

العمل والصحة النفسية

حمل هاني ... صغيرك زاهي



Association des Amis du Service
de Pédiopsychiatrie de l'Hopital Razi

تابع حملك مع مختصين

- المتابعة المنتظمة مع الطبيب أو القابلة تضمن صحتك وصحة البببي



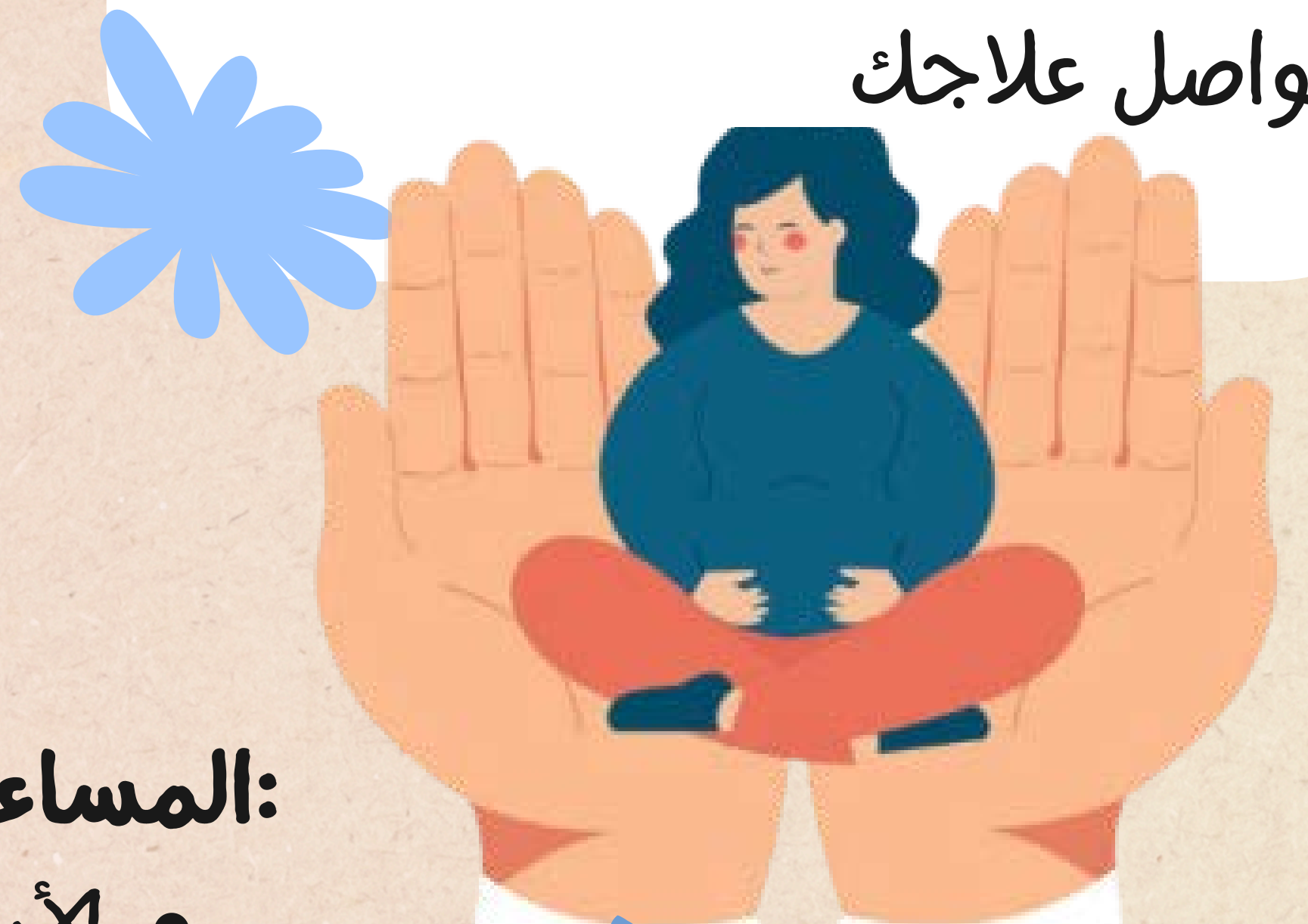
نمط حياة صحي

- أبعد على كل ما يصنرك: التوتّر، التدخين، الكحول والمخدّرات
- كول مأكلة صحية و أرقد مليح
- تحرك شوية كل نهار وخصّص وقت للراحة وللسترخاء



ما تترددش باش تطلب المساعدة إذا

- ما عادش تنجم ترقد ولا تاكل كيما قبل
- ديما تعبانة، حزينة، خايفة و على أعصابك
- عايشة وسط فيه توتّر أو عنف.
- حاسّة بروحك وحدك
- عندك مرض نفسي مزمن وتحب تواصل علاجك



المساعدة تلقاها عند:

- الأب
- العائلة والأصحاب
- المختصّين: طبيب، قابلة، أخصائي نفسياني

تثقف وتعلّم على الحمل

- طبيعي الحمل يغيّر مزاجك، خاطر الهرمونات تأثر على المشاعر بين الفرح والحزن والقلق
- الرضاعة الطبيعيّة تغذي طفلك وتقوي الرابط بينك وبينه
- تعرّف على مراحل نمو البببي، وكيفاش الحبّ والحنان من الأوّل يقويوه

