

التغيرات العاطفية اللاحقة للولادة

Emotional Changes After Giving Birth

After the birth of your baby, you may feel many emotions. It takes time to adjust to your body's changes and to your baby's needs. While these feelings can be normal, it is important to know when to get help.

عقب ولادة طفلك، قد تجتاحك العديد من المشاعر المختلفة. فقد تكوني في حاجة إلى بعض الوقت للتكيف مع التغيرات التي طرأت على جسمك وكذلك مع احتياجات طفلك. في حين أن هذه المشاعر يمكن أن تكون طبيعية، فمن المهم معرفة متى تطلبين المساعدة.

“Baby Blues”

You may have the “baby blues” in the first 2 weeks after your baby is born. Most new moms have some of these feelings.

You may have one or more of these signs:

- Cry for no reason
- Go from being happy to sad quickly
- Are easily irritated
- Feel overwhelmed or anxious
- Are tired and have little energy

These feelings often get better as your body adjusts and you get used to caring for your baby. Here are some things you can do to help:

- Ask for and accept help.
- Rest or nap when your baby sleeps.
- Take a break and have someone care for your baby while you go out.
- Talk about your feelings with family and friends.
- Join an online or in-person new mothers' support group.
- Exercise if your doctor says it is okay.
- Care for yourself. Read, take a bath or watch a movie.
- Eat a healthy diet.

“الكآبة النفاسية”

قد تعانيين من اكتئاب ما بعد الولادة ويسمى “الكآبة النفاسية” في الأسبوعين الأولين بعد ولادة طفلك. حيث تعاني معظم الأمهات الجدد من بعض هذه المشاعر.

قد يكون لديك واحد أو أكثر من هذه العلامات:

- البكاء بدون سبب
- التقلب سريعاً ما بين مشاعر السعادة والحزن
- سهولة إثارة غضبك
- الشعور بالإرهاق أو القلق
- الإحساس بالتعب وقلة الحيوية

عادة ما تتحسن هذه المشاعر مع ضبط طبيعية جسمك واعتيادك على رعاية الرضيع. فيما يلي بعض النصائح التي يمكنها مساعدتك:

- أطلبي المساعدة وتقبلها.
- خذي قسطاً من الراحة أو قيلولة أثناء نوم طفلك.
- تمتعي ببعض الراحة واجعلي شخصاً آخر يعتني بطفلك بينما تخرجين.
- تحدثي عن مشاعرك تلك مع أفراد عائلتك وأصدقائك.
- انضمي إلى مجموعة دعم الأمهات الجدد عبر الإنترنت أو باللقاء الشخصي.
- مارسي التمارين الرياضية إذا قال طبيبك إنه لا بأس من ذلك.
- اهتمي بنفسك. مارسي هواية القراءة أو خذي حماماً منعشاً أو شاهدي أحد الأفلام.
- عليك اتباع نظام غذائي صحي

Postpartum Depression

Sometimes depression does not go away on its own. If feelings of depression or anxiety get worse or last longer than 2 weeks, call your health care provider.

Symptoms can start at any time within the first year of having a baby. Depression after pregnancy is common and can get better with treatment.

Getting treatment is important for you and your baby. Common treatments include counseling and medications. There are medications that are safe for moms who breastfeed.

Untreated depression can make it harder to care for and bond with your baby.

It is important to ask for help from a health care provider.

Symptoms will be different for each person, but it might include:

- Feelings of sadness, hopelessness or guilt
- A lack of interest about your baby (or excessive worry about baby)
- Trouble sleeping
- Excessive crying
- Anger or irritability
- Weight loss or gain
- Lack of energy

اكتئاب ما بعد الولادة

في بعض الأحيان لا يختفي الاكتئاب من تلقاء نفسه. إذا تفاقت مشاعر الاكتئاب أو القلق لديك أو استمرت لأكثر من أسبوعين، فيجب عليك الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الذي تتعاملين معه.

يمكن أن تبدأ الأعراض في أي وقت خلال السنة الأولى من الولادة. الاكتئاب بعد الحمل شائع ويمكن أن يتحسن بالعلاج.

الحصول على العلاج مهم لك ولطفلك. وتشمل العلاجات الشائعة تقديم المشورة النفسية والأدوية. وهناك أدوية آمنة للأمهات المرضعات.

يمكن أن يؤدي عدم علاج الاكتئاب إلى صعوبة العناية بطفلك والتواصل معه.

من المهم طلب المساعدة من مقدم الرعاية الصحية.

تختلف الأعراض من شخص لآخر، ولكنها قد تشمل:

- الشعور بالحزن أو اليأس أو الذنب
- قلة الاهتمام بطفلك (أو القلق المفرط بشأن الطفل)
- متاعب النوم
- البكاء المفرط
- الغضب أو العصبية
- فقدان الوزن أو زيادته
- الافتقار إلى الطاقة

Danger Signs

You may have a more serious problem if you:

- Are not able to care for yourself or your baby
- Are afraid to be alone with your baby
- Have thoughts of hurting yourself or your baby

These are danger signs and you need to get help. Call 911 or go to the nearest hospital emergency room.

علامات الخطر

قد تواجهين مشكلة أكثر خطورة في الحالات التالية:

- أن تكوني عاجزة عن الاعتناء بنفسك أو بطفلك.
- أن تخشي المكوث مع طفلك بمفردكما.
- أن يكون لديك أفكار بإيذاء نفسك أو إيذاء طفلك.

تعتبر هذه العلامات أعراضاً خطيرة، فأنت بحاجة إلى الحصول على المساعدة. يجب الاتصال بالرقم 911 أو الذهاب إلى أقرب قسم طوارئ في المستشفى.