



شرح مختصر لأمراض ما بعد الولادة

اكتئاب | خوف ما بعد الولادة واضطرابات الوسواس القهري قبيل وبعد الولادة

تترواح هذه النماذج السريرية من اضطرابات التكيف الخفيفة إلى الحادة. يمكن أن تحدث هذه العملية التدريجية لحدة الاضطرابات عادةً أثناء الحمل أو في الأسابيع أو الأشهر الأولى بعد الولادة.

المؤشرات المحتملة:

- الحزن والبكاء المستمر
- الشعور الداخلي بالفراغ وفقدان الشغف والسعادة
- التعب والإجهاد وفقدان الحماسة
- اضطرابات النوم وعدم التركيز
- مشاعر الذنب والفشل وجلد الذات
- أفكار ومشاعر متناقضة تجاه الطفل
- صدام ودوار ومشاكل في القلب
- أفكار الوسواس ومخاوف وذعر وهلع

ذهان قبيل وبعد الولادة

يعد ذهان الولادة نادرًا جدًا ويمكن أن يحدث في الأسابيع الأربعة الأولى بعد الولادة. قد يكون من الضروري دخول الأم والطفل المستشفى نظرًا للخطر الذي يتعرضان له.

المؤشرات المحتملة:

- أوهام، تتعلق في الغالب بالطفل
- سماع أصوات وهلوسات أخرى
- حالات فرط الخوف
- إرهاق جسدي شديد
- أو عدم الحركة واللامبالاة
- أفكار انتحارية



عناوين الاتصال

الاستشارة / الدعم / الوساطة

مركز اتصال المساعدة المبكرة
المعلومات والمشورة الأولية
☎ 05551 908 2642

✉ fruehe-hilfen@kinderschutzbund-northeim.de

جمعية «بروفاميليا»

☎ 0551 58627

(التسجيل عبر غوتنغن)

✉ northeim@profamilia.de

سنتر كاريتاس نورتايم

☎ 05551 9 96 83-10

✉ familienbuero@caritas-suedniedersachsen.de

في حالة الاشتباه في الإصابة بأحد أمراض ما بعد الولادة

خمة الطب النفسي الاجتماعي

☎ 05551 708 575

✉ sozialpsychiatrischerDienst@landkreis-northeim.de

فريق نورتايم للعلاج النفسي

«أوقات استشارة ما قبل الولادة»

حجز موعد عن طريق الرابط

www.psychotherapeuten.team/terminbuchung

☎ 05551 911 833

العيادة الخارجية للطب النفسي بجوتنجن

☎ 0551 402 1650

✉ pia.goettingen@asklepios.com

خدمات الاستشارية الوطنية / مجموعات المساعدة الذاتية عبر الإنترنت

الأزمات والولادة

جمعية شاتن وليشت المسجلة
(مع قائمة استشارات)

www.kriseundgeburt.de

www.schatten-und-licht.de

LANDKREIS
NORTHEIM



الأزمات النفسية قبيل وبعد الولادة

المساعدة والدعم في مقتطعة نورتايم

«أدي عس نوك أن أضررت فملا ن م ناك»

تتأثر 10 - 20 % من
الأمهات بالأزمات النفسية قبيل وبعد الولادة.

تسعدنا خدمتكم!



الأفكار النمطية للأمهات المعنيات:

- لقد ارتكبت أخطاءاً أثناء ولادة طفلي ولم اتبع التعليمات الصحيحة.
- لقد فعلت كل شيء بشكل خاطئ.
- أنا حقاً أم عاقبة وغير كفء.
- لا أستطع تحمل المزيد. ولا يمكنني القيام بذلك.
- إنني أشعر حقاً بالعار الشديد.
- ينبغي أن أكون سعيدة حقاً...
- أنا واحتياجاتي لم نعد مرتين. لا أحد يفهمني.
- طفلي \ عائلتي سيكونون أفضل حالاً بدوني.
- بل وهناك المزيد من



أمثلة على أزمات الولادة:

- فترة حمل صعبة
- ولادة قيصرية غير مخطط لها
- عملية ولادة صعبة
- ولادة مبكرة
- مولود متوفى
- اكتئاب الولادة
- اكتئاب ما بعد الولادة
- اضطرابات الخوف والوسواس القهري \ الأفكار السوداوية
- ذهان قبيل وبعد الولادة
- أفكار انتحارية



أفكار \ أقوال الآباء المعنيين:

- أنا أشعر بأنني فشلت!
- أعلم أنني لست على ما يرام، لكن ليس لدي وقت للاهتمام بذلك.
- لقد انهزت حرقاً وجلست على الأرض أبكي.
- لم أستطع مساعدة زوجتي بالقدر الكافي.
- كانت تجربة الولادة أسوأ بكثير مما تخيلت.

هل تعرفت على نفسك؟



اختبار ذاتي واستبيان

يمكن أن تساعدك هذه الاستبيانات على تقييم حالتك النفسية. ناقش حالتك مع الداية أو الطبيبة إذا لزم الأمر.

استبيان حول اكتئاب ما بعد الولادة - التقييم الذاتي

<https://www.schatten-und-licht.de/Selbsttest/fragebogen-selbststeinschaetzung.pdf>



ملحوظة: يمكن لوالد الطفل أيضاً ملأ الاستبيان

استبيان حول أمراض ما بعد الولادة

<https://www.schatten-und-licht.de/Selbsttest/Fragebogen-PPD.pdf>



استبيان برلين حول آثار الصدمات النفسية أثناء الولادة

<https://schatten-und-licht.de/Selbsttest/Fragebogen-Selbststeinschaetzung-BFAG.pdf>

