



Waitematā
District Health Board

Best Care for Everyone



صحتك العاطفية أثناء الحمل وبعده

حان الأوان للاهتمام بكِ أنتِ

طفل وقتًا مثيرًا وعاطفيًا. هذا التغيير في حياتكِ وحياة عائلتكِ يمكن أن يشعركِ بالإرهاق النفسي، وعند البعض يمكن أن يؤثر على الصحة النفسية.

من الطرق المهمة للاستعداد لذلك هو التركيز على الاهتمام بكِ وعلى ما تحتاجينه للحفاظ على صحتكِ. هناك 4 مجالات يمكنكِ التركيز عليها - الصحة البدنية، والصحة الروحية، والصحة الأسرية، والصحة النفسية.

الصحة الجسدية - تناولِي الأطعمة الصحية، واشربي الماء، ومارسي الرياضة على الأقل بعضًا منها يوميًا، واسعي الحصول على فترات من النوم الجيد. لا تجهدي نفسكِ كثيرًا، وإذا كنتِ تعملين، حاولي التوقف قبل شهر على الأقل من مودة ولادة طفلكِ.

الصحة الروحية - خذي وقتًا كل يوم للجلوس بهدوء والاستمتاع باللحظة الحالية. صلي أو مارسي التأمل أو تمارين الوعي. اجلسي أو امشي بمفردكِ وخذي وقتًا للتأمل.

الصحة الأسرية - عندما تصبحين أمًا، يمكن أن تتغير العلاقات مع أحبائك. اجمعي حولكِ أولئك الذين يقدمون لكِ الدعم؛ وفكري في علاقاتكِ هل هي قوية وداعمة؟ تعرفي على أولئك الذين يقدمون الدعم وأخبريهم بذلك.

الصحة النفسية - كوني لطيفة مع نفسكِ، وتقبلي حقيقة أن حالتكِ المزاجية تتغير وأن بعض الأيام تبدو جيدة بينما بعضها تبدو سيئة. لا تتوقعي الكثير من نفسكِ، فلا أحد كامل. احتفلي بكل نجاح صغير تنجزينه. إذا كنتِ تشعرين بالإحباط، أخبري من حولكِ، وتحدي إليهم عما تشعرين به.

مشاعر طبيعية

من الطبيعي أن تتناوب مجموعة متنوعة من المشاعر أثناء الحمل، بما في ذلك الشعور بالاضطراب أو القلق أو الخوف أحيانًا.

بعد الولادة، لا يقع الجميع في حب طفلهم على الفور. تشعر بعض النساء بالبهجة بينما تشعر الأخريات بالتوتر الشديد؛ كلاً المشاعر طبيعية. قد يكون إنجاب طفل جديد أمرًا صعبًا، وسرعان ما تُحرمين من النوم، لذلك من الطبيعي جدًا أن تصبح مشاعرك حساسة.

إذا لم تكوني بخير

تعاني حوالي 1 من كل 10 نساء من الاكتئاب أو القلق في مرحلة ما من الحمل أو بعد ولادة الطفل.

في ثقافتَي الماوري وجزر المحيط الهادئ (الباسيفيكا) ، يصل العدد إلى 3 من كل 10 نساء.

ويؤثر ذلك أيضًا على حوالي 1 من كل 10 الشركاء (الزوج)، لذا قومي بملاحظة شريكك باستمرار.

إذا كنتِ غير قادرة على التأقلم مع الوضع الجديد وتشعرين بالتوتر الشديد طوال الوقت ولم تتلاش تلك المشاعر بعد أسبوعين، فقد تكون هذه مشكلة أكبر مما تعتقدين وقد حان الوقت للحصول على مساعدة إضافية.

