



پروژه 2018-2020 Niitty

[/https://projects.tuni.fi/niitty/](https://projects.tuni.fi/niitty/)

[/www.facebook.com/niittyhanke/](http://www.facebook.com/niittyhanke/)

مدیر پروژه Irmeli Nieminen: ایمیل: irmeli.nieminen@tuni.fi
 متخصص Anna Aikasalo: ایمیل: anna.aikasalo@tuni.fi
 متخصص Jasmin Kaljadin: ایمیل: jasmin.kaljadin@tampere.fi

منابع و اطلاعات بیشتر:

موسسه سلامت و رفاه فنلاند (THL). 2013. Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. 29 Opas.

عکس‌ها: www.pixabay.com

Niitty - تدوین مدل آموزش خانوادگی گروهی ویژه
 مهاجرین

افسردگی پس از زایمان

Mielialan lasku synnytyksen jälkeen



تغییر خلق و خو

- بچه‌دار شدن، موجب تغییر در زندگی روزمره مادر می‌شود
- تغییر در خلق و خو پس از زایمان، طبیعی است
 - این مساله نتیجه تغییرات هورمونی است
 - ممکن است حساس و تحریک‌پذیر شوید
- علائم معمولاً موقتی هستند

در صورت ادامه علائم، با کلینیک
سلامت کودک تماس بگیرید

کمک در دسترس
است!



هنگام ابتلا به افسردگی زایمان

- علائم مادر شامل خستگی، خستگی مفرط و احساس ترس است
- ممکن است مادر مشکل خواب پیدا کند
- ممکن است مادر دچار احساس گناه شود
- ممکن است مادر دچار درد و رنج شود
- مادر از داشتن فرزند خوشحال نیست
- ممکن است کودک خسته و ناراحت باشد
- ممکن است پدر نیز از افسردگی رنج ببرد

اگر حالتان خوب نیست، لطفاً حتماً با کلینیک سلامت کودک تماس بگیرید. خوشحال می شویم به شما کمک کنیم.

کمک بگیرید، سعی نکنید خودتان این مساله را حل کنید!



افسردگی پس از زایمان

- در صورت ادامه علائم، ممکن است دچار افسردگی پس از زایمان شده باشید
- افسردگی ممکن است 2 تا 3 هفته پس از زایمان آغاز شود و هفته‌ها و ماه‌ها بعد تشدید شود

با کلینیک سلامت کودک تماس بگیرید!

**کمک بگیرید، سعی نکنید خودتان این
مساله را حل کنید**

