

علاش يلزما ننتبهو لهالاعراض؟



على خاطر كان ما تدخلناش في الوقت
المناسب، هذا ينجم :

• يضّر العلاقة بين الأم وصغيرها



• يؤثر على نمو الطفل النفسي، العقلي
(الذكاء) والجسدي



• يخلق إضطرابات سلوك و تعلّم في
الطفولة المبكرة وبعدها



اسأل نفسك



تحسشي روحك ديما :

- على أعصابك، متغششة و إلا حزينة
- خيفة من غير سبب
- عندك تعب كبير يخليك ما تنجش
تتلهى بصغيرك
- عندك نقص شاهية والا مشاكل في
النوم
- ماكش قادرة باش تربط علاقة حنية مع
صغيرك وتتفاعل معاه
- ضايعة وإلا كاينك باش تفقد عقلك
- عندك أفكار خاية مش عادية ما
يغيبوش على بالك
- عندك أفكار باش تضر روحك
وإلاصغيرك

• كان عندك العلامات هذه
والّا تعيش في محيط فيه
ضغط وعنف معنوي والا
جسدي، اطلب سند العائلة
والناس القريبين ليك، والّا
اطلب مساعدة نفسية
مختصة



الصحة النفسية بعد الولادة

بالهدوء والحنان... يكبر الصغير
بأمان



Société Tunisienne de Psychiatrie de l'Enfant et de l'Adolescent



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

دور الأب



دور الأب مهم برشا، خاطر وجودو وتفاعلو مع الصغير يعطيه الإحساس بالأمان والحب

- الأب يعاون الأم و يشاركها في العناية بالبيبي، يبدلوا، يعنقو و يلعب معاه
- الأب يمثل سند مهم للأم وقت التعب النفسي أو الجسدي



- هكا الأم تلقى وقت تروح وتسترجع طاقتها، والصغير يحس إلي والديه موجودين معاه ويهتموا بيه



أم في راحة نفسية يساوي علاقة قوية مع صغيرها

- كيف الأم تكون مرتاحة نفسيا، هذا يساعدو باش تفهم صغيرها وترد عليه كيما يلزم
- التفاعل مع البيبي وقت الرضاعة والتبديل بالصوت، النظرة واللمس يخليها تفهم حاجياته وترد عليه بالطريقة المناسبة في الوقت المناسب، لا قبل لا بعد لا أكثر ولا أقل



مهم جداً



- مراقبة الأم بعد الولادة على خاطر في الشهرين الأولين الأم تكون نفسيتها حساسة وتستحق برشا دعم
- الاحاطة والسند من الأب والعائلة ضروريين باش تساعد الأم في هذه الفترة
- دعم المختصين (طبيب، قابلة، ممرضين مختصين في رعاية الأطفال...) واجب بعد الولادة باش يراقبو الأم والبيبي ويعطيهم الدعم والمساعدة اللازمة

