



# معلومات حول المحادثات الفردية للآباء والأمهات الجدد



Region Örebro län

جميع الزيارات إلى مركز رعاية الطفولة (BVC)  
هي من أجل الطفل والديه.  
وبالإضافة إلى ذلك يُعرض على كل والد ووالدة  
إجراء محادثة فردية.



## محادثة فردية للمرأة التي أنجبت الطفل

قد تحدث تغييرات عاطفية بعد الولادة، ومن المفيد معرفتها. وهناك حالتان عاطفيتان شائعتان هما "اكتئاب ما بعد الولادة (بلوز)"، والكآبة التي قد تتطور لدى البعض إلى اكتئاب.

## ما هو اكتئاب ما بعد الولادة (بلوز/blues)؟

من المعروف أن حوالي نصف من أنجبن يمررن بفترة قد يشعرن فيها بالحزن والكآبة بعد فترة قصيرة من الولادة. حيث تتقلب المشاعر صعوداً وهبوطاً، وهذا أمر طبيعي تماماً، ويستمر عادةً لبضعة أيام فقط.

## ما هي الكآبة بعد الولادة؟

لا تزول الفترة الأولى من الحزن والكآبة لدى بعض الأمهات، مما قد يعني استمرار الشعور بواحد أو أكثر من الأعراض التالية:

- صعوبة في الشعور بالفرح
- صعوبة في أداء المهام اليومية
- الشعور بالذنب
- الشعور بعدم القيمة
- الإحساس بالتعب أو نقص الطاقة
- اضطرابات في النوم

## كيف يتم التعرف على كآبة ما بعد الولادة؟

قد تكونين أنتِ أو شريككِ أو أي شخص قريب منك هو أول من يلاحظ التغيرات في الحالة النفسية. ونظراً لأن الشعور بالكآبة بعد الولادة أمر شائع، يُعرض على جميع من أنجبن إجراء محادثة فردية مع ممرضة الرعاية الصحية للأطفال (BHV) في مركز رعاية الطفولة (BVC) عندما يبلغ عمر الطفل من 6 إلى 8 أسابيع. ويُخصَّص جزء من هذه المحادثة لمساءلة عن الحالة النفسية. والهدف من ذلك هو الانتباه للحالة النفسية وتحديد الحاجة إلى الدعم، حيث إنه من المعروف أن الأشخاص الذين يحصلون على المساعدة مبكراً يتحسنون على نحو أسرع.

ويمكن لكلا الوالدين المشاركة خلال الجزء المخصص للطفل من الزيارة.

## محادثة فردية للشخص الذي لم يلد الطفل

يُعرض أيضاً على الوالد الجديد الذي لم يلد الطفل إجراء محادثة فردية مع ممرضة الرعاية الصحية للأطفال (BHV) في مركز رعاية الطفولة (BVC)، وذلك خلال إحدى الزيارات عندما يكون عمر الطفل بين 3 و5 أشهر. والهدف من هذه المحادثة هو إتاحة الفرصة للتأمل في تجربة الأبوة، وفي الطفل والوضع الشخصي، وكذلك الانتباه إلى الحاجة للدعم.

ويمكن لكلا الوالدين المشاركة خلال الجزء المخصص للطفل من الزيارة.

قد يكون من المفيد التحدّث مع شخص ما حول حالتك النفسية ووضعك. ويمكن لممرضات الرعاية الصحية للأطفال (BHV) تقديم محادثات داعمة، وعند الحاجة يمكنهن التخطيط للمتابعة.

كما يمكن لممرضة الرعاية الصحية للأطفال (BHV) أيضاً تقديم المساعدة في توجيهك إلى أشكال دعم أخرى عند اللزوم.



Region Örebro län

من إعداد الوحدة المركزية لرعاية صحة الطفل  
للمزيد من المعلومات والاتصال: 019 – 602 10 00  
[barnhalsovarden@regionorebrolan.se](mailto:barnhalsovarden@regionorebrolan.se)