



تدني الحالة المزاجية بعد الولادة

قد تشعرين ببعض الكآبة والإحباط بعد مرور ثلاثة أو أربعة أيام على الولادة.

- تكونين سريعة الانفعال
- تعانيين من مشاكل في النوم
- تبكين، على ما يبدو، دون سبب واضح

هذه أعراض طبيعية وستختفي بمرور الوقت. حاولي الحصول على قسط كافٍ من الراحة واحرصي على التحدث عن مشاعرك.

نظرًا لأهمية الصحة العاطفية، سيتم سؤالك عن حالتك العاطفية في عدة مناسبات.

في حال استمرار هذه المشاعر لفترة أطول من 10 إلى 14 يومًا بعد الولادة، فلا تترددي في التحدث عنها مع أحد أعضاء فريق Kind en Gezin أو طبيب أمراض النساء أو الطبيب العام أو القابلة.

إذا استمر شعورك بالكآبة أو العصبية أو القلق أو الإحباط لأسابيع أو أشهر، فهذا يُعرف باكتئاب ما بعد الولادة.

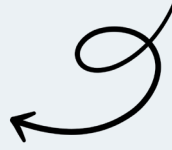




علامات اكتئاب ما بعد الولادة

عادةً ما يعاني الآباء والأمهات الجدد من التعب الناتج عن قلة النوم. وقد يمرون بفترات من القلق أو الحزن أو عدم اليقين. لكن عند الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة، تتفاقم هذه الأعراض لدرجة تعيقهم عن ممارسة أنشطتهم اليومية.

على موقعنا الإلكتروني، يمكنك التعرف على العلامات التي تميز اكتئاب ما بعد الولادة، وما يجب أن تنتهي إليه؛



ماذا تفعلين؟

- تعاملي مع الأعراض بجدية وحاولي تقبّل أن الأمور لا تسير كما كنتِ تأملين.
- تحدّثي مع من حولك عن مشاعرك ومخاوفك، حتى إن وجدت الأمر صعباً.
- لا بأس بارتكاب "الأخطاء": الأمومة والأبوة هي رحلة تعلم قائمة على التجربة والخطأ.
- امنحي نفسك وقتاً للراحة (سواء مع طفلك أو بدونه). اسمحي لشريك حياتك وأصدقائك وأفراد عائلتك بمساعدتك في أعمال المنزل والعناية بطفلك.