

تاريخ الإعداد: مايو 2026
تاريخ المراجعة: مايو 2029

العناية بصحتك النفسية

عندما يكون طفلك بوحدة رعاية حديثي الولادة

دليل بسيط



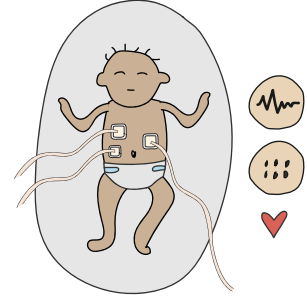
Surrey and Sussex

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

العناية بصحتك النفسية عندما يكون طفلك بوحدة رعاية حديثي الولادة

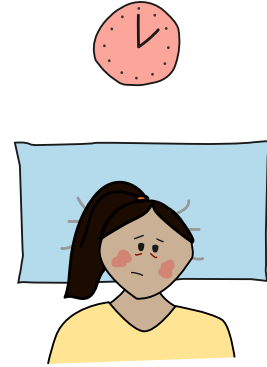
ولادة طفل مريض أو مبتسر يمكن أن يؤثر في صحتك النفسية تأثيرًا بالغًا.

من الطبيعي الشعور بالقلق أو الاضطراب عندما يكون طفلك بوحدة رعاية حديثي الولادة أو حتى بعد خروجه منها بفترة وجيزة.

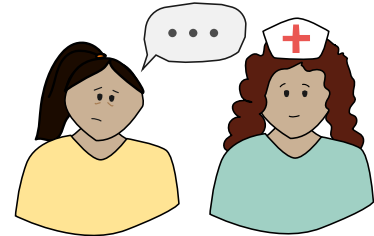


ومن الشائع أيضًا للوالدين الذين لهما طفل بوحدة رعاية حديثي الولادة أن يعانون من:

- ☐ صعوبات في النوم.
- ☐ ذكريات سيئة للغاية.
- ☐ كوابيس.
- ☐ القلق معظم الوقت.

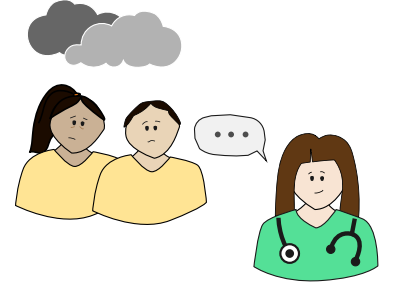


التحدث إلى شخص ما حول ما تشعرين به يمكن أن يساعدك. يمكنك التحدث إلى أحد أعضاء فريق وحدة رعاية حديثي الولادة أو القابلة أو الزائرة الصحية أو الممارس العام.



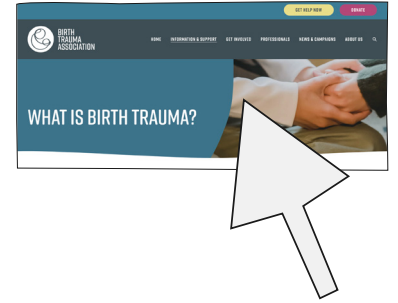
العناية بصحتك النفسية عندما يكون طفلك بوحدة رعاية حديثي الولادة

إذا استمرت هذه المشاعر لمدة طويلة، فقد تكوني تعانيين من اضطراب ما بعد الصدمة. وهي حالة ناتجة عن المرور بأحداث مخيفة أو مقلقة للغاية. أنت لست وحدك.



تقدم جمعية صدمات الولادة "Birth Trauma Association" المعلومات والدعم. انقرى على الرابط أدناه لمعرفة المزيد.

birthtraumaassociation.org/what-is-birth-trauma



العناية بصحتك النفسية عندما يكون طفلك بوحدة رعاية حديثي الولادة

- 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.

