

تهیه شده: می 2026
تاریخ بازنگری: می 2029

مراقبت از صحت روانی شما

بعد از ولادت

یک راهنمود ساده



Surrey and Sussex

این منبع به چندین زبان
موجود است. برای
معلومات بیشتر از قابله
خود بپرسید.

چند هفته و ماه اول پس از ولادت می تواند بسیار احساسی باشد.

ممکن است احساس شادی، خوشحالی و غرور کنید. همچنین ممکن است احساس نگرانی یا غمگینی کنید.



ممکن است تحت فشار باشید که خوشحال باشید و از والد جدید بودن لذت ببرید.

این را هر دو والدین می توانند احساس کنند. اما اگر احساس ناخوشایندی یا استرس دارید، تنها نیستید.



بسیاری از مردم پس از ولادت تغییرات خلقی دارند. این گاهی اوقات به عنوان "بیبی بلوز (baby blues)" شناخته می شود. معمولاً فقط 5 تا 10 روز طول می کشد.



تغییرات خلقی که بیش از 10 روز طول بکشد، می تواند نشانه ای باشد که شما به حمایت بیشتری نیاز دارید.

1 نفر از هر 4 نفر در دوران حاملگی یا در سال اول پس از ولادت مشکلات صحت روانی دارند.

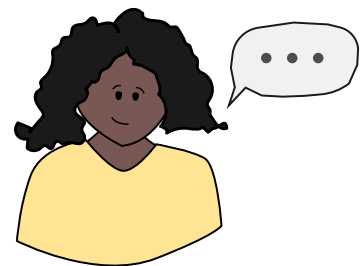


چه کسی می تواند کمک کند

کارهایی وجود دارد که می توانید برای مراقبت از صحت روانی خود انجام دهید. اینها شامل:

- حرکت آرام روزانه.

- صحبت با کسی که به او اعتماد دارید.
- واقع بین بودن در مورد آنچه می توانید انجام دهید.
- درخواست کمک عملی زمانی که به آن نیاز دارید.
- خوب غذا خوردن.
- گذراندن وقت در بیرون از خانه.



لینک های مربوط به حمایت بیشتر در صفحه اخیر می باشند.

مراقبت از صحت روانی شما بعد از ولادت چه کسی می تواند کمک کند

می توانید با قابله، کارمند صحتی خود یا داکتر عمومی خود صحبت کنید. آنها خدماتی را که می توانند کمک کنند و اینکه آیا برای آنها لیست انتظار وجود دارد یا خیر را توضیح خواهند داد.



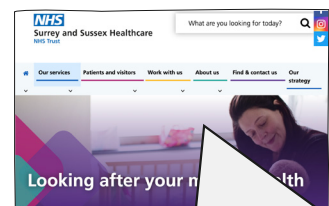
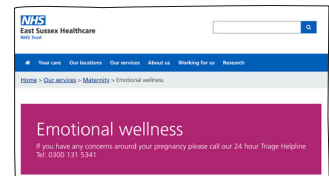
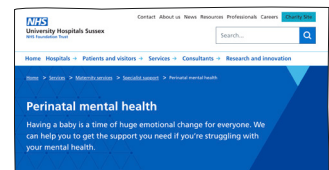
ممکن است به قابله متخصص صحت روانی شفاخانه تان راجع شوید.

برای دریافت معلومات بیشتر در مورد حمایت در منطقه خود، روی لینک های زیر کلیک کنید.

West Sussex and Brighton & Hove
(ویست ساسکس و برایتین و هوف):
uhsussex.nhs.uk/services/maternity/specialist-support/mental-health

East Sussex (ایست ساسکس):
esht.nhs.uk/service/maternity/emotional-wellness

Surrey (ساری): surreyandsussex.nhs.uk/our-services/womens-services/maternity-services/your-mental-wellbeing-during-and-after-pregnancy



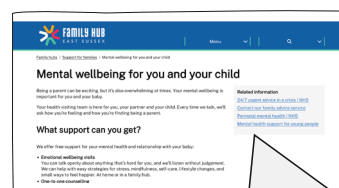
مراقبت از صحت روانی شما بعد از ولادت چه کسی می تواند کمک کند

برای معلومات بیشتر در مورد کارمندان صحتی که به خانه
میایند در منطقه خود، روی لینک های زیر کلیک کنید:

Brighton and West Sussex
(برایتون و وست ساسیکس):

