



مستشفى المواسة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

كل ما تحتاج معرفته عن التغيرات العاطفية اللاحقة للولادة

للاستفسار وحجز المواعيد
يرجى الإتصال 182 6666



نرعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

(965) 182 6666

@newmowasathospital

new mowasat hospital

www.newmowasat.com

(965) 5082 6666

@nmowasat

new mowasat hospital

Download on the
AppStore

Download from
Google play

myMowasat

التغيرات العاطفية اللاحقة للولادة

عقب ولادة طفلك، قد تجتاحك العديد من المشاعر المختلفة. فأنت في حاجة إلى بعض الوقت للتكيف مع التغييرات التي طرأت على جسمك وأذلك مع احتياجات طفلك. أن هذه التغييرات إنما تجعل مشاركتك تتأرجح ما بين السعادة والحزن، وهو أمر طبيعي. فإن ما يقرب من نصف عدد الأمهات حديثي الولادة تتناهم تلك المشاعر

الأعراض

قد يكون لديك واحدة أو أكثر من هذه الأعراض:

- البكاء بدون سبب
 - الشعور بالاضطراب أو العصبية
 - التقلب سريعاً ما بين مشاعر السعادة والحزن
 - يسهل إثارة غضبك
 - قليلة الصبر
 - الشعور بالقهر
 - لديك اضطراب في التفكير
 - عدم الرغبة في تناول الطعام
 - متعبة وقليلة الحيوية
 - تعانيين من مشأل في النوم
- عادة ما تختفي تلك التغيرات بعد فترة تتراوح ما بين أيام أوأسابيع قليلة من الولادة حيث يكون جسديك مع الوضع الجديد وتعتادين على الاعتناء بطفلك. فيما يلي بعض النصائح التي يمكنها مساعدتك:
- أطلبي المساعدة وتقبلها
 - خذي قسطاً من الراحة أو قيلولة أثناء نوم طفلك
 - تمتعي ببعض الراحة واجعلي شخضاً آخر يعتني بطفلك بينما تخرجين
 - تحدثي عن مشاركتك مع أفراد عائلتك وأصدقاءك
 - انضمي إلى مجموعة من الأمهات الجدييات
 - مارسي التمارين الرياضية إذا قال طبيبك إنه لا بأس من ذلك
 - اهتمي بنفسك. مارسي هواية القراءة أو خذي حمام أو شاهدي أحد الأفلام
 - تناولي طعاماً صحياً

إشارات الخطر

في بعض الأحيان لا تختفي هذه الأعراض أو تزداد سوءاً. في هذه الحالة، فإنك تحتاجين إلى مزيد من المساعدة. فقد تواجهين مشكلة أكثر خطورة في الحالات التالية:

- أن تكوني عاجزة عن الاعتناء بنفسك أو بطفلك
 - أن تخشي المكوث مع طفلك بمفرداً
 - لديك أفكار بإيذاء نفسك أو إيذاء طفلك
- تعتبر هذه الأعراض أعراضاً خطيرة، فأنت في حاجة إلى الحصول على المساعدة. اتصلي بطبيبك على الفور

Emotional Changes After Giving Birth

After the birth of your baby, you may feel many emotions. You need time to adjust to your body's changes and to your baby's needs. These changes can make your emotions swing from happy to sad. This is normal. About half of new moms have these feelings

Signs

You may have one or more of these signs:

- Cry for no reason
- Feel restless or nervous
- Go from being happy to sad quickly
- Are easily irritated
- Have little patience
- Feel overwhelmed
- Have trouble thinking
- Not feel like eating
- Are tired and have little energy
- Have problems sleeping

These changes should go away in a few days or weeks 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 a new mothers' group
- Exercise if your doctor says it is okay
- Care for yourself. Read, take a bath or watch a movie
- Eat a healthy diet

Danger Signs

Sometimes these signs do not go away or they get worse. You may need more help. 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 your doctor right away



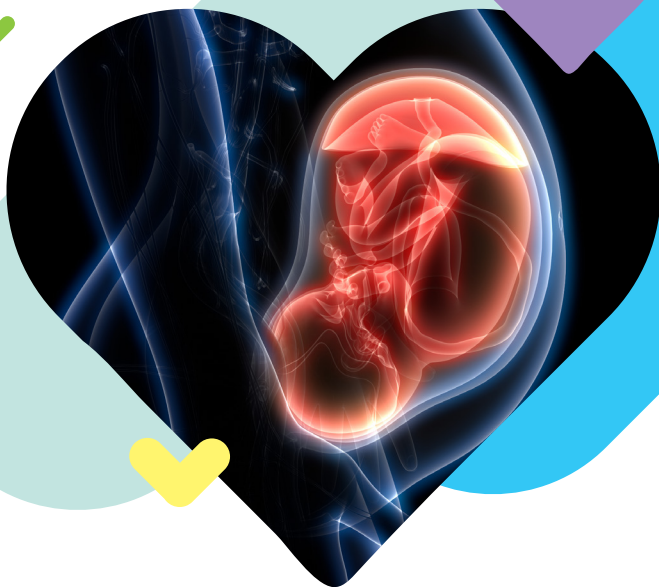
مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

Everything you need to know about

EMOTIONAL CHANGES AFTER GIVING BIRTH

For Appointment

Please call **1826666**



نرعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS



(965) 182 6666

@newmowasathospital

new mowasat hospital

www.newmowasat.com

(965) 5082 6666

@nmowasat

new mowasat hospital

Download on the
App Store

Download from
Google play

myMowasat