

مشروع - نييتو (Niitty) 2018 - 2020

/https://projects.tuni.fi/niitty/

/www.facebook.com/niittyhanke/



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

رئيسة المشروع إرميلي نيمينين (Irmeli Nieminen).

البريد الإلكتروني: irmeli.nieminen@tuni.fi

الخبيرة آنا أيكاسالو (Anna Aikasalo).

البريد الإلكتروني: anna.aikasalo@tuni.fi

الخبيرة ياسمين كاليادين (Jasmin Kaljadin).

البريد الإلكتروني: jasmin.kaljadin@tampere.fi

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

اكتئاب المزاج النفسي بعد الولادة

Mielialan lasku synnytyksen jälkeen



تحول المزاج النفسي ليُصبح حسّاساً أكثر

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

تواصل مع استشارات الأمومة
والطفولة إذا استمرت الأعراض

سوف تحسني على
المساعدة!



في الاكتئاب النفسي الذي يحدث بعد الولادة

- تكون أعراض الأم هي التعب والإرهاك 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 جادة
- كما أنه من الممكن أن يكتئب الأب نفسياً

**إذا شعرتِ بالاستياء، فتواصلِي مع استشارات
الأمومة والطفولة.**

لا تبقى بمفردك!



الاكتئاب النفسي الذي يحدث بعد الولادة

لا تبقي بمفردك

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

تواصل مع استشارات الأمومة والطفولة!

