

الوالدان



nobody's perfect

مشاعرك بعد مولد رضيعك

اطلب الدعم. إن اعتقدت أنك تعاني من اكتئاب ما بعد الولادة، ينبغي عليك التحدث مع شخص ما عما تشعر به. تواصل مع شريكك أو أصدقائك أو أسرتك أو مقدم خدمات الرعاية الصحية للحصول على الدعم. اطلب المشورة. فكر في تناول الأدوية إن قرر مقدم خدمات الرعاية الصحية أنها تناسبك.

في بعض الأحيان، لا يذهب "حزن ما بعد الولادة" وقد تعاني الأمهات أيضًا من اكتئاب ما بعد الولادة. ولذلك فمن الضروري دعمها وطلب المساعدة من مقدم خدمات الرعاية الصحية حسب الحاجة.

إن الاهتمام بمشاعرك أمر جيد لك ولطفلك. وقد يساعدك ذلك لتصير أفضل ما يمكن أن تكون كوالد.



ورغم إنه من الضروري تخصيص وقت للعناية بوالدة رضيعك، إلا أن ذلك قد يترتب عليه عدم اهتمامك بنفسك. قد تصبح علاقتك مع شريكك متوترة ومتباعدة ومتضاربة.

قد تواجه أيضًا صعوبة في تكوين رابط مع طفلك، وربما يصعب عليك الاعتناء به أو اللعب معه. قد يصعب عليك الإقرار أنك تشعر بالسوء حيال رضيعك. وقد تشعر بالذنب حيال عدم رغبتك في قضاء الوقت مع أسرتك.

ورغم أنه من المهم بالنسبة إليك مشاركة أسرتك وتحمل مسؤوليتها منذ البداية، إلا أنك تحتاج إلى البحث عن سبل للاعتناء بنفسك.

تؤدي ولادة الرضيع إلى تغييرات. يترتب على ميلاد رضيعك ظهور تحديات في حياتك مثل: قلة النوم وتغييرات في دورك داخل الأسرة وحاجة شريكك إلى المزيد من العناية والاهتمام والشعور بعدم مقدرتك على أداء كل شيء تود القيام به ووجود أعباء مالية.

سيعاني بعض الآباء من اكتئاب ما بعد الولادة. قد تراودك العديد من المشاعر المختلفة بعد ولادة الطفل مثل: البهجة والحب والإخلاص. ومع ذلك، إن كنت تعاني من اكتئاب ما بعد الولادة، فقد تشعر بالحزن و/أو الغضب و/أو سرعة الانفعال و/أو اليأس. قد تلاحظ أيضًا تغييرًا في أنماط النوم وتناول الطعام.

ويمكن أن يؤثر اكتئاب ما بعد الولادة في العديد من الأشياء بما في ذلك علاقاتك مع شريكك و/أو رضيعك. قد لا تدرك ما يحدث لك حتى يبلغ طفلك عامه الأول تقريبًا.

لمزيد من المعلومات عن برنامج لا أحد مثالي "Nobody's Perfect"، أو تنزيل هذه الوثيقة، يرجى البحث عن أوراق النصح لبرنامج "Nobody's Perfect" على الموقع الإلكتروني Canada.ca.



تعرب وكالة الصحة العامة بكندا عن امتنانها لتعاون وخبرات مؤسسة داد سنترال بكندا (www.dadcentral.ca) وشبكته الوطنية في تطوير أوراق نصائح برنامج لا أحد مثالي "Nobody's Perfect" المخصصة للآباء.