

تاريخ الإعداد: مايو 2026
تاريخ المراجعة: مايو 2029

العناية بصحتك النفسية

بعد الولادة

دليل بسيط



Surrey and Sussex

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

قد تكون الأسابيع والشهور القليلة الأولى بعد الولادة مليئة بالمشاعر القوية والتقلبات.

فقد تشعرين بالفرح والسعادة والفخر.
وقد تشعرين بالقلق أو الحزن.



قد تشعرين بالضغط النفسي الذي يحول دون استمتاعك بتجربة الأمومة الجديدة.

قد يشعر الوالدان بذلك. لكن إذا كنتِ محبطة أو مضغوطة، فأنتِ لستِ وحدك.



تمر الكثير من النساء بتقلبات مزاجية بعد الولادة. يُعرف ذلك أحياناً باسم كآبة ما بعد الولادة العابرة "Baby Blues". يستمر عادةً من 5 - 10 أيام.



أما التقلبات المزاجية التي تستمر لأكثر من 10 أيام يمكن أن تكون علامة على أنك بحاجة إلى مزيد من الدعم.

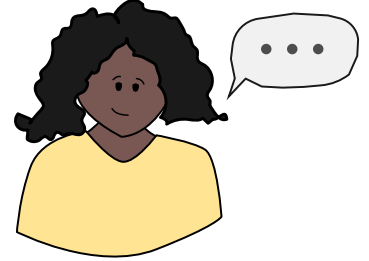
يعاني شخص واحد من بين كل 4 أشخاص من مشكلات في الصحة النفسية أثناء الحمل أو خلال السنة الأولى بعد الولادة.



من يمكنه المساعدة؟

ثمة بعض الأمور يمكنك مراعاتها للعناية بصحتك النفسية. وتشمل:

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



روابط لمزيد من الدعم في الصفحة الخلفية.

العناية بصحتك النفسية بعد الولادة من 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.

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

غرب ساسكس وبرايتون وهوف

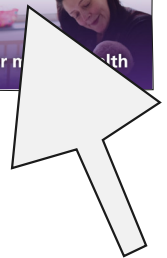
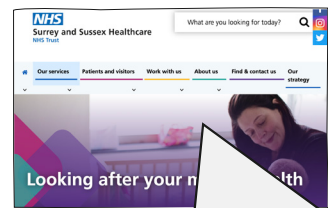
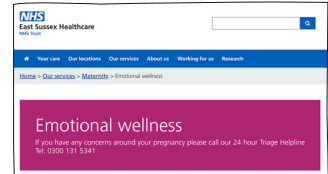
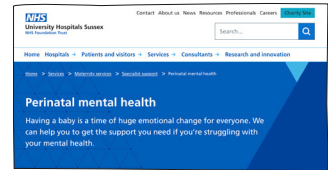
:"West Sussex and Brighton & Hove"
uhsussex.nhs.uk/services/maternity/specialist-support/mental-health

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 بعد الولادة من يمكنه المساعدة؟

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

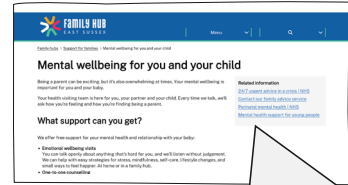
برايتون وغرب ساسكس

:"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"

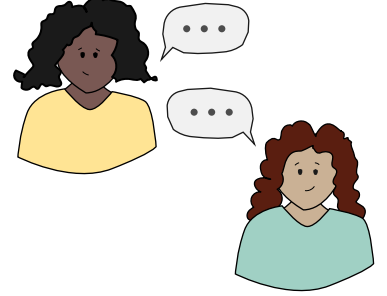
[familyhubs.eastsussex.gov.uk/families/
mental-wellbeing](https://familyhubs.eastsussex.gov.uk/families/mental-wellbeing)



العناية بصحتك النفسية بعد الولادة من يمكنه المساعدة؟

يمكن الاستفادة من العلاجات الكلامية التابعة لخدمة الصحة الوطنية NHS لتحسين صحتك النفسية. يتضمن ذلك التحدث مع أحد الخبراء حول ما تشعرين به.