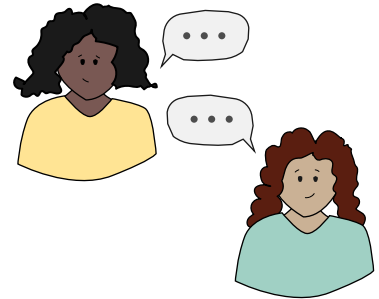
[healthforunder5s.co.uk/sussex/services/
specialist-support/specialist-health-visitors-
perinatal-and-infant-mental-health-pnmh](https://healthforunder5s.co.uk/sussex/services/specialist-support/specialist-health-visitors-perinatal-and-infant-mental-health-pnmh)

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



مراقبت از صحت روانی شما بعد از ولادت چه کسی می تواند کمک کند

خدمات گفتگو درمانی ان اچ اس می تواند برای کمک به صحت روانی شما استفاده شود. آنها شامل صحبت با یک متخصص در مورد احساسات شما می شوند.



می توانید با استفاده از لینک های زیر به پشتیبانی دسترسی پیدا کنید. داکتر عمومی شما نیز می تواند شما را راجع کند.

Brighton (برایتون):

brightonandhove wellbeing.org/talking-therapies

East Sussex (ایست ساسکس): healthinmind.org.uk

West Sussex (وست ساسکس):

westsussex talkingtherapies.nhs.uk

Surrey (ساری): mindmattersnhs.co.uk

تیم مراقبتی شما ممکن است شما را برای حمایت بیشتر به سرویس تخصصی صحت روانی دوران حاملگی و تولد راجع کند.



مراقبت از صحت روانی شما بعد از ولادت چه کسی می تواند کمک کند

اگر همین حالا به کمک نیاز دارید، می توانید:

- با 111 تماس بگیرید و گزینه صحت روانی را انتخاب کنید.

- با Samaritans (سامریتانس) به شماره 116123 تماس بگیرید.



در ساسکس نیز می توانید:
کلمه SUSSEX را به 85258 پیامک کنید.

در ساری نیز می توانید:
با 08009154644 تماس بگیرید.

مراقبت از صحت روانی شما بعد از ولادت زندگی با یک نوزاد

زندگی با یک نوزاد می تواند آشفته و استرس زا باشد.
کمبود خواب و تغییرات هورمونی می تواند باعث شود که
احساساتی تر شوید.



اگر نوزاد شما تمام وقت گریه کند، می تواند سخت باشد.
خط کمک Cry-sis (کرای-سیس) برای والدین دارای
نوزادان گریان و بی خواب پشتیبانی ارائه می دهد.
برای حمایت با 08004480737 تماس بگیرید.



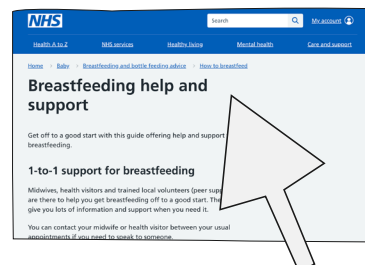
همچنین اگر در شیردهی مشکل دارید، می تواند سخت
باشد.
قابله یا کارمند صحتی شما می تواند شما را راهنمایی
کند.



مراقبت از صحت روانی شما بعد از ولادت زندگی با یک نوزاد

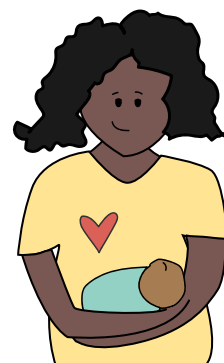
برای معلومات بیشتر در مورد حمایت از تغذیه، روی
لینک زیر کلیک کنید.

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



برخی از افراد اگر نتوانند یا نخواهند شیر دهند، احساس
گناه می کنند.

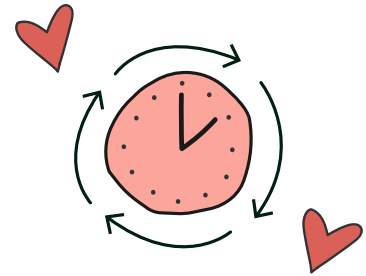
اگرچه شیر مادر برای نوزاد شما بسیار خوب است، اما
مهم است که هر دو خوشحال و سالم باشید.



مراقبت از صحت روانی شما بعد از ولادت پیوند با نوزاد شما

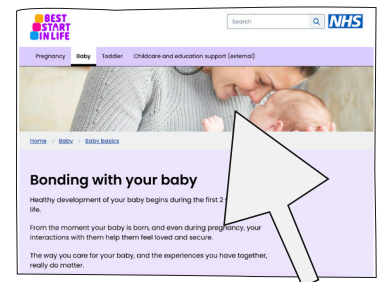
برخی از افراد به محض تولد نوزادشان عاشق آنها می شوند. برخی از افراد متوجه می شوند که عشق آنها زمان می برد تا رشد کند.

