

# best start meilleur départ

by/par health **nexus** santé

*Best Start*: مركز موارد تنمية الأمومة والولادة والطفولة المبكرة في أونتاريو  
(Ontario's maternal, Newborn and Early Child Development Resource centre)  
[www.beststart.org](http://www.beststart.org)

(الرابطة الصحية) Health Nexus  
180 Dundas Street W., Suite 301  
Toronto, ON M5G 1Z8  
1-800-397-9567  
[www.healthnexus.ca](http://www.healthnexus.ca)

تم تطوير هذا المستند بتمويل مقدم من حكومة أونتاريو. ستدعم حكومة كندا جميع تكاليف المواثمة والترجمة والطباعة عبر إدارة الجنسية والهجرة بكندا (Citizenship and Immigration Canada)



Citizenship and  
Immigration Canada

Citoyenneté et  
Immigration Canada



## تذكيري... هذا ليس ذنبك. تتوفر المساعدة لك ولأسرتك.

الحياة مع طفل جديد مرهقة بالنسبة للأب/ الشريك وأفراد الأسرة الآخرين أيضاً. بالأخص إذا كانت الأم مصابة بالكآبة. فهن يحتاجون إلى العناية بأنفسهن ويجب عليهن طلب المساعدة عند شعورهن بالكآبة أو القلق أيضاً.

### الرجاء التفضل مواقع الإنترنت التالية:

- حملة مكافحة اضطرابات المزاج بعد الولادة التابعة لمركز موارد البداية الأفضل (The Best Start Resource Centre's Postpartum Mood Disorder Campaign): [www.lifewithnewbaby.ca](http://www.lifewithnewbaby.ca)  
1-800-397-9567
- مكان أخواتنا (Our Sisters' Place): [www.oursistersplace.ca](http://www.oursistersplace.ca)  
(بالانجليزية) 1-888-363-6663
- Mental Health Services Information Ontario (معلومات خدمات الصحة النفسية في مدينة أونتاريو):  
[www.mhsio.on.ca/PPMD](http://www.mhsio.on.ca/PPMD), 1-866-531-2600 (بالانجليزية/الفرنسية), ترجمة فورية بأكثر من 140 لغة
- جمعية الدعم بعد الولادة في منطقة المحيط الهادي (Pacific Postpartum Support Society): [www.postpartum.org](http://www.postpartum.org), 604-255-7999  
(بالانجليزية)
- المؤسسة الدولية لدعم ما بعد الولادة (Postpartum Support International): [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net) 1-800-944-4773  
(الانجليزية/الاسبانية/الهولندية/الفرنسية/الايطالية/البرتغالية/اليابانية/الكورية والصينية)
- الكآبة بعد الولادة (Depression After Delivery): [www.depressionafterdelivery.com](http://www.depressionafterdelivery.com)
- إذا لم يكن لديك خطة التأمين الصحي لأونتاريو (OHIP). فقد يتمكن مركز صحة المجتمع (CHC) من تقديم المساعدة إليك.
- الرجاء الاتصال على رقم 1-1-2 (مجاناً) في أونتاريو للبحث عن مركز صحة المجتمع (CHC). أو قسم الصحة العامة أو أية خدمات أخرى مذكورة أعلاه. سوف تتلقين المعلومات باللغة التي تتحدثين بها. في حال الحاجة إلى مساعدة إضافية. فقد يتمكن موظف الخدمة الاجتماعية من تقديم المساعدة إليك.

الحياة مع طفل جديد ليس دوماً كما تتوقعينها.

قد تكونين الأم من بين 5 أمهات التي تعاني من اضطراب المزاج بعد الولادة.

تذكيري: تتوفر المساعدة وسوف تشفين.

