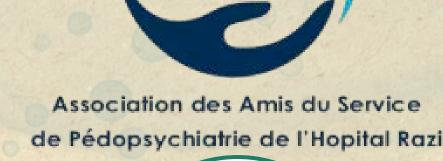


# الصحة النفسية بعد الولادة معد الولادة المعدوء والحنان... يكبر الصغير بأمان الهدوء والحنان... يكبر الصغير بأمان





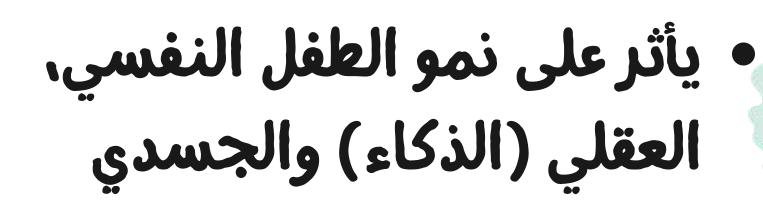
#### تحسشی روحك دیما:

- على أعصابك، متغششة و إلا حزينة
  - عندك خوف من غيرسبب
- عندك تعب كبير موش عادى يخليك ما تنجمش تتلهى بصغيرك
- عندك نقص شاهية أو مشاكل في النوم
- ماكش قادرة باش تربط علاقة حنينة مع صغيرك وتتفاعل معاه
  - عندك أفكار خايبة ما تفارقكش
- عندك أفكار باش تضرّ روحك وإلاصغيرك

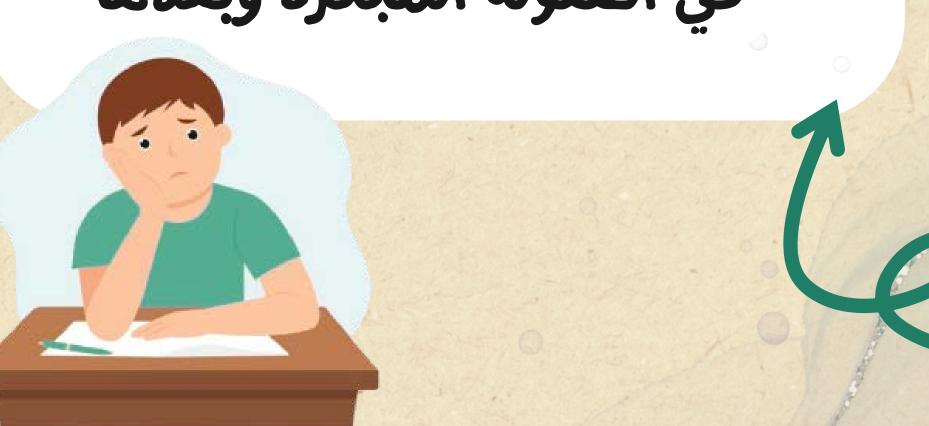
### علاش يلزمنا ننتبهو لهالأعراض؟

على خاطركان ما تدخلناش في الوقت المناسب، هذا ينجم:

• يعنر العلاقة بين الأم وصغيرها



• يخلق إضطرابات سلوك و تعلّم في الطفولة المبكرة وبعدها



### مهم جدا

- الأم بعد الولادة → • مراقبة نفسيتها وتضمن تحمى راحتها
- سند الأب و العائلة ← دعم مهم باش تساعد الأم في هالفترة
- دعم المختصين الأم والبيبي وتقديم المساعدة اللازمة

كان عندك العلامات هاذي أو تعيش في محيط فيه ضغط وعنف، اطلب سند العائلة والناس القريبين ليك

• ولا اطلب مساعدة نفسية من مختص



## عاعل 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