

تاريخ الإعداد: مايو 2026
تاريخ المراجعة: مايو 2029

العناية بصحتك النفسية

أثناء الحمل

دليل بسيط



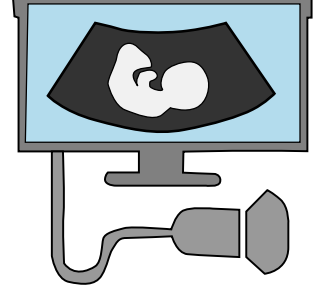
Surrey and Sussex

هذا المصدر متاح بعدة لغات. اطلب مزيد من المعلومات من القابلة.

الحمل حدث يمكن أن يغير حياتك.
فقد تتناوبك مشاعر قوية.

وقد يكون ذلك بسبب:

- هرمونات الحمل.
- تغيرات النوم.
- القلق بشأن المال أو السكن.
- ذكريات عن فقدان حمل سابق.
- صدمات الماضي.
- تغيرات في جسمك.
- تغيرات في العلاقات.



إذا شعرت بالتوتر أو القلق الشديد، قد تحتاجين
إلى مزيد من المساعدة للشعور بتحسن.

لا يوجد ما يُشعرك بالخجل.
الدعم متاح.



يعاني شخص واحد من بين كل 4 أشخاص من مشكلات
نفسية أثناء الحمل أو خلال السنة الأولى بعد الولادة. أنتِ
لست وحدك إذا كنتِ تواجهين صعوبة.



مَن يمكنه المساعدة؟

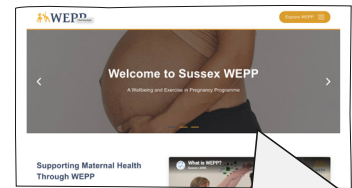
يمكنك التحدث إلى القابلة أو الزائرة الصحية أو الممارس العام. سيشرحون الخدمات التي يمكنها أن تساعدك وما إذا كان هناك قائمة انتظار.



قد تتم إحالتك إلى قابلة الصحة النفسية المتخصصة بالمستشفى.

ثمة بعض الأمور يمكنك مراعاتها للعناية بصحتك النفسية. وتشمل:

- التمرين يوميًا.
- التحدث إلى شخص تثق به.
- الواقعية بشأن ما يمكنك القيام به.
- طلب المساعدة العملية عندما تحتاجين إليها.
- تناول الأطعمة الصحية.
- قضاء بعض الوقت بالخارج.



انقري على الرابط أدناه للحصول على مزيد من النصائح بشأن الرفاه والتمارين أثناء الحمل.

<https://wepp.org.uk/sussex>

روابط لمزيد من الدعم في الصفحة الخلفية.

العناية بصحتك النفسية أثناء الحمل من يمكنه المساعدة؟

لدى جمعية تومي "Tommy's charity" خطة رفاه أثناء الحمل. يمكن أن تساعدك في التفكير بشأن ماهية الدعم الذي قد تحتاجين إليه.

انقري على الرابط أدناه لتحميل الخطة.

tommys.org/pregnancy-information/calculators-tools-resources/wellbeing-plan/pregnancy-and-post-birth-wellbeing-plan

انقري على الروابط أدناه لمعرفة المزيد عن الدعم المتاح في منطقتك.

غرب ساسكس وبرايتون وهوف

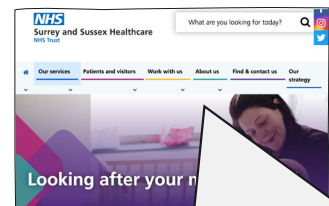
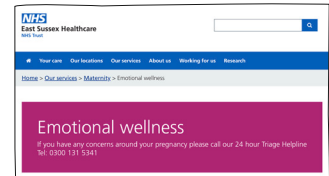
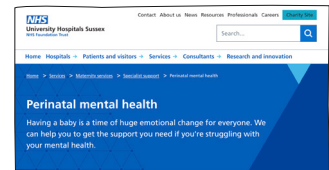
"West Sussex and Brighton & Hove"
uhsussex.nhs.uk/services/maternity/specialist-support/mental-health

شرق ساسكس "East Sussex"

esht.nhs.uk/service/maternity/emotional-wellness

سري "Surrey"

surreyandsussex.nhs.uk/our-services/womens-services/maternity-services/your-mental-wellbeing-during-and-after-pregnancy



العناية بصحتك النفسية أثناء الحمل من يمكنه المساعدة؟

انقري على الروابط أدناه لمعرفة المزيد عن
الزائرات الصحيات في منطقتك:

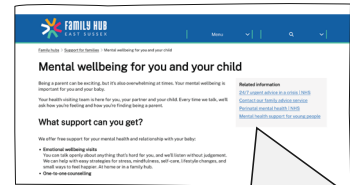
برايتون وغرب ساسكس

:"Brighton and West Sussex"