## تتوفر المساعدة لك ولأسرتك.



### ما الذي يمكن للشريك/ الزوج، الأسرة والأصدقاء القيام به؟

- الاستماع إليها ومساعدتها في التعبير عن مشاعرها تشجيعها من أجل التحدث عن مشاعرها، لا تقول لها ”تمردي على هذه الحالة. وعودي إلى سابق عهدك“، أو ”يجب عليك أن تكوني سعيدة لكونك رزقت بطفل جميل وبصحة جيدة“ فلن يزيد ذلك إلا شعورها بحالة أسوأ
- التشجيع على طلب المساعدة من متخصص، قدم إليها يد المساعدة للعثور على أخصائي رعاية صحية مرع للأخريين اعرض عليها الذهاب لإجراء مقابلات للحصول على مساعدة إضافية
- زيادة الاهتمام بعلاقتك الحميمة مع طفلك، قد يؤدي ذلك إلى توفير الراحة اللازمة للغاية للأم
- سؤالها عن كيفية المساعدة التي قد تقدمها إليها، سيكون من الأمور المفيدة القيام بتقديم وجبات الطعام وتأدية الأعمال المنزلية الروتينية والاعتناء بالأطفال الآخرين أو الاستماع إليها
- تثقيف الذات حول اضطرابات المزاج بعد الولادة، الرجاء التحلي بالصبر يستغرق ذلك وقتاً حتى يتم الشفاء
- أخذ بعض من الوقت لنفسك تأكدي من قضاء بعض الوقت للقيام بالأعمال التي تتمتعين بها، تحتاجين إلى فترة راحة أيضاً
- البحث عن أحد الأشخاص للتحدث إليه اضطراب المزاج بعد الولادة من الأشياء الصعبة على الجميع، بإمكان الأسرة أو الأصدقاء أو مقدم الرعاية الصحية أو خط حل الأزمات العامل على مدار 24 ساعة تقديم المساعدة اللازمة
- لا تأخذ كآبة ما بعد الولادة واضطرابات المزاج ما بعد الولادة على محمل شخصي (فهذا ليس ذنبها أو ذنبك) تجنب سوء التفاهم والإحباط الناجمين عن التواصل معها



## ما الذي يمكنك فعله؟

- لا تلقين باللوم على نفسك، لست وحدك التي تعاني من هذه المشاعر، لا تشعرين بالخجل أو الذنب بسبب أفكارك ومشاعرك، فتلك الأشياء لا تجعلك أم سيئة.
- يجب طلب المساعدة، الرجاء التحدث مع الشريك/الزوج، الأسرة، الأصدقاء ومقدم الرعاية الصحية، لا تشعرين بالخجل من مشاعرك، التأخر في طلب المساعدة قد يؤخر من الشفاء.
- من فضلك اعطني بنفسك الرجاء أخذ قسط من الراحة وتناول الأطعمة الصحية والحصول على بعض الهواء النقي وممارسة التمارين الرياضية.
- أخذ ما يلزمك من الوقت لنفسك، اقبلي من يعرض عليك المساعدة في الأعمال الروتينية للمنزل والعناية بالطفل حتى تتمكني من الحصول على فترة راحة.
- الحصول على الاستشارة النفسية، الرجاء حضور الجلسات الاستشارية التفاعلية أو الانضمام إلى إحدى مجموعات الدعم مع الأمهات والآباء الآخرين. من الأمور المفيدة التحدث والتعبير عن مشاعرك في بيئة آمنة ومساعدة.
- الرجاء التفكير بتناول الدواء قد ينصح مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بتناول دواء آمن الاستعمال أثناء فترة الرضاعة الطبيعية ولا يؤدي تعاطيه إلى إدمانك عليه.





## الكآبة ما بعد الولادة

### ذهان ما بعد الولادة

يندر للغاية أن تصاب الأمهات بذهان ما بعد الولادة. وهو من الأمراض الخطيرة التي تعرض الأم والطفل للمخاطر. ذهان الكآبة ما بعد الولادة من الأمراض النادرة.