انتبهي للأعراض التالية

حتى المهام الصغيرة
تبدو مثيرة للتوتر

الشعور بالإحباط

الشعور بانعدام القيمة
والذنب أو الخجل

التفكير في نفس الأمور
مراراً وتكراراً

عدم القدرة على النوم،
أو النوم طوال الوقت

الإفراط في الأكل أو
عدم الشعور بالجوع
عد ، الاطلاة ،

الشعور كما أنك غير
مرتبطة مع طفلك

عدم الاستمتاع
بأنشطتك المعتادة

كل هذه علامات تدل على أن لست على ما يرام كما كنتِ تأملين وقد حان الوقت لبدء التحدث إلى الأشخاص الداعمين لك والأخصائيين الصحيين حول الحصول على المساعدة.

الصدمة بعد الولادة

بالنسبة لبعض النساء، يمكن أن تصبح المشاعر السلبية حول تجربة ولادتهن فياضة ومقلقة. من الطبيعي أن تتذكري عملية الولادة وتفكري بها، لكن ليس من المعتاد أن تستمر هذه الأفكار بالتأثير على حياتك اليومية. قد تكون الأفكار المتكررة المزعجة والفياضة علامة على اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) وهذا يحتاج إلى معالجته حتى تبدئي بالتعافي.

كيفية الحصول على المساعدة

إذا لم تكوني على ما يرام، أو إذا كنت قلقا بشأن شريكة حياتك، أو إذا كان أصدقائكم وعائلتكم قلقين عليكم - اطلبوا المساعدة.

يرجى التحدث إلى القابلة (أخصائية التوليد) أو طبيب الأسرة أو الممرضة المختصة بصحة الأطفال حديثي الولادة. يمكنهم تقديم العون للعثور على الرعاية التي تحتاجينها لمساعدتك على الشعور بالتحسن والحفاظ على صحتك.

لدينا أخصائيين اجتماعيين في مجال الصحة النسائية يمكنهم التحدث إليك حول ما تشعرين به وربطك بخدمة الدعم المستمر إذا لزم الأمر. لدينا أيضًا موظفو دعم ثقافي إذا كنت بحاجة إلى التحدث إلى شخص يفهم ثقافتك.

لدينا فريق متخصص في الصحة النفسية للأمم يمكنه دعمك إذا استمرت حالتك بالتراجع.

إذا راودتك أفكار لإيذاء نفسك أو طفلك، احصلي على المساعدة على الفور، يمكنك الاتصال بالقابلة (أخصائية التوليد) أو فريق الأزمات النفسية وسيمدونك يد العون على الفور.

إذا كنت تعانين من العنف الأسري، فهذا له تأثير كبير على صحتك العاطفية والنفسية. هناك الكثير من المساعدة المتاحة، يرجى التحدث مع القابلة أو قابلات الجاليات وخدمة القابلات (LMC) أو الاطلاع على صفحة المراجع في هذا الكتيب.

<https://www.heartsandminds.org.nz/>

<https://www.healthpoint.co.nz/public/mental-health-specialty/waitemata-dhb-maternal-mental-health-service/>

<https://depression.org.nz/>

<https://www.healthnavigator.org.nz/health-a-z/d/depression-perinatal/>

<https://pada.nz/>

<https://www.mothershelpers.co.nz>

<http://www.areyouok.org.nz/> أو 0800 456 450

<http://parentaidwaitakere.co.nz/>

<https://www.parentaidnorthwest.org.nz/>

<https://www.mentalhealth.org.nz/get-help/in-crisis/>

<https://www.plunket.org.nz/plunket/what-we-offer/plunket-in-your-community/parent-groups/>

اتصل مجاناً أو أرسل رسالة نصية إلى 1737 في أي وقت للحصول على دعم من مستشار مدرب

خدمة لايف-لاين (Lifeline) 0800543354 أو 095222999 أو الرسالة النصية المجانية
(HELP)4357

0800 ANXIETY (0800 2694 389) يوفر الخط الوطني لمساعدة المصابين بالقلق
(National Anxiety Support) دعماً مجانيًا على مدار 24 ساعة في اليوم.

فريق الازمات وايتاكيري للصحة النفسية 098228501

فريق نورث شور للازمات النفسية (North Shore Mental Health Crisis). للاتصال خارج
أوقات الدوام الرسمي 094868900 اطلب فريق نورث شور للازمات النفسية.



