

تاريخ الإعداد: مايو 2026
تاريخ المراجعة: مايو 2029

العناية بصحتك النفسية

عندما لا يسير حملك كما هو مخطط له

دليل بسيط



Surrey and Sussex

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

العناية بصحتك النفسية عندما لا يسير حملك كما هو مخطط له

قد يكون الحمل صعبًا أحيانًا.
أو لا يسير كما هو مخطط له.



قد تعاني من حالات غثيان وقيء شديدة للغاية.
قد تكون نتائج فحوصاتك غير متوقعة.



وقد تتأثر صحتك النفسية.
أنت لست وحدك. هذا الدليل لمساعدتك.

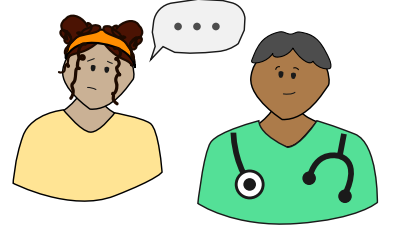


العناية بصحتك النفسية عندما لا يسير حملك كما
هو مخطط له

من يمكنه المساعدة؟

يمكنك التحدث إلى القابلة أو الممارس العام.

سيشرحون الخدمات التي يمكنها أن تساعدك وما إذا كان
هناك قائمة انتظار. قد تتم إحالتك إلى قابلة الصحة النفسية
المتخصصة بالمستشفى.



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

غرب ساسكس وبرايون وهوف

:"West Sussex and Brighton & Hove"

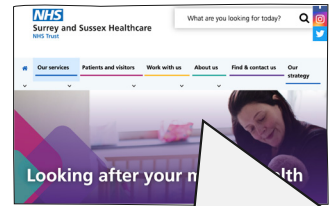
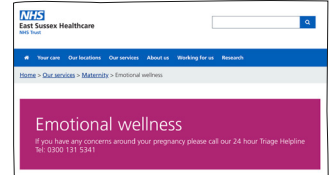
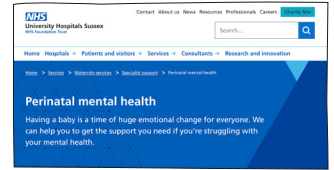
uhsussex.nhs.uk/services/maternity/specialist-support/mental-health

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



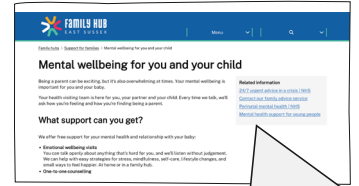
العناية بصحتك النفسية عندما لا يسير حملك كما
هو مخطط له

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)

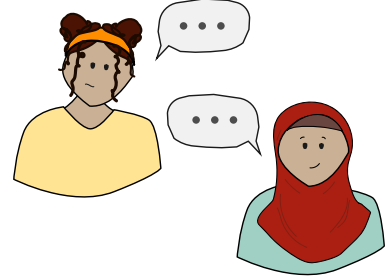
شرق ساسكس "East Sussex":
[familyhubs.eastsussex.gov.uk/families/mental-
wellbeing](https://familyhubs.eastsussex.gov.uk/families/mental-wellbeing)



العناية بصحتك النفسية عندما لا يسير حملك كما
هو مخطط له

من يمكنه المساعدة؟

يمكن الاستفادة من علاجات الكلام لدى خدمة الصحة
الوطنية NHS لتحسين صحتك النفسية. يتضمن ذلك التحدث
مع أحد الاستشاريين أو المعالجين حول ما تشعرين به.
يمكنك الاستفادة من الدعم المتاح باستخدام الروابط أدناه.



برايتون "Brighton":

brightonandhove wellbeing.org/talking-therapies

شرق ساسكس "East Sussex":

healthinmind.org.uk

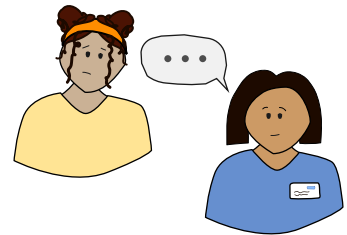
غرب ساسكس "West Sussex":

westsussex talkingtherapies.nhs.uk

سري "Surrey": mindmattersnhs.co.uk

كما يمكن للممارس العام إحالتك.

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



العناية بصحتك النفسية عندما لا يسير حملك كما
هو مخطط له

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 أيضاً:
إرسال كلمة ساسكس "SUSSEX" في رسالة نصية
إلى الرقم 85258.

في سري "Surrey"، يمكنكِ أيضاً:
الاتصال بالرقم 08009154644.

العناية بصحتك النفسية عندما لا يسير حملك كما
هو مخطط له

صحتك: التوعك الشديد

أحياناً يكون التعب/الغثيان المرتبط بالحمل صعب
التحمّل.