#### قد تعانيين من:

- تفكرين بإيذاء نفسك أو الطفل
- سماع أو رؤية أشياء غير موجودة
- الاعتقاد بوجود أشخاص أو أشياء ستلحق بك أو بطفلك الأذى
- الشعور بالتشوش أو عدم التواصل مع الواقع إذا كنت تشعرين بأي من تلك المشاعر أو الأفكار. فلا تنتظرين، احصلي على المساعدة فوراً. الرجاء الاتصال بالطبيب الخاص بك الآن. أو توجه إلى قسم الطوارئ التابع للمستشفى الموجودة في منطقتك، أو الاتصال بخط التدخل لحل الأزمات، بإمكان مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إخبارك بما تعانيه.

## اضطرابات نفسية بعد الولادة (PPMD) قد تبدو كالتالي:

1. تخبرين الجميع بأنك تشعرين بأن كل شيئاً رائعاً وهم يصدقونك,, تستيقظين من النوم ميكراً وتحاولين أن تبدين بأفضل حال والعودة لممارسة حياتك السابقة. يبدو المنزل نظيفاً وكذلك الطفل. لكنك تتسائلين إلى متى ستظلين تحافظين على ذلك, إلا أنك تشعرين شعوراً مختلفاً تماماً بداخلك.
2. لا تشعرين بذاتك الداخلية على الإطلاق. لا تستطيعين إراحة رأسك على الأريكة أو السرير. لا تستطيعين التظاهر بمظهر من تعني بنفسها ولا حتى تبدين اهتماماً إذا قمت بفعل ذلك. يمكنك بالكاد الاعتناء بطفلك.
3. كان لديك اعتقاد بأنك ستغرمين بطفلك لكن بدلاً من ذلك هذا الطفل يسبب لك الخور. كيف يمكنك منح الحب والاعتناء بهذا الطفل الذي لا حول له ولا قوة. لا ترغبين في الاعتناء بالطفل. أو تركين رعايته إلى الأب أو أحد أفراد الأسرة. قد تعتقدين أن الطفل سيكون أفضل حالاً بدونك.
4. لا يمكنك قضاء وقت ممتع مع الطفل بسبب شعورك الدائم بالقلق عليه. هل حفاضة الطفل نظيفة؟ هل يصاب الطفل بالمرض؟ ماذا سيحدث لو أسقطته أرضاً. أو انزلق من بين يديك في الحمام؟ ما الذي يحدث إذا توقف عن التنفس؟ قومين بفحص الطفل باستمرار حتى أنك لا تقدرين على النوم ولا تركين الفرصة أمام أي شخص آخر للاعتناء بالطفل. تصبحين متعبة ومجهددة بشكل متزايد لكن لا تستطيعين التوقف عن القلق.
5. تشعرين بسرعة الانفعال والإثارة بدرجة كبيرة جداً. تغضبين على أقل الأشياء تافهة. لا يوجد أي شخص يفعل أي شيء على نحو صحيح. أو يطوي الغسيل أو يغير ملابس الطفل. لا تتم الأشياء بالطريقة التي ترغبين بها. أنت تعلمين أن أفراد أسرتك وأصدقائك يتعاملون بحرص دون إحداث قلق بالقرب منك حتى لا تشعرين بالضيق إلا أنك لا تستطيعين التوقف عن الشعور بالغضب مع ذلك.

## كآبة بعد الولادة واضطراب المزاج بعد الولادة

قد لا تختفي ”الكآبة“ في بعض الأحيان. أو قد تشعرين كذلك بمثل هذا الشعور أثناء الحمل أو في مرحلة لاحقة أثناء العام الأول للطفل.