[healthforunder5s.co.uk/sussex/services/
specialist-support/specialist-health-visitors-
perinatal-and-infant-mental-health-pnmh](https://healthforunder5s.co.uk/sussex/services/specialist-support/specialist-health-visitors-perinatal-and-infant-mental-health-pnmh)

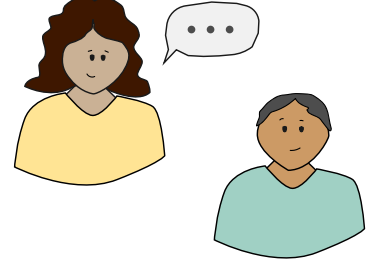
شرق ساسكس "East Sussex"

[familyhubs.eastsussex.gov.uk/families/
mental-wellbeing](https://familyhubs.eastsussex.gov.uk/families/mental-wellbeing)



العناية بصحتك النفسية أثناء الحمل من يمكنه المساعدة؟

يمكن الاستفادة من خدمات العلاج بالكلام لدى خدمة الصحة الوطنية NHS لتحسين صحتك النفسية. يتضمن ذلك التحدث مع أحد الخبراء حول ما تشعرين به.



يمكنك الاستفادة من الدعم المتاح باستخدام الروابط أدناه. كما يمكن للممارس العام إحالتك.

برايتون "Brighton":

brightonandhove wellbeing.org/talking-therapies

شرق ساسكس "East Sussex":

healthinmind.org.uk

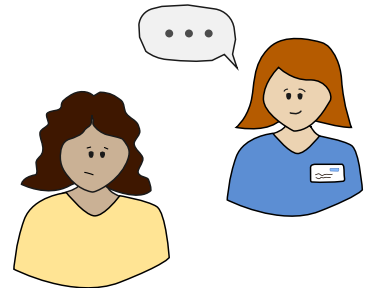
غرب ساسكس "West Sussex":

westsussex talkingtherapies.nhs.uk

سري "Surrey":

mindmattersnhs.co.uk

قد يحيلك طبيبك أو القابلة إلى خدمة الصحة النفسية خلال الفترة المحيطة بالولادة "Specialist Perinatal Mental Health Service" للحصول على مزيد من الدعم.



مَن يمكنه المساعدة؟

- إذا احتجتِ إلى مساعدة فورية، يمكنكِ:
- الاتصال بالرقم 111 وتحديد خيار الصحة النفسية.
 - الاتصال بخدمة السامريين "Samaritans" على 116 123.



في ساسكس "SUSSEX"، يمكنكِ أيضًا:
إرسال كلمة ساسكس "SUSSEX" في رسالة نصية
إلى الرقم 85258.

في سري "Surrey"، يمكنكِ أيضًا:
الاتصال بالرقم 0800 915 4644

التاريخ المرضي

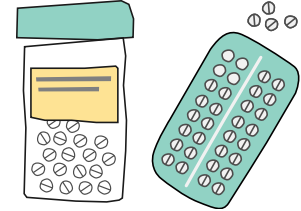
ينبغي أن تخبري طبيبك أو القابلة عن تاريخ صحتك النفسية.

هذا مهم حتى لو كنتِ تشعرين أنك على ما يرام لفترة طويلة قبل أن تصبحي حاملاً.

يساهم ذلك في ضمان تطبيق الخطة المناسبة لدعمك.

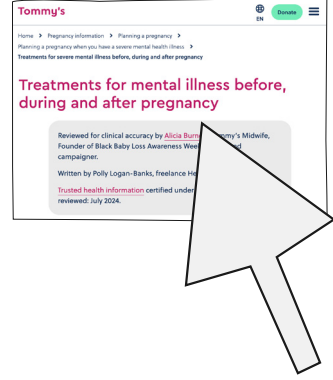


الاستمرار في تناول أدويةك النفسية لحين التحدث إلى طبيبك أو القابلة (الممرضة المتخصصة).



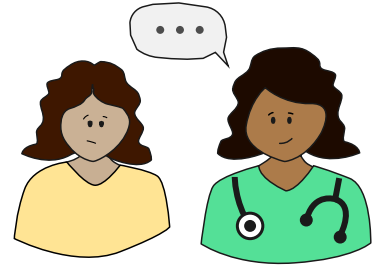
لدى جمعية تومي "Tommy's" معلومات
عن تناول الأدوية النفسية أثناء الحمل.

انقري على الرابط أدناه لمزيد من المعلومات.
tommys.org/pregnancy-information/planning-a-pregnancy/planning-a-pregnancy-and-mental-illness/treatments-severe-mental-illness-during-and-after-pregnancy

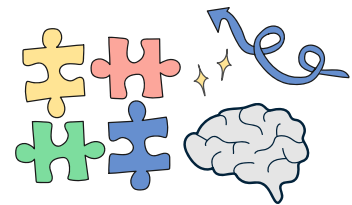


إذا كان لديك مشاكل نفسية سابقة، تزيد احتمالية حاجتك
إلى المساعدة أثناء الحمل وبعده.