يمكنك الحصول على الدعم باستخدام الروابط أدناه. كما يستطيع الممارس 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 فريق الرعاية إلى الخدمة المتخصصة في 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.



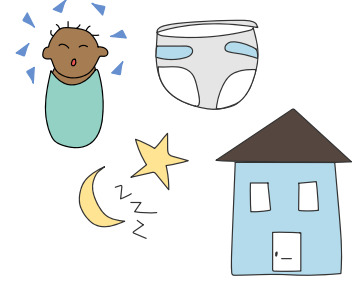
في ساسكس "SUSSEX"، يمكنكِ أيضًا:
إرسال كلمة ساسكس "SUSSEX" في رسالة نصية إلى الرقم 85258.

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

الحياة مع طفل

قد تكون الحياة مع طفل فوضوية وضاغطة.

قد تجعلك قلة النوم وتغيرات الهرمونات أكثر
تأثراً وانفعالاً.



يكون الوضع صعباً إذا كان طفلك يبكي طوال الوقت.

يقدم خط المساعدة "The Cry-sis" الدعم للأباء والأهالي
الذين يعانون مع أطفالهم الذين يكون باستمرار ولا ينامون.

الاتصال بالرقم 08004480737 للدعم.



كما قد يكون الأمر صعباً إذا كنتِ تواجهين
صعوبات في الرضاعة الطبيعية.

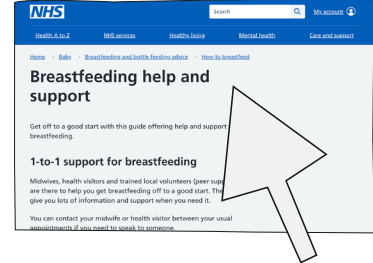
تستطيع القابلة أو الزائرة الصحية إرشادك.



العناية بصحتك النفسية بعد الولادة الحياة مع طفل

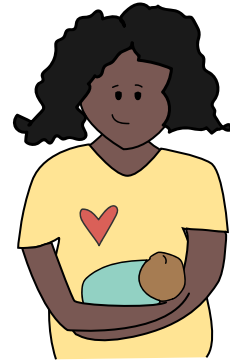
انقري الرابط أدناه لمعرفة المزيد عن دعم التغذية.

nhs.uk/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding/help-and-support

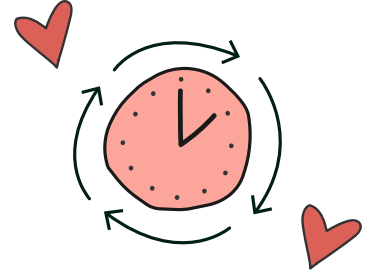


قد يشعر بعض الأشخاص بالذنب إذا لم يستطيعوا،
أو لم يرغبوا في الرضاعة الطبيعية.

بالرغم من أن حليب الأم جيد جدًا للطفل، فمن المهم
أن تتمتعوا كلاكما بالصحة والسعادة.

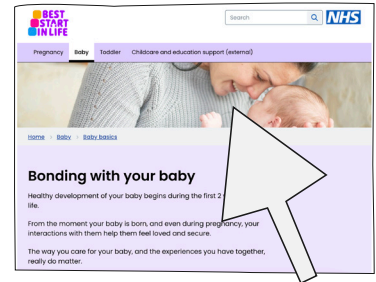


بعض الأشخاص يحبون أطفالهم بمجرد ولادتهم.
بينما يجد آخرون أن مشاعر حبهم تحتاج بعض
الوقت لكي تنمو وتكبر.
كلتا الحالتين طبيعيتان.