### قد تعانين من:

- عدم الشعور بذاتك
- الشعور بالحزن والميل إلى البكاء
- الشعور بالتعب مع قدرتك على النوم
- تطراً عليك تغييرات في نمط تناول الطعام أو النوم
- الشعور بالأرق والارتباك مع عدم القدرة على التركيز
- عدم وجود أي اهتمام أو شعور بالسعادة في الأنشطة التي اعتدت على الاستمتاع بها
- الشعور باليأس أو الإحباط
- الشعور بعدم الارتياح أو الانفعال أو الإثارة أو الغضب
- أو الشعور بأعلى مستويات الطاقة والنشاط
- الشعور بالقلق - قد تشعرين بهذا القلق علي شكل صداع أو ألم بالصدر، أو ضيق بالتنفس، أو بتتميل أو الشعور بالوخز الخفيف (الارتعاش). أو ”تورم“ في الحلق
- الإحساس بالذنب والخجل. والاعتقاد بأنك ليست من الأمهات اللواتي تجيدين التصرف
- قد تشعرين بأنك منفصلة عن الطفل. أو قد تجدين نفسك خائفة من البقاء وحدك مع الطفل
- إن ينتابك أفكار مخيفة متكررة تتعلق بالطفل
- إن ينتابك شعوراً بإلحاق الضرر بنفسك أو بطفلك

إذا عانيت من أحد هذه الأعراض لمدة تزيد عن أسبوعين؟ إذا لا تنتظري، هنا في كندا تتوفر المساعدة لك ولأسرتك ، حتى لو كانت تلك المساعدة غير متوفرة في بلدك الأم.

- مقدم الرعاية الصحية الخاص بك (الطبيب المعالج للأسرة، المولدة، الممرضة، الطبيب المولد/ أخصائي الأمراض النسائية، الطبيب النفسي) أو، أخصائي صحة المجتمع، أو مروج الصحة، أو الأخصائي الاجتماعي.
- خط المعلومات للتعرف على هيئة الصحة العامة: 1 866 532 3161
- Telehealth Ontario (تيليهيلث أونتااريو ”خدمة الاستشارة الطبية بالهاتف مجاناً“) 1 866 797 0000، أو هاتف للأشخاص الذين لديهم مشكلة سمعية 1 866 797 0007
- Mental Health Services Information Ontario (معلومات خدمات الصحة النفسية في مدينة أونتااريو): 1 866 531 2600

وهي نوع آخر من اضطرابات  
المزاج بعد الولادة حقيقية.

حيث تعاني أم واحدة من بين  
5 أمهات من اضطراب المزاج  
بعد الولادة





## اضطرابات المزاج بعد الولادة قد تبدو مثل هذه أو BABY BLUES "الاضطراب المزاجي العابر بعد الولادة"

الحمل أو ولادة الطفل. أو التبني كلها أشياء تحدث تغييرات جسدية وعاطفية واجتماعية. التعديلات التي تطرأ على الأدوار والعلاقات الجديدة ليست سهلة دائماً. فهناك 4 من أصل 5 أمهات تقريباً يعانين من "نوبات الكآبة ما بعد الولادة" أو "الاضطراب النفسي العابر بعد الولادة".

### الشعور بالحزن والميل إلى البكاء

- الشعور بسرعة الانفعال والإثارة
- الشعور بالتعب والإجهاد
- الشعور بالأرق والارتباك
- التقلب في عادات النوم أو تناول الطعام

هذه متاعب طبيعية لا تدعو للقلق. تحدث تلك المتاعب في الأيام أو الأسابيع القليلة الأولى بعد ولادة الطفل. وسوف تنتهي هذه المتاعب في غضون أيام قليلة أو خلال أسبوعين على أقصى تقدير. وستمر عليك تلك المشاعر بشكل أقل حدة. في حال إتباع التالي:  
العناية بنفسك عن طريق إتباع الطرق المحددة في هذا الكتيب.  
وطلب المساعدة من الأسرة والأصدقاء كذلك لتقديم يد المساعدة.



اضطرابات المزاج بعد  
الولادة قد تبدو مثل هذه

أو **Baby Blues**  
”الاضطراب المزاجي العابر  
بعد الولادة“



الحياة مع طفل جديد  
ليس دوماً كما تتوقعينها



*best start*  
*meilleur départ*

by/par health **nexus** santé