديك اعتقاد بأنك ستغرمين بطفلك لكنه يخيفك. كيف يمكنك منح الحب لهذا الطفل الضعيف والاعتناء به. لا ترغبين في الاعتناء به، أو تتركينه لأبيه أو أحد أفراد الأسرة. تعتقدين أحياناً بأن الطفل سيكون أفضل حالاً دونك.
4. لا يمكنك الاستمتاع بالطفل بسبب شعورك الدائم بالقلق عليه. هل حفاضه نظيف؟ هل هو على وشك الإصابة بالمرض؟ ماذا لو أسقطته أرضاً، أو انزلق من بين يديك في المغطس؟ ماذا لو توقف عن التنفس؟ تقومين بتفقد الطفل باستمرار حتى أنك لا تستطيعين النوم ولا تتركين الفرصة أمام أي شخص آخر للاعتناء بالطفل. تصبحين متعبة ومجهدة بشكل متزايد لكنك لا تستطيعين الكف عن الشعور بالقلق.
5. تنفعلين وتشتارين بدرجة كبيرة جداً، وتغضبين على أتفه الأشياء. لا أحد يستطيع فعل أي شيء على النحو الصحيح، طوي الغسيل أو تغيير حفاضات الطفل. لا تتم الأشياء على النحو الذي ترغبين به. تعلمين أن أفراد أسرتك وأصدقائك يتعاملون بحرص دون إحداث ضجة بالقرب منك حتى لا تشعرين بالضيق إلا أنك لا تستطيعين التوقف عن الشعور بالغضب.



الاضطراب العقلي (الذهان) ما بعد الولادة أمر نادر.

الاضطراب العقلي (الذهان) ما بعد الولادة

من النادر للغاية أن تصاب الأمهات بالاضطراب العقلي ما بعد الولادة. وهو من الأمراض الخطيرة التي تعرض الأم والطفل للمخاطر.

قد:

- ☐ تراودك أفكار بذيئة نفسك أو طفلك
- ☐ تسمعين أو ترين أشياء غير موجودة
- ☐ تعتقدين بوجود أشخاص أو أشياء ستلحق الأذى بك أو بطفلك
- ☐ تشعرين بالتشوش أو الانفصال عن الواقع.

إذا راودتك أي من تلك المشاعر أو الأفكار، فلا تتمهلي،
اطلبي المساعدة فوراً.

اتصلي على طبيبك الآن أو اذهبي إلى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى أو اتصلي
على خط التدخل في الأزمات.



ما الذي يمكنك فعله؟

- لا تلقي باللوم على نفسك، فلست وحدك من تتناوبك هذه المشاعر، ولا تشعر بالخزي أو الذنب بسبب أفكارك ومشاعرك، فهي أمور لا تجعل منك أمًا سيئة.
- اطلبي المساعدة، تحدّثي إلى زوجك وأسرّتك ومقدم الرعاية الصحية المعالج لك، ولا تشعر بالخجل من مشاعرك، فالتأخر في طلب المساعدة قد يؤخر الشفاء.
- اعتني بنفسك حاولي أخذ قسطاً من الراحة وتناول الأطعمة الصحية والحصول على بعض الهواء النقي وممارسة التمارين الرياضية.
- خصّصي وقتاً لنفسك، واقبلي ما يعرض عليك من مساعدة في الأعمال المنزلية الروتينية والعناية بالطفل حتى تتمكني من الحصول على فترة راحة.
- استعيني بالمرشدين النفسيين، شاركي بحضور الجلسات الإرشادية أو انضمّي إلى إحدى مجموعات الدعم مع الأمهات والآباء الآخرين. التحدث عن مشاعرك والتعبير عنها في بيئة آمنة تقدم الدعم أمر مفيد.
- فكّري في الاستعانة بالأدوية، قد يوصي مقدم الرعاية الصحية المعالج لك بتناول دواء آمن الاستخدام في أثناء فترة الرضاعة الطبيعية ولا يؤدي تعاطيه إلى الإدمان.



المساعدة متوقّرة لك ولأسرتك.