هر دو عادی هستند.



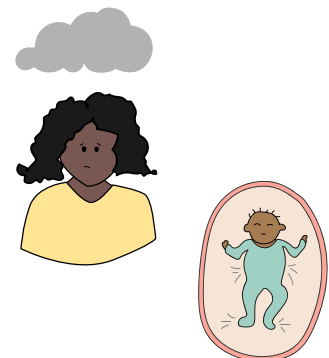
برای نکاتی در مورد پیوند با نوزاد خود، روی لینک زیر کلیک کنید.

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



اگر پیوند با نوزاد خود برای شما بسیار دشوار است، می تواند نشانه افسردگی یا اضطراب پس از زایمان باشد.

با قابله، داکتر عمومی یا کارمند صحتی خود در مورد احساسات تان صحبت کنید.



افسردگی پس از زایمان

افسردگی پس از زایمان با "بیبی بلوز" یکسان نیست.

مدت طولانی تری طول می کشد و یک وضعیت صحت روانی است که نیاز به درمان دارد.



ممکن است به کمک نیاز داشته باشید اگر:

- ☐ احساس غمگینی و اشک ریختن می کنید.
- ☐ بیشتر اوقات احساس درماندگی یا گناه می کنید.
- ☐ نگران تنها ماندن با نوزاد خود هستید.
- ☐ تمرکز برای تان دشوار است.
- ☐ بیشتر از حد معمول می خوابید.
- ☐ حتی زمانی که نوزاد شما خوابیده است، برای خوابیدن مشکل دارید.
- ☐ بیشتر یا کمتر از حد معمول گرسنه هستید.
- ☐ از تماس با دوستان، خانواده یا شریک زندگی خود اجتناب می کنید.



اگر هر یک از این علائم را برای بیش از 5 تا 10 روز دارید، با قابله، کارمند صحتی یا داکتر عمومی خود صحبت کنید.

مراقبت از صحت روانی شما بعد از ولادت صحت روانی شریک زندگی

اگر شما شریک زندگی کسی هستید که اخیراً ولادت کرده است، ممکن است احساس کنید که تمرکز باید روی او باشد.

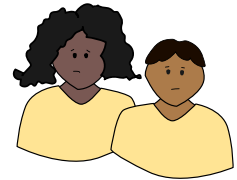
صحت روانی شما نیز مهم است. ممکن است احساس عصبانیت، ناامیدی کنید یا بخواهید از نوزاد خود دوری کنید. می توانید با داکتر عمومی خود صحبت کنید. شما تنها نیستید.

داکتر عمومی شما می تواند شما را برای حمایت ارجاع دهد.



مراقبت از صحت روانی شما بعد از ولادت رفتن به خانه بدون نوزاد شما

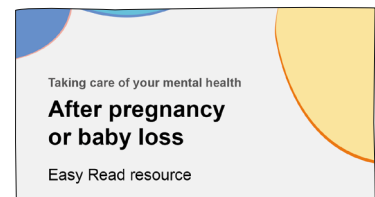
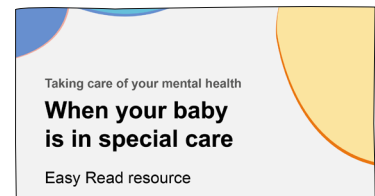
گاهی اوقات ممکن است لازم باشد بدون نوزاد خود از
شفاخانه خارج شوید.



دلیل آن هر چه باشد، این می تواند منجر به احساس فقدان،
شوک و غم و اندوه شود.

نکات بیشتری در مورد نحوه مقابله با این موضوع در
رهنمودهای ما موجود است:

- مراقبت از صحت روانی شما زمانی که نوزاد شما در
مراقبت های نوزادان است.
- مراقبت از صحت روانی شما پس از حاملگی یا از دست
دادن طفل.



مراقبت از صحت روانی شما بعد از ولادت ترومای زایمان و اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)

زایمان برای هر کس متفاوت است. می تواند ناراحت کننده یا ترسناک باشد.
ممکن است زایمانی را که امیدوار بودید نداشته باشید.



حدود 1 زن از هر 3 زن و افراد ولادت کننده زایمان خود را تروماتیک توصیف می کنند.

- این می تواند منجر به:
- عزت نفس پایین.
 - احساس گناه.
 - دشوار بودن پیوند با نوزاد شما.
 - مشکلات رابطه.
 - ترس از حاملگی یا زایمان.