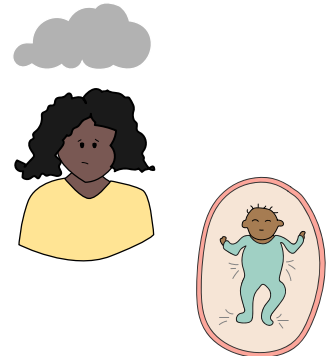
انقري على الرابط أدناه لنصائح بشأن الارتباط
بطفلك.

nhs.uk/best-start-in-life/baby/baby-basics/bonding-with-your-baby



إذا كنتِ تواجهين صعوبة بشأن الارتباط بطفلك، فقد
تكون تلك علامة على قلق أو اكتئاب ما بعد الولادة.

تحدثي إلى القابلة أو الممارس العام أو الزائرة
الصحية حول ما تشعرين به.



اكتئاب ما بعد الولادة

يختلف اكتئاب ما بعد الولادة عن كآبة ما بعد الولادة العابرة "Baby Blues".

فهي تستمر لفترة أطول وهي حالة نفسية تحتاج علاجًا.



قد تحتاجين إلى المساعدة إذا كنتِ:

- ☐ تشعرين بالحزن أو الميل للبكاء.
- ☐ تشعرين بالعجز أو الذنب معظم الوقت.
- ☐ القلق من أن تكوني وحدك مع طفلك.
- ☐ تواجهين صعوبة في التركيز.
- ☐ تتأمين أكثر من الطبيعي.
- ☐ تواجهين صعوبة في النوم حتى بعد أن ينام طفلك.
- ☐ تشعرين بالجوع أكثر أو أقل من المعتاد.
- ☐ تتجنبين التواصل مع الأصدقاء أو العائلة أو الشريك.



تحدثي إلى القابلة أو الزائرة الصحية أو الممارس العام إذا لاحظتِ أي من تلك الأعراض لأكثر من 10 - 5 أيام.

العناية بصحتك النفسية بعد الولادة الصحة النفسية للشريك

إذا كنت الشريك (أو الشريكة) لشخص خاض تجربة الولادة مؤخراً، فقد تشعر بأن التركيز يجب أن ينصب عليه.

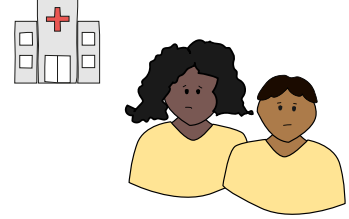
صحتك النفسية مهمة أيضاً. قد تشعر بالغضب أو الإحباط، أو قد ينتابك شعور بالرغبة في تجنب طفلك. يمكنك التحدث إلى الممارس العام. أنت لست وحدك.

يستطيع الممارس العام إحالتك للدعم.



العناية بصحتك النفسية بعد الولادة العودة للمنزل من دون طفلك

قد تضطرين، في بعض الأوقات، إلى مغادرة
المستشفى من دون طفلك.



أيًا كان السبب، فقد تشعر ك ذلك بالفقد والصدمة
والحزن.

تتضمن أدلتنا مزيدًا من النصائح بشأن كيفية التعامل
مع ذلك:

- العناية بصحتك النفسية عندما يكون طفلك بوحدة
رعاية حديثي الولادة.
- العناية بصحتك النفسية بعد الإجهاض أو فقدان
الطفل.



صدمة الولادة واضطراب ما بعد الصدمة

تختلف تجربة الولادة من شخص لآخر.
فقد تكون مقلقة أو مخيفة.

فقد لا تكون التجربة كما تأملين.



تصف واحدة من كل 3 نساء (أو أشخاص ممن يخوضون
تجربة الولادة) ولادتهن بأنها كانت تجربة صادمة.

فقد يؤدي ذلك إلى:

- انخفاض تقدير الذات.
- الشعور بالذنب.
- مواجهة صعوبة في الارتباط بطفلك.
- مشكلات العلاقات.
- الخوف من الحمل أو الولادة.



إذا شعرتِ بذلك، يمكنكِ التحدث إلى فريق الرعاية
للحصول على الدعم.