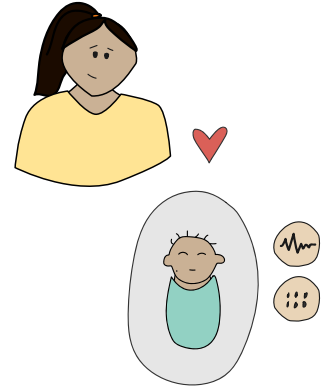
العناية بصحتك النفسية عندما يكون طفلك بوحدة رعاية حديثي الولادة

الارتباط بطفلك

قد يستغرق أي والد أو والدة بعض الوقت لكي يشعر بالارتباط بطفله.

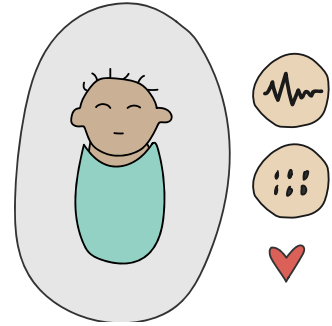
ويكون الوضع أصعب إذا كنتِ أو طفلك تقيموا بالمستشفى.

بل وتسوء الأمور إذا كان طفلك ينتقل من وحدة رعاية لأخرى.



قد تقضي بعض الوقت بعيدًا عن طفلك. قد لا تكوني قادرة على حمله.

في حال لم تكوني بصحة جيدة، فقد لا تتمكني من تقديم الرعاية لطفلك بالطريقة التي تريدينها.



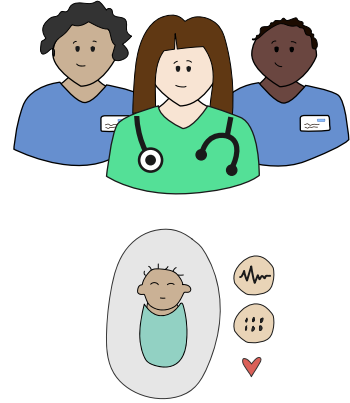
العناية بصحتك النفسية عندما يكون طفلك بوحدة رعاية حديثي الولادة

الارتباط بطفلك

كثرة الأشخاص الذين يعتنون بطفلك يجعلك غير متأكدة بشأن ما يمكنك فعله.

فبعض الأشخاص يستفيدون من المشاركة بفعالية في رعاية طفلهم. يمكن أن يكون ذلك من خلال الكلام أو لمسة لطيفة أو حتى مجرد الحضور. يستطيع طاقم وحدة رعاية حديثي الولادة مساعدتك في ذلك.

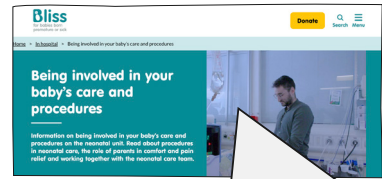
يجد بعض الأشخاص ذلك مخيفاً. لا بأس من الشعور ببعض الخوف.



تقدم "Bliss" معلومات بشأن المشاركة بفعالية في رعاية طفلك.

انقري على الرابط أدناه لعرض المعلومات.

bliss.org.uk/parents/in-hospital/being-involved-in-your-babys-care-and-procedures



الارتباط بطفلك

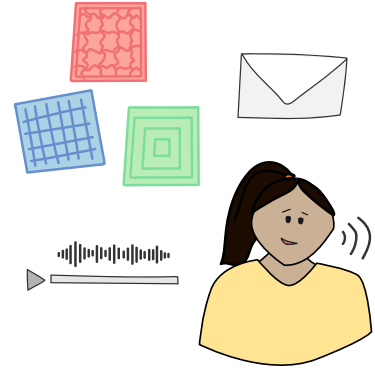
الاضطرار إلى ترك طفلك بوحدة الرعاية من شأنه أن
يُحزنك.

فقد تشعرين بالذنب أو إحساس الفقد.

