

التغيرات العاطفية التي يمكن أن تظهر بعد الولادة.

من آثار المشأال العاطفية شيوعا التي تظهر مع أو بعد الولادة مي الأآئاب و"بلوز blues".

بعض الأمهات صعوبة في الشعور بأي فرح. إنهن يَشْعُرْنَ بفرط العواطف وسهولة تجد الاضطراب، والتقلب في مشاعرهن طيلة الوقت ويبدأن في البكاء بدون أي سبب.

ماذا تعني "بلوز"؟

مي فترة تعاني فيها المرأة من سهولة البكاء بعد الولادة بوقت قصير ويمكن أن تصيب نصف النساء الوالدات تقريبا. يمكن أن تشعر الأم الجديدة بتغير في العواطف وتبدأ بالبكاء من دون أي سبب. وهذا أمر طبيعي يستمر عادة لمدة يومين.

يمكنك أن تفعلني بنفسك؟ ماذا

يمكنك أن تساعدني نفسك من خلال الراحة بشكل صحيح. من المغري القيام ببعض أعمال المنزل عندما ينام الطفل، ولكن العمل المنزلي يمكنه أن ينتظر. لست بحاجة إلى أن تتحولي الأم الجبارة "Supermamma" حاولي أن تألي بشكل جيد، ولا تُجَرِّعي نفسك من إلى أجل أن تعودني إلى نحافتك. قد يساعد الخروج لبعض الوقت في آل يوم للشعور بتحسن.

ما هو الأآئاب المرتبط بالولادة؟

يصيب الأآئاب المرتبط بالولادة امرأة واحدة من آل عشرة نساء تقريبا. وقد يظهر في أي وقت خلال السنة الأولى بعد الولادة وخصوصا في النصف الأول منها.

أعراض الأآئاب المرتبطة بالولادة:

- الحزن
- عدم الشعور بالفرح بشكل طبيعي
- عدم الشعور بالذات آالمعتاد
- الشعور بعدم القدرة على التعامل مع الوضع
- الشعور بالقلق والخوف بدون سبب واضح
- مشأال في النوم، والانتزعاج، وصعوبة الترايز
- ضعف الشهية أو الشره
- الشعور بالذنب
- التعب والإرماق وقلة الطاقة

ما هي المساعدات المتوفرة؟

يمكن علاج الأآئاب المرتبط بالولادة بنجاح ومن المهم أن لا تحملي هذه المشاعر المقلقة مع الاعتقاد بأنها ستختفي من تلقاء نفسها.

غالبا ما يكون التحدث عن المشاعر مفيدا، وتشعر العديد من النساء بسرعة بأنهن نَجْرِيَّ إلى طبيعتهن مثل قبل. ويتم تدريب ممرضات مرآز رعاية الطفل للتعامل مع هذه الأنواع من المشآل وتقديم محادثات الدعم. إذا آنت تشعرين بأنك لست على ما يرام و / أو إذا لم يتحسن الوضع، يمكن لممرضة مرآز رعاية الطفل إرشادك للحصول على المساعدة التي تحتاجين إليها.

خيارات العلاج:

- الدعم الاجتماعي
- محادثات الدعم أو نوع آخر من المحادثات العلاجية
- الأدوية المضادة للآئاب
- خليط من العلاجات أعلاه

تحدثي مع ممرضة مرآز رعاية الطفل أو طبيب المستوصف. قدمي هذا الكتيب لشريكك. من المفيد أن يفهم المزيد عن مشاعرك.

هل سأصبح على ما يرام؟

نعم. قد يستغرق الأمر وقتا ولكن جميع النساء اللواتي أصبن بالآئاب المرتبط بالولادة يصبحن على ما يرام. ونحن نعلم أن الأمهات اللواتي تلقين العلاج تشعرن بالتحسن أسرع من اللواتي لا تحصلن على المساعدة، وغالبا ما يمكن للمرأة تجنب شهور عديدة من المعاناة.

تذآري بأنك لست بحاجة إلى المعاناة في صمت!

وحدة الرعاية الصحية للأطفال في أوستريوتالاند

2015-07-03



Region Örebro län

www.regionorebrolan.se/bhv

Postadress: Box 1613, 701 16 Örebro

Besöksadress: Eklundavägen 11, Örebro

E-post: barnhalsovarden@regionorebrolan.se

Telefon 019-602 70 37

"بلوز" وآئاب مرتبطان مع وبعد الولادة

