

الصحة النفسية بعد الولادة

بالهدوء والحنان... يكبر الصغير بأمان

اسأل نفسك



تحسني روحك ديمًا:

- على أعصابك، متغششة و إلا حزينة
- عندك خوف من غير سبب
- عندك تعب كبير موش عادي يخليك ما تنجمنش تتلهي بصغيرك
- عندك نقص شاهية أو مشاكل في النوم
- ماكش قادرة باش تربط علاقة حنية مع صغيرك وتتفاعل معاه
- عندك أفكار خايبة ما تفارقكش
- عندك أفكار باش تصنّر روحك وإلاصغيرك

علاش يلزمنّا ننتبهو لها لأعراض؟

- على خاطر كان ما تدخلناش في الوقت المناسب، هذا ينجم :
- يصنّر العلاقة بين الأم وصغيرها
- يؤثر على نمو الطفل النفسي، العقلي (الذكاء) والجسدي
- يخلق اضطرابات سلوك و تعلّم في الطفولة المبكرة وبعدها



مهم جداً

- مراقبة الأم بعد الولادة ←
- تحمي نفسياتها وتضمن راحتها
- سند الأب و العائلة ← دعم مهم باش تساعد الأم في هالفترة
- دعم المختصين ← متابعة الأم والبيبي وتقديم المساعدة اللازمة

- كان عندك العلامات هادي أو تعيش في محيط فيه ضغط وعنف، اطلب سند العائلة والناس القريبين ليك
- ولاّ اطلب مساعدة نفسية من مختص



تفاعل الأم مع صغيرها

- راحة الأم النفسية تعاونها باش تفهم صغيرها وترد عليه كما يلزم
- تفاعل الأم مع البيبي بالصوت، النظرة واللمس وقت الرضاعة والتبديل يعاونها باش تفهم حاجيات البيبي وترد عليه بالطريقة وفي الوقت المناسب