صدمة الولادة واضطراب ما بعد الصدمة

يمكن أن تتطور صدمة الولادة، في بعض الحالات، إلى اضطراب ما بعد الصدمة اللاحق للولادة.

وتشمل أعراض اضطراب ما بعد الصدمة:

- ☐ ذكريات سيئة حول الولادة.
- ☐ كوابيس أو مشاكل في النوم.
- ☐ ألم أو تعرق.
- ☐ تجنب الحديث عن الولادة.
- ☐ الشعور بالانزعاج بسهولة.
- ☐ الشعور بالغضب.
- ☐ الشعور بالتوتر الدائم أو عدم القدرة على الاسترخاء.
- ☐ مواجهة صعوبة في الارتباط بطفلك.
- ☐ تجنب الأماكن أو الأشخاص أو الأشياء التي تذكرك بواقعة الولادة.



تحدثني إلى الممارس العام أو القابلة أو الزائرة الصحية إذا واجهت أي من الأعراض المذكورة.

كما يمكنك استخدام خدمة جلسات مراجعة تجربة الولادة.



العناية بصحتك النفسية بعد الولادة جلسات مراجعة تجربة الولادة

خدمة جلسات مراجعة تجربة الولادة هي عندما تتحدثين إلى الطبيب أو القابلة عن ولادتك.

يمكن أن تساعدك:

- لفهم ما حدث.
- للتحدث عن مشاعرك حول الولادة.
- لتوجيه الأسئلة.
- لإثارة أي أمر يقلقك.

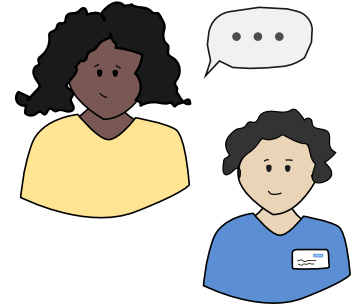


التاريخ المرضي

ينبغي أن تخبري طبيبك أو القابلة عن تاريخ صحتك النفسية.

هذا مهم حتى لو كنت تشعرين أنك على ما يرام لفترة طويلة قبل ولادة طفلك.

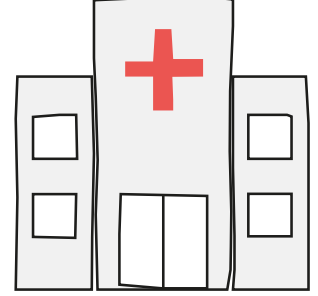
يساهم ذلك في ضمان تطبيق الخطة المناسبة لدعمك.



فريق الرعاية هنا لدعم صحتك النفسية بعد الولادة.

قد تستطيع قابلة الصحة النفسية المتخصصة بالمستشفى دعمك.

قد تفضلين التحدث إلى الممارس العام أو الزائرة الصحية عما تشعرين.



لمزيد من المعلومات حول دعم الصحة النفسية بعد الولادة، يمكنك الرجوع إلى:

PANDAS - معلومات ودعم للصحة النفسية

pandasfoundation.org.uk

تحالف الصحة النفسية للأمهات "Maternal Mental Health Alliance" - معلومات

maternalmentalhealthalliance.org/about-maternal-mental-health

جمعية صدمات الولادة "Birth Trauma Association" - معلومات ودعم

birthtraumaassociation.org.uk

حقوق الولادة "Birth Rights" - حقوقك أثناء الحمل والولادة

birthrights.org.uk

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

lgbtmummies.com

ICON - الدعم بشأن طفل كثير البكاء

iconcope.org

العناية بصحتك النفسية بعد الولادة

الدعم للآباء والشركاء

Tommy's - معلومات تهّمك عندما تصبح والد/ة
tommys.org/pregnancy-information/dads-and-partners

الآباء مهمون أيضًا "Dads are Important Too" - معلومات للآباء
healthforunder5s.co.uk/sussex/local-advice-and-events/advice/dads-are-important-too

الآباء مهمون "Dad Matters" - الدعم والتوجيه للآباء
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".