



العناية بنفسك بعد الولادة صحتك النفسية مهمة — خاصة بعد الحمل والولادة

تحدث العديد من التغيرات الجسدية والعاطفية بعد الولادة. يمكن أن تتسبب الهرمونات (وهي مواد كيميائية تؤثر في الجسم) في حدوث تغييرات في الحالة المزاجية وأنماط النوم والمشاعر. إضافةً إلى ذلك، فإن إنجاب طفل يمثل تغييرًا كبيرًا في حياة الوالدين.

انتبهي إلى أي تغييرات في جسمك أو حالتك المزاجية

تعاني العديد من الأمهات من مشاعر الحزن والقلق بعد الحمل، والتي تُعرف غالبًا باسم اكتئاب ما بعد الولادة، وتشمل ما يلي:

- البكاء
- سهولة الاستثارة أو التهيج
- اضطرابات أو قلة النوم
- العصبية أو التوتر
- شدة الانفعالات

على الرغم من أن اكتئاب ما بعد الولادة يمكن أن يزول في غضون 10 أيام دون قلق كبير، إلا أن بعض الأمهات يعانين من أعراض تدوم لفترة أطول.

اطلبي المساعدة فورًا إذا
راودتك أي أفكار لإيذاء نفسك.
اتصلي بخط المساعدة للأزمات
في مقاطعة سان ماتيو
650-579-0350. يتوفر
المستشارون على مدار 24
ساعة في اليوم، 7 أيام في
الأسبوع.

إذا كنت بحاجة إلى دعم، فالمساعدة متاحة مجانًا

إذا استمرت هذه المشاعر معظم اليوم لأكثر من أسبوعين، فقد يكون ذلك علامة على اكتئاب ما بعد الولادة. والخبر السار هو أن هناك العديد من الموارد لدعم الأمهات. إليك طريقتان للحصول على الدعم:

تواصل مع مقدم رعاية ما بعد الولادة بشأن حالتك وكيف تشعرين. إذا لم تعودي تراجعين مقدم رعاية ما بعد الولادة، فحدد موعدًا لزيارة مقدم الرعاية الأولية الخاص بك. قد يقدم لك مقدم الرعاية نصائح للشعور بالتحسن ويعرض خيارات علاج مثل العلاج النفسي و/أو الأدوية.



يمكنك أيضًا الاتصال بمركز الاتصال الخاص بخدمات الصحة السلوكية والتعافي على الرقم **1-800-686-0101**. عند تواصلك مع خدمات الصحة السلوكية والتعافي، سيتم طرح أسئلة فحص (تقييم أولي) للتأكد من حصولك على الرعاية المناسبة. بعد مراجعة نتائج التقييم الأولي، سيتم توصيلك بمقدم خدمات الصحة النفسية المشمول ضمن تأمينك.



للمزيد من المعلومات:

www.hpsm.org/health-tips/maternal-mental-health