

مشروع - نيتتو (Niitty)  
[/https://projects.tuni.fi/niitty/](https://projects.tuni.fi/niitty/)  
[/www.facebook.com/niittyhanke/](http://www.facebook.com/niittyhanke/)



نييتتو (Niitty) - نموذج التدريب العائلي الموجه من  
 خلال دعم الأقران للمهاجرين

رئيسة المشروع إرميلي نيمينين (Irmeli Nieminen).  
 البريد الإلكتروني: [irmeli.nieminen@tuni.fi](mailto:irmeli.nieminen@tuni.fi)  
 الخبرة آنا أيكاسالو (Anna Aikasalo).  
 البريد الإلكتروني: [anna.aikasalo@tuni.fi](mailto:anna.aikasalo@tuni.fi)  
 الخبرة ياسمين كالجادين (Jasmin Kaljadin).  
 البريد الإلكتروني: [jasmin.kaljadin@tampere.fi](mailto:jasmin.kaljadin@tampere.fi)

## اكتئاب المزاج النفسي بعد الولادة

Mielialan lasku synnytyksen jälkeen

المصادر ومعلومات إضافية:

مؤسسة الصحة والرفاهية (THL) 2013

دليل استشارات الأمومة للنساء الحوامل. التوصيات بشأن فعالية استشارات الأمومة للنساء الحوامل. دليل 29.

الصور: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)



سوف تحصل على  
المساعدة!

تحول المزاج النفسي ليصبح حساساً أكثر

- ولادة الطفل الرضيع تغير الحياة اليومية للأم
- التغيرات التي طرأت على المزاج النفسي تعتبر طبيعية بعد الولادة
- سببها التغيرات الهرمونية
- من الممكن أن يكون هناك بكاء أو توتر
- غالباً ما تزول الأعراض

توصلي مع استشارات الأمومة  
والطفولة إذا استمرت الأعراض



## في الاكتئاب النفسي الذي يحدث بعد الولادة

- تكون أعراض الأم هي التعب والإنهاك والخوف
- من الممكن أن تنام الأم بشكل سيء
- من الممكن أن تشعر الأم بالذنب
- من الممكن أن تشعر الأم بألم جسدي
- الأم غير سعيدة بالطفل حديث الولادة
- من الممكن أن يكون الطفل الرضيع مُتعباً وملامحه حادة
- كما أنه من الممكن أن يكتئب الأب نفسياً

**إذا شعرت بالاستياء، فتواصلى مع استشارات الأمومة والطفولة.**

**لا تبقى بمفردك!**



لا تبقي بمفردك

الاكتئاب النفسي الذي يحدث بعد الولادة

- إذا استمرت الأعراض فمن الممكن أن يكون السبب هو ألاكتئاب النفسي الذي يحدث بعد الولادة
- يبدأ الاكتئاب النفسي في الأسبوع 2 - 3 بعد الولادة ويتطور خلال أسابيع أو أشهر

تواصل مع استشارات الأمومة والطفولة!

