

"الكآبة النفاسية" واكتئاب ما بعد الولادة



ما "الكآبة النفاسية"؟

"الكآبة النفاسية" هي شعور بالحزن "والكآبة" يصيبك في أول أسبوعين بعد الولادة. هذه المشاعر طبيعية.

العديد من الأمهات يتأقلمن مع التغيرات بعد الولادة.

- يحاول جسديك التكيف مع حالة عدم الحمل.
- تعود مستويات هرموناتك تدريجيًا إلى وضعها الطبيعي.
- تتغير أنماط نومك بدرجة كبيرة عن وضعها الطبيعي.
- أصبحت متطلبات وقتك وجهديك مختلفة.

اطلبي من مقدم رعايتك المزيد من المعلومات عن "الكآبة النفاسية".

ما اكتئاب ما بعد الولادة؟

إذا استمرت حالة تقلباتك المزاجية، فقد تكونين مصابة باكتئاب ما بعد الولادة.

تشمل علامات اكتئاب ما بعد الولادة ما يلي:

- تشعرين بالاكتئاب بعد مرور ثلاثة أو أربعة أسابيع على الولادة.
- تشعرين بحزن ويأس وقلق شديدين.
- تشعرين بالتعب أو بالوهن.
- تعجزين عن إتمام المهام اليومية.
- تجدين صعوبة في تكوين رابطة عاطفية مع طفلك.
- تشعرين بالخوف من أن تؤذي نفسك أو طفلك.
- لا تشعرين بتحسن بمرور الوقت.

إذا لاحظت أيًا من هذه العلامات، فقد تحتاجين إلى مساعدة متخصصة. تحدثي إلى مقدم رعايتك. فيمكنه مساعدتك في الحصول على العلاج.

تحتاج بعض الأمهات إلى الدواء لتحسين شعورهن. تناولي الدواء كما وصفه مقدم رعايتك.

للوصول إلى خدمات الصحة العقلية،

يُرجى الاتصال بخدمات الأعضاء على الرقم

4621-665 (888). سيتواصل قسم الصحة السلوكية معك

خلال 3 أيام عمل.

الخط الوطني الساخن لدعم الصحة النفسية للأمهات

للحصول على دعم إضافي، اتصلي على الرقم

6262-852 (833) للتحدث إلى

أحد الاستشاريين.

للحصول على دعم عاجل للصحة العقلية

اتصلي بخط استشارات التمرير المتاح على مدار 24 ساعة. نحن هنا لمساعدتك.

الإنجليزية: (888) 275-8750

الإسبانية: (866) 648-3537

TTY/TDD: 711



للحصول على هذه المعلومات بلغات أخرى وبتنسيقات سهلة الاستخدام، من فضلك اتصلي بخدمات الأعضاء. يوجد هذا الرقم على ظهر بطاقة عضويتك.