يُعرف النوع الأكثر حدة من القيء بالقيء الحملي المفرط
"hyperemesis gravidarum (HG)". يصيب القيء
الحملي المفرط 3 من كل 100 امرأة حامل تقريباً.



التوعك الشديد يمكن أن يؤثر في صحتك النفسية تأثيراً
بالغاً.

النساء اللاتي لديهن قيء حملي مفرط أكثر عرضة
للاكتئاب والتفكير في إنهاء الحمل.



قد تستفيدين من التحدث إلى شخص ما بشأن ما تمرين به.

لدي مؤسسة دعم غثيان الحمل
"Pregnancy Sickness Support" خط مساعدة
مجاني. الاتصال بالرقم 08000554361 للمساعدة.



العناية بصحتك النفسية عندما لا يسير حملك كما
هو مخطط له

صحتك: التوعك الشديد

قد يفكر الأشخاص الذين يعانون من قيء شديد أحياناً في إيذاء أنفسهم.

لا تستمر تلك الأفكار لدى معظم هؤلاء الأشخاص. إذا وجدت نفسك تضعين خطراً لإيذاء نفسك، فينبغي عليك التماس المساعدة على الفور.



لدى خدمة مايند "Mind" معلومات حول كيفية التعامل مع الأفكار الانتحارية. انقر على الرابط أدناه لمزيد من المعلومات.

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



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

كما يمكنك الاتصال بالرقم 111 وتحديد خيار الصحة النفسية.



العناية بصحتك النفسية عندما لا يسير حملك كما
هو مخطط له

صحتك: ألم حزام الحوض

تعاني 1 من كل 5 نساء حوامل تقريبًا من ألم حزام
الحوض.

تشمل الأعراض ألم في الجزء السفلي من الجسم. وقد
يشمل ذلك ألمًا شديدًا أسفل الظهر والأرداف ومنطقة
أعلى الفخذ. وقد ينتشر الألم ليصل إلى كامل منطقة
الفخذين.



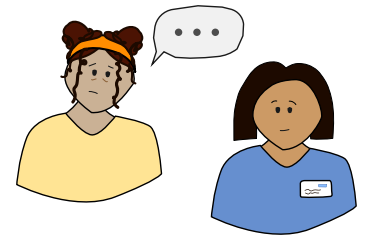
ألم حزام الحوض قد يجعل من المستحيل أو من
الصعب للغاية أداء مهامك اليومية.

قد يُشعرك ذلك بالإحباط، والذنب، والاضطراب.



كما أن استمرار الآلام كل يوم يُشعرك أيضًا بالتعب أو
الاكتئاب.

إذا كان ألم حزام الحوض يؤثر في صحتك النفسية،
تحدثي إلى القابلة.



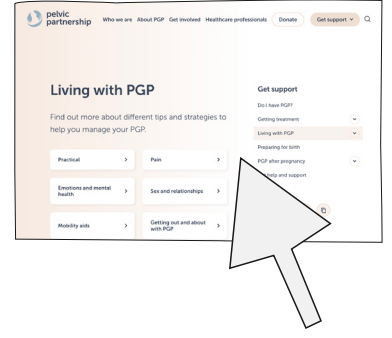
العناية بصحتك النفسية عندما لا يسير حملك كما
هو مخطط له

صحتك: ألم حزام الحوض

تقدم مؤسسة "Pelvic Partnership" نصائح
لمساعدتك على إدارة صحتك النفسية أثناء التعايش مع
ألم حزام الحوض "PGP".

انقري على الرابط أدناه لمزيد من المعلومات.

pelvicpartnership.org.uk/get-support/living-with-pgp



العناية بصحتك النفسية عندما لا يسير حملك كما
هو مخطط له

صحتك: مضاعفات أخرى

لدى Tommy's قائمة بمضاعفات الحمل الشائعة.

انقري على الرابط أدناه للحصول على المعلومات
والدعم.



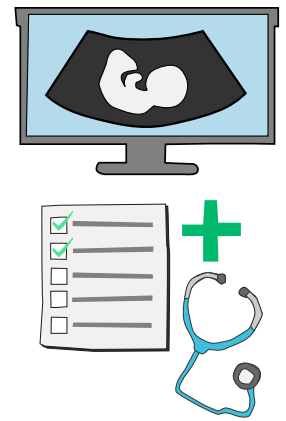
[tommys.org/pregnancy-information/
complications](https://tommys.org/pregnancy-information/complications)

نتائج الفحوصات غير المتوقعة

ستجربين خلال فترة حملك فحوصات وأشعة.

للاطمئنان على نمو طفلك حسب التوقعات.

كما تكشف بعض الاختبارات عن الأمراض
والحالات الصحية.



العناية بصحتك النفسية عندما لا يسير حملك كما
هو مخطط له

نتائج الفحوصات غير المتوقعة

قد تسبب معرفة أن طفلك مريض أو معرض لخطر
صحي جسيم صدمة كبيرة لك.