قد تجدين أنه من المفيد:

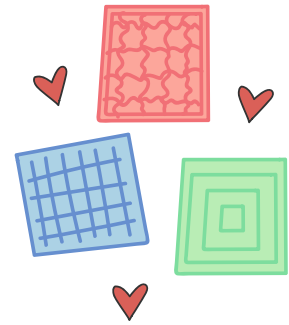
- الكتابة لطفلك عما تشعرين به.
- تسجيل صوتك لطفلك.
- طلب التحديثات من طاقم الرعاية أول بأول.
- استخدام "مربعات الارتباط" وهي عبارة عن قطع
قماشية لتبادل الروائح مثلاً لوضعها بجوار الطفل لتعزيز
الارتباط.

ينبغي ألا تنسي الاعتناء باحتياجاتك الجسدية أيضاً.



"مربعات الارتباط" هي قطع من القماش لتبادل
الروائح تضعيها أنتِ وطفلك على مقربة من كلاكما.

ثم تقوما بتبديلها وبالتالي يمكن لكل منكما شم رائحة
الأخر.



العناية بصحتك النفسية عندما يكون طفلك بوحدة رعاية حديثي الولادة

الدعم العملي

إقامة طفلك بالمستشفى تكبدك الكثير من النفقات. كما أن القلق بشأن تكاليف السفر ومكان الإقامة وتقويت مواعيد العمل يضيف ضغطاً عليك.

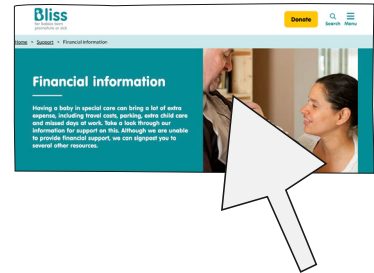
اسألني أحد أفراد الطاقم عن إمكانيات المساعدة بشأن تكاليف مواقف السيارات والوجبات والأدوية.



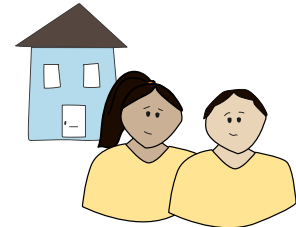
لدى "Bliss" معلومات عن الدعم المتاح لأسرتك.

انقري على الرابط أدناه لمعرفة المزيد.

bliss.org.uk/parents/support/financial-information-and-support-for-families



بعض الوحدات بها غرف قريبة يمكن أن يقيم فيها الوالدان. سيستطيع طاقم الوحدة إخبارك إذا كان ذلك ممكناً.



الدعم العملي

يمكن أن تساعدك بنوك الطعام إذا كنت تواجهين مشكلة بشأن
تكاليف الطعام.

انقر الرابط أدناه لمعرفة المزيد عن
الاستفادة من بنك الطعام.



citizensadvice.org.uk/debt-and-money/food-bank/using-a-food-bank

انقر الرابط أدناه للاطلاع على قائمة ببعض بنوك الطعام
في ساسكس "Sussex".

womenshealthsussex.org/professionals/library/support-with-obtaining-food

الاستعداد للعودة إلى المنزل

الاستعداد لأخذ طفلك إلى المنزل لأول مرة يمكن
أن يكون مثيراً. ويمكن أن يكون مخيفاً في الوقت
نفسه.



قد تشعرين إنك غير مستعدة للمغادرة. قد تقلقين لقلة
الدعم المتاح.

يشعر الكثير من الوالدين بهذه المشاعر.

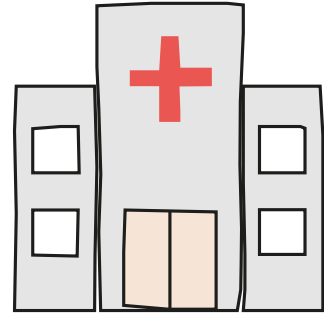
إذا كنتِ تشعرين إنك غير مستعدة للعودة إلى المنزل
أو لديك قلق من أمور أخرى، يمكنك التحدث إلى
فريق الرعاية.