من الضروري الحصول على المساعدة إذا عادت إليك
الأعراض أو ساءت أثناء الحمل.

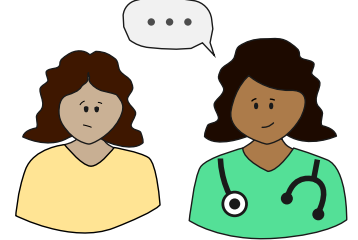


كما ينبغي إبلاغ طبيبك أو القابلة (الممرضة
المختصة) إذا كان لديك أي حالات مثل: عُسر
القراءة أو التوحد أو اضطراب فرط الحركة
وتشتت الانتباه. يساهم ذلك في ضمان تطبيق الخطة
المناسبة لدعمك.



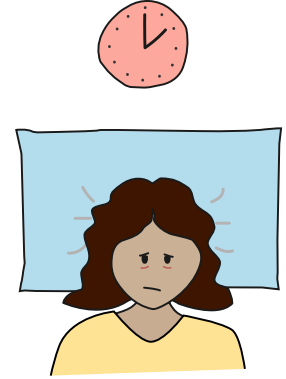
يمكن أن يكون الحمل وقتًا مقلًا.

إذا أصابك القلق معظم الوقت، قد تحتاجين إلى مزيد من المساعدة للشعور بتحسّن.



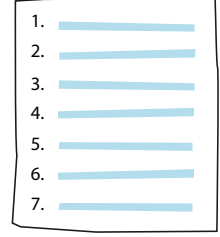
القلق ليس علامة على الضعف.
قد تحتاجين إلى المساعدة إذا كنت:

- ☐ تشعرين بقلق بالغ بشأنك أو بشأن طفلك.
- ☐ تشعرين بعدم القدرة على الاستمتاع بأي شيء.
- ☐ تشعرين بأنه ثمة أمر سيء قد يحدث.
- ☐ تواجهين صعوبة في التركيز.
- ☐ تواجهين صعوبة في النوم أو تقطعه.
- ☐ تشعرين بعدم الراحة أو عدم القدرة على الجلوس بهدوء.
- ☐ تشعرين بالتوتر أو عدم القدرة على الاسترخاء.



تشعر بعض النساء والأشخاص المقبلين على الولادة بالخوف من الولادة. قد تجدين أنه من المفيد:

- التحدث إلى القابلة (الممرضة المختصة).
- وضع خطة للولادة.
- معرفة المزيد عما يحدث خلال المخاض.
- معرفة ما يحدث أثناء تحفيز المخاض أو الولادة القيصرية.
- التفكير في خيارات الولادة.



الاكتئاب أثناء الحمل

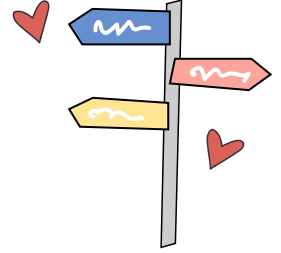
إذا كنتِ تشعرين بالحزن أكثر من السعادة، فقد يكون لديك اكتئاب ما قبل الولادة.

وهي حالة تشعرين فيها بالحزن معظم أو كل الوقت، لأسابيع أو شهور خلال فترة حملك.



الاكتئاب حالة نفسية.

يمكن أن يتحسن مع الرعاية والدعم الملائمين.



يمكن أن تشمل علامات الاكتئاب:

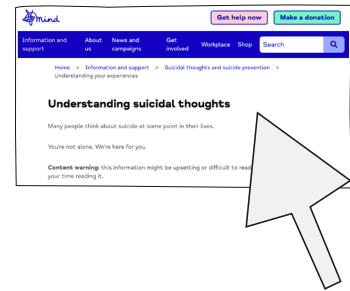
- ☐ عدم الشعور بالسعادة معظم الوقت.
- ☐ افتقاد الرغبة في فعل الأشياء التي كنت تستمتع بها عادةً.
- ☐ عدم القدرة على اتخاذ أي قرار.
- ☐ الرغبة في البكاء.
- ☐ الشعور بالغضب سريعاً.
- ☐ فقدان الثقة بالنفس.
- ☐ الشعور بالذنب.
- ☐ التفكير في الانتحار أو إيذاء الذات.



تحدثي إلى القابلة أو الممارس العام إذا لاحظت أي من تلك الأعراض لأكثر من بضعة أسابيع.

