

الوالدان

nobody's perfect

شعورك بعد ولادة طفلك

إذا كنت تعاني من اكتئاب ما بعد الولادة بعد ولادة طفلك، عليك الاهتمام بنفسك، اطلب المساعدة من شريكك وأصدقائك وأسرته. اطلب المشورة، وفكري في الاستعانة بالأدوية إذا رأى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أن هذا الأمر يصب في صالحك.

تعاني بعض الأمهات من اكتئاب ما بعد الولادة. أحياناً لا تنتهي الكآبة النفاسية سريعاً، بل تزداد حدة الأحاسيس. حتى الآباء قد يصابون بالاكتئاب أيضاً بعد أن يولد طفلهم.

تحدثي مع مقدم الرعاية الطبية الخاص بك إذا:

- بدا لك أن الأعراض لم تختفي في غضون بضعة أسابيع بعد الولادة.
- كنت قد عانيت من الاكتئاب فيما سبق.
- بدأت الأعراض في أثناء الحمل.

تصاب غالبية الأمهات حديثات الولادة بالكآبة النفاسية أو ما يعرف بالـ "baby blues"، وهو أمر طبيعي. حيث تمرّ الأم بتغيرات جسدية وعاطفية وهرمونية بعد الولادة، فقد تشعرين بعدم الراحة والتوتر أو الحزن والرغبة في البكاء، أو تشعرين أنك واقعة تحت ضغط يفوق طاقتك.

تنتهي الكآبة النفاسية عادةً في غضون بضعة أسابيع بعد الولادة، وسيجعل اعتناؤك بنفسك تجاوزها أكثر سهولة.

احصلي على تغذية جيدة ونامي لأطول وقت ممكن. حاولي ألا تقسي على نفسك، واطلبي المساعدة عندما تكوني بحاجة إليها. استشري مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

اكتئاب ما بعد الولادة أمر حقيقي، يمكنك الحصول على المساعدة وأن تصبحي في حال أفضل.



For an electronic version of this YOUR FEELINGS AFTER YOUR BABY IS BORN tipsheet, please contact: DCA.public.inquiries@phac-aspc.gc.ca.

Pour recevoir une version électronique de la fiche de renseignements VOS SENTIMENTS APRÈS LA NAISSANCE DE VOTRE BÉBÉ, veuillez s'il vous plaît contacter :

DEA.renseignements.publiques@phac-aspc.gc.ca.



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

Space for local health care centre or practitioners' contact information:
Espace réservé pour inscrire les coordonnées de votre centre de soins de santé local ou d'un professionnel de la santé :