ينبغي إعطائك معلومات عن الخيارات المتاحة لك.

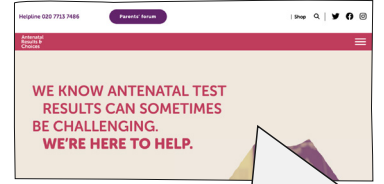


تقدم خدمة نتائج وخيارات قبل الولادة
"Antenatal Results and Choices" الدعم بعد
الحصول على نتائج الاختبارات والفحوصات.

يمكنك الاتصال بالرقم 02077137486 للوصول
إلى خط المساعدة الخاص بهم.

انقري على الرابط أدناه لمزيد من المعلومات.

arc-uk.org



العناية بصحتك النفسية عندما لا يسير حملك كما
هو مخطط له

التعامل مع فقدان طفل

يموت بعض الأطفال، للأسف، أثناء الحمل أو الولادة أو
بعدها بفترة قصيرة.

كل حالة فقد مختلفة. لا يوجد شعور صحيح أو خاطئ
في هذا الشأن.

أنتِ لستِ مضطرة للمرور بهذا بمفردكِ.



قد تضطرين إلى إنهاء حملكِ لأسباب طبية. يُسمى
ذلك إنهاء الحمل لدواعٍ طبية "TFMR".

مشاعرك، في هذه الحالة، ليست بأقل إيلاًماً من
أي نوع آخر من فقدان الأطفال.



العناية بصحتك النفسية عندما لا يسير حملك كما
هو مخطط له

التعامل مع فقدان طفل

قد تستفيدين من التحدث إلى أشخاص آخرين
مروا بتجارب مماثلة.

لدى خدمة نتائج وخيارات قبل الولادة
"Antenatal Results and Choices" منتدى
محمي بكلمة مرور للأسر المتضررة من إنهاء الحمل
لأسباب طبية.

انقر على الرابط أدناه للتسجيل.

arc-uk.org/for-parents/arc-forum



دليل العناية بصحتك النفسية بعد فقدان الطفل أو الحمل
"Taking care of your mental health after
pregnancy or baby loss"
المعلومات حول التعامل مع كل أنواع فقدان الأطفال.



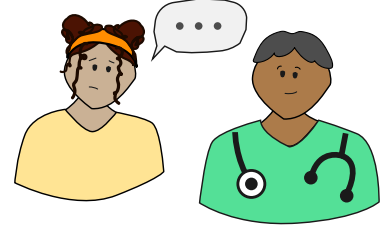
العناية بصحتك النفسية عندما لا يسير حملك كما
هو مخطط له

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.



إذا كان لديك تجارب رعاية سابقة، فقد يدفعك الحمل
إلى بعض المشاعر الصعبة.

حيث قد تشعرين بالضغط النفسي. قد تراودك مشاعر
مختلطة تجاه تجربة الأبوة/الأمومة.

تحدثي إلى القابلة حول ما تشعرين به.



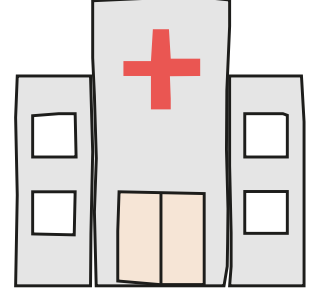
العناية بصحتك النفسية عندما لا يسير حملك كما
هو مخطط له

مزيد من المساعدة

فريق الرعاية هنا لدعم صحتك النفسية عندما لا
يسير حملك كما هو مخطط له.

قد تستطيع قابلة الصحة النفسية المتخصصة
بالمستشفى دعمك.

ويمكنك التحدث إلى الممارس العام أو الزائرة
الصحية عما تشعرين.



لمزيد من المعلومات عن مضاعفات الحمل، يمكن الرجوع إلى:

HER Foundation: الدعم بشأن التعب/الغثيان المرتبط بالحمل
hyperemesis.org

TFMR Mamas: الدعم للمتضررين من إنهاء الحمل لأسباب طبية
tfmrmmas.com

Diabetes UK: معلومات عن سكري الحمل
diabetes.org.uk/about-diabetes/gestational-diabetes

العناية بصحتك النفسية عندما لا يسير حملك كما
هو مخطط له

لمزيد من الدعم بشأن نتائج الفحوصات غير المتوقعة، يمكن الرجوع إلى:
مؤسسة "Down Syndrome UK": مجتمع "Positive About Down Syndrome"
لدعم عائلات ذوي متلازمة داون.
positiveaboutdownsyndrome.co.uk

SOFT UK: معلومات عن التثلث الصبغي
soft.org.uk

في حال عدم توافر خدمة الإنترنت لديك، اطلب 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".