العناية بصحتك النفسية عندما يكون طفلك بوحدة رعاية حديثي الولادة

من يمكنه المساعدة؟

فريق الرعاية هنا لدعم صحتك النفسية عندما يكون طفلك بوحدة رعاية حديثي الولادة. قد تستطيع قابلة الصحة النفسية المتخصصة بالمستشفى دعمك. ويمكنك التحدث إلى الممارس العام أو الزائرة الصحية عما تشعرين.



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

غرب ساسكس وبرايون وهوف

"West Sussex and Brighton & Hove":

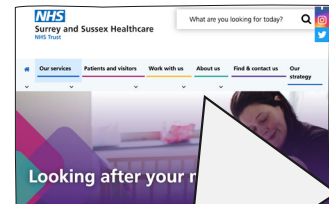
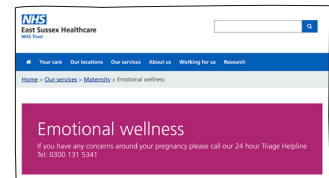
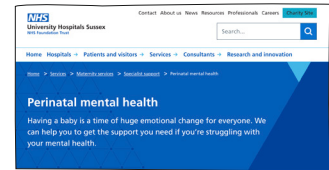
uhsussex.nhs.uk/services/maternity/specialist-support/mental-health

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



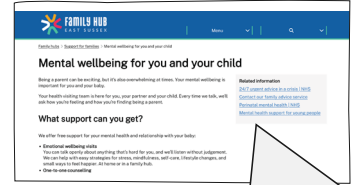
العناية بصحتك النفسية عندما يكون طفلك بوحدة رعاية حديثي الولادة

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

شرق ساسكس "East Sussex":
familyhubs.eastsussex.gov.uk/families/mental-wellbeing

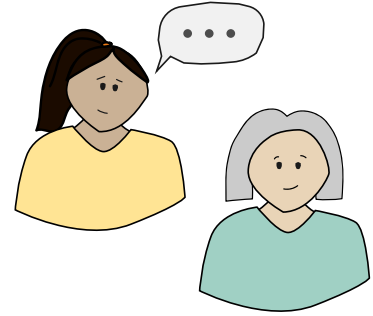


العناية بصحتك النفسية عندما يكون طفلك بوحدة رعاية حديثي الولادة

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.uk/talking-therapies

شرق ساسكس "East Sussex":

healthinmind.org.uk

غرب ساسكس "West Sussex":

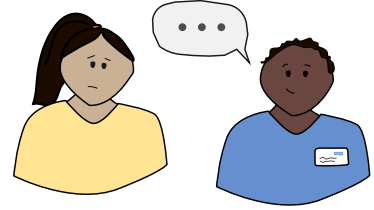
westsussex.talkingtherapies.nhs.uk

سري "Surrey": mindmattersnhs.co.uk

العناية بصحتك النفسية عندما يكون طفلك بوحدة رعاية حديثي الولادة

من يمكنه المساعدة؟

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



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



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

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

العناية بصحتك النفسية عندما يكون طفلك بوحدة رعاية حديثي الولادة

لمزيد من المعلومات عن رعاية حديثي الولادة وصحتك النفسية، يمكنك الرجوع إلى:

NHS England South East - معلومات للوالدين عن رعاية حديثي الولادة
neonatalnetworkssoutheast.nhs.uk/parents-families/parent-information

Bliss - الدعم العاطفي والعملية
bliss.org.uk/parents/support/emotional-support

Bliss - معلومات عن الصحة النفسية للوالدين
bliss.org.uk/parents/support/impact-mental-health-premature-sick-baby

Twins Trust - دعم للوالدين لأطفال توائم ثنائية أو ثلاثية أو أكثر
twinstrust.org

في حال عدم توافر خدمة الإنترنت لديك، اطلبي من فريق الرعاية 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".