انقري على الرابط أدناه لمزيد من المعلومات عن التعامل مع الأفكار الانتحارية.

mind.org.uk/information-support/suicidal-thoughts-and-suicide-prevention/understanding-your-experiences



الاكتئاب أثناء الحمل

إذا احتجتِ إلى التحدث مع شخص ما الآن، يمكنك الاتصال بخدمة السامريين "Samaritans" على 116 123.

كما يمكنك الاتصال بالرقم 111 وتحديد خيار الصحة النفسية.



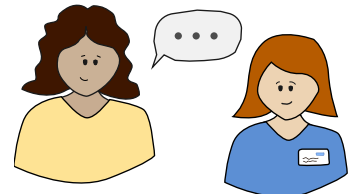
الحمل بعد الحقن المجهري أو فقدان طفل

الحمل بعد مشاكل الخصوبة أو الإجهاض أو فقدان طفل قد يكون معقدًا.

فقد تشعرين بمزيد من القلق إزاء نتائج الاختبارات ونمو طفلك.



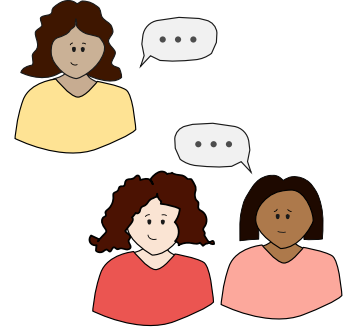
تحدثي إلى القابلة (الممرضة المختصة) أو الطبيب عن أي مسائل تثير قلقك.



العناية بصحتك النفسية أثناء الحمل الحمل بعد الحقن المجهري أو فقدان طفل

قد تستفيدي أيضاً من التحدث إلى أشخاص مروا بتجارب مماثلة.

تنظم شبكة مشاكل الخصوبة "Fertility Network" مجموعات دعم. انقر على الرابط أدناه لمزيد من المعلومات.

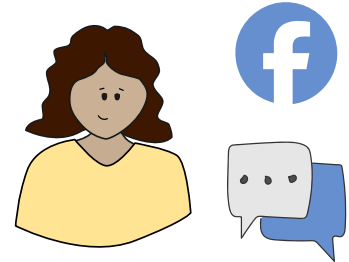


fertilitynetworkuk.org/pregnancy-and-beyond

تنظم جمعية تومي "Tommy's" مجموعة دعم عبر الفيس بوك للنساء اللاتي فقدن أطفالاً.

يشمل ذلك دعماً للحمل بعد الفقد.

انقر على الرابط أدناه لمزيد من المعلومات.

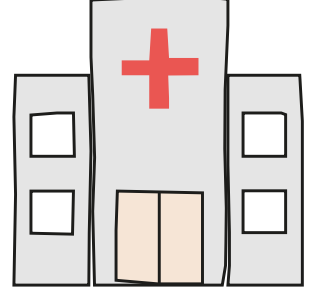


[facebook.com/groups/Tommysb1support/
about](https://facebook.com/groups/Tommysb1support/about)

فريق الرعاية هنا لدعم صحتك النفسية أثناء الحمل.

قد تستطيع قابلة الصحة النفسية المتخصصة
بالمستشفى دعمك.

ويمكنك التحدث إلى الممارس العام أو الزائرة
الصحية عما تشعرين.



لمزيد من المعلومات أثناء الحمل، يمكن الرجوع إلى:

خريطة خدمة القلب والعقل "Heart & Minds Map" - اعثر على الدعم في منطقتك
heartsandmindspartnership.org/map

PANDAS - معلومات ودعم للصحة النفسية
pandasfoundation.org.uk

الصحة النفسية للأمهات "Maternal Mental Health Alliance" - معلومات الصحة النفسية
maternalmentalhealthalliance.org/about-maternal-mental-health

حقوق الولادة "Birth Rights" - حقوقك أثناء الحمل
birthrights.org.uk

أمهات مجتمع الميم "LGBT Mummies" - دعم الأمهات بمختلف الميول الجنسية
lgbtmummies.com

العناية بصحتك النفسية أثناء الحمل

الدعم للآباء والشركاء

Tommy's - حمل زوجتك/شريكتك

tommys.org/pregnancy-information/dads-and-partners

خدمة الصحة الوطنية NHS - الآباء مهمون أيضاً

healthforunder5s.co.uk/sussex/local-advice-and-events/advice/dads-are-important-too

الآباء مهمون "Dad Matters" - الدعم والتوجيه

home-start.org.uk/info-for-dads

في حال عدم توافر خدمة الإنترنت لديك، اطلبي من القابلة أو الممارس العام طباعة نسخة من أي مصدر في هذا الدليل.

لقد تمت مراجعة هذا الدليل من قبل مستخدمي الخدمة وطاقم الدعم، بالإضافة إلى خبراء من واقع التجربة وموظفي تحالف الصحة النفسية للأمهات "Maternal Mental Health Alliance".