اگر اینگونه احساس می کنید، می توانید با تیم مراقبتی خود برای حمایت صحبت کنید.

ترومای زایمان و اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)

در برخی موارد، ترومای زایمان می تواند به PTSD پس از زایمان تبدیل شود.

علائم PTSD شامل:

- ☐ خاطرات بد در مورد زایمان.
- ☐ کابوس یا مشکل در خوابیدن.
- ☐ درد یا عرق کردن.
- ☐ اجتناب از صحبت کردن در مورد زایمان.
- ☐ به راحتی وحشت زده شدن.
- ☐ احساس عصبانیت.
- ☐ احساس بی قراری یا ناتوانی در آرامش.
- ☐ احساس ناتوانی در پیوند با نوزاد شما.
- ☐ اجتناب از مکان ها، افراد یا چیزهایی که شما را به یاد زایمان می اندازند.



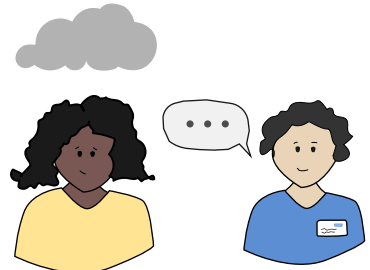
اگر هر یک از علائم ذکر شده را دارید، با داکتر عمومی، قابله یا کارمند صحتی خود صحبت کنید.

همچنین می توانید از سرویس دبیریفینگ (بازبینی) استفاده کنید.



دبیریفها (بازبینی ها)

سرویس دبیریفینگ (بازبینی) زمانی است که شما با یک داکتر یا قابله در مورد زایمان خود صحبت می کنید.



- این می تواند به شما کمک کند تا:
- آنچه اتفاق افتاده است را درک کنید.
- در مورد احساسات خود در مورد زایمان صحبت کنید.
- سوال بپرسید.
- هر چیزی را که نگران آن هستید مطرح کنید.

تاریخچه شما

باید در مورد تاریخچه صحت روانی خود به داکتر یا قابله خود بگویید.

این مهم است حتی اگر مدت طولانی قبل از تولد نوزاد شما احساس خوبی داشته اید.

این کمک خواهد کرد تا اطمینان حاصل شود که یک پلان برای پشتیبانی از شما وجود دارد.

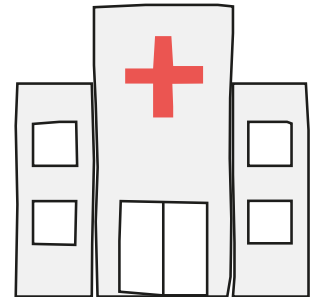


مراقبت از صحت روانی شما بعد از ولادت کمک بیشتر

تیم مراقبتی شما اینجاست تا از صحت روانی شما پس از ولادت حمایت کند.

قابل متخصص صحت روانی شفاخانه شما ممکن است بتواند از شما حمایت کند.

ممکن است ترجیح دهید با داکتر عمومی یا کارمند صحتی خود در مورد احساسات تان صحبت کنید.



برای معلومات بیشتر برای حمایت از صحت روانی شما پس از ولادت، لطفاً به:

PANDAS (پانداس) – معلومات و پشتیبانی صحت روانی
pandasfoundation.org.uk

Maternal Mental Health Alliance (اتحاد صحت روانی مادران) – معلومات
maternalmentalhealthalliance.org/about-maternal-mental-health

Birth Trauma Association (انجمن ترومای تولد) – معلومات و پشتیبانی
birthtraumaassociation.org.uk

Birth Rights (حقوق تولد) – حقوق شما در حاملگی و تولد
birthrights.org.uk

LGBT Mummies (مادران ال جی بی تی) – پشتیبانی برای مادران LGBT
lgbtmummies.com

ICON (آیکون) – پشتیبانی با نوزاد گریان
iconcope.org



مراقبت از صحت روانی شما بعد از ولادت

حمایت از پدران و شرکای زندگی

Tommy's (تامیز) – معلومات در مورد والد شدن

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

Dads are Important Too (پدران نیز مهم هستند) – معلومات برای پدران

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

Dad Matters (پدر مهم است) – پشتیبانی و راهنمایی برای پدران

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

اگر اینترنت ندارید، می توانید از قابله یا کارمند صحتی خود بخواهید که یک کپی از هر منبعی در این رهنمود را برای شما چاپ کند.

این رهنمود توسط استفاده کنندگان خدمات و کارمندان پشتیبانی و همچنین قهرمانان

Maternal Mental Health Alliance با تجربه زندگی و کارمندان

(اتحاد صحت روانی مادران) بازنگری شده است.