ما الذي يمكن أن يفعله الزوج والأسرة والأصدقاء؟

- **الاستماع إليها ومساندة مشاعرها**، تشجيعها على التحدث عن مشاعرها ولا تقول لها "تغلّبي على تلك الحالة وعودي إلى سابق عهdek"، أو "يجب عليك أن تكوني سعيدة لكونك رزقت بطفل جميل وبصحة جيدة" فلن يزيد ذلك شعورها إلا سوءاً.
- **تشجيعها على طلب المساعدة من متخصص**، ساعدها في العثور على أخصائي رعاية صحية عطوف، واعرض عليها الذهاب معها في الوقت المحدّد للزيارات لمنحها المزيد من الدعم.
- **تطوير علاقتك مع الطفل**، فقد يؤدي ذلك إلى توفير الراحة التي هي في أمسّ الحاجة إليها.
- **سؤالها عن ماهية المساعدة التي يمكنك أن تقدمها لها**. سيكون من المفيد تقديم وجبات الطعام وتأييد الأعمال المنزلية الروتينية والاعتناء بالأطفال الآخرين أو الاستماع إليها.
- **تثقيف الذات حول اضطراب المزاج ما بعد الولادة**، والتحلي بالصبر حيث يستغرق التعافي وقتاً.
- **تخصيص بعض الوقت لنفسك**، توفير بعض الوقت للقيام بالأعمال التي تستمتع بها، فأنت أيضاً بحاجة إلى فترة راحة
- **البحث عن شخص مناسب للتحدث إليه** فاضطراب المزاج بعد الولادة صعب على الجميع، ولكن يمكن أن توفّر لك المساعدة اللازمة من قبل الأسرة أو الأصدقاء أو مقدم الرعاية الصحية أو خط حل الأزمات العامل على مدار 24 ساعة.
- **لا تأخذ اضطرابات المزاج ما بعد الولادة على محمل شخصي (فهذا ليس ذنبها أو ذنبك)**، تجنب سوء التفاهم والإحباط من خلال التواصل معها.

تذكري... هذا ليس ذنبك. المساعدة متوفرة لك ولأسرتك.

الحياة مع طفل جديد مرهقة بالنسبة للآباء/الأزواج وأفراد الأسرة الآخرين أيضاً، بالأخص إذا كانت الأم مصابة بالاكتئاب، فهم بحاجة إلى العناية بأنفسهم ويجب عليهم طلب المساعدة عند إصابتهم بالاكتئاب أو القلق أيضاً.

يُرجى زيارة مواقع الإنترنت التالية:

- حملة مكافحة اضطرابات المزاج بعد الولادة التابعة لمركز موارد بست ستارت (The Best Start Resource Centre's Postpartum Mood Disorder Campaign):
www.lifewithnewbaby.ca
- جمعية اضطرابات المزاج في أونتاريو (Mood Disorders Association of Ontario):
www.mooddisorders.ca
- خط مساعدة الصحة النفسية في أونتاريو (Ontario Mental Health Helpline):
www.mentalhealthhelpline.ca
- جمعية باسيفك للدعم ما بعد الولادة (Pacific Postpartum Support Society):
www.postpartum.org
- المؤسسة الدولية للدعم ما بعد الولادة (Postpartum Support International):
www.postpartum.net

الحياة مع طفل جديد ليست
دوماً كما تتوقعينها.

قد تكونين من بين 5 أمهات
يعانين من اضطرابات المزاج
بعد الولادة.

تذكري: المساعدة متوفرة
وسوف تشفين.



Best Start: مركز موارد تنمية الأمومة والولادة والطفولة المبكرة في أونتاريو
(Ontario's maternal, Newborn and Early Child Development Resource centre) •
www.Beststart.org

Health Nexus (الرابطة الصحية), 180 Dundas Street W., Suite 301, Toronto, ON M5G 1Z8
www.healthnexus.ca • 1-800-397-9567

(Citizenship and Immigration Canada) إدارة الجنسية والهجرة بكندا



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

تم تطوير هذا المستند بتمويل مقدم من حكومة أونتاريو. ستدعم حكومة كندا جميع تكاليف المواءمة والترجمة والطباعة عبر إدارة الجنسية والهجرة بكندا (Citizenship and Immigration Canada)