



السعادة بعد الولادة

الأطفال زينة الحياة الدنيا ولذلك يصحب حدث الإنجاب سعادة وسرورًا للأم والأب وجميع أفراد العائلة. ولكن في بعض الأحيان تتحول هذه السعادة إلى غمامة من الحزن والكآبة وتظهر على الأم أعراض ما يسمى باكتئاب ما بعد الإنجاب (الولادة).



© Breastfeeding-SCFA

ما معنى اكتئاب ما بعد الإنجاب (الولادة)؟

حالة من اضطراب المزاج يصحبها مجموعة من الأعراض الاكتئابية التي تؤثر على قدرة الفرد على أداء مهامه اليومية.

أنواع اكتئاب ما بعد الولادة:

الكآبة (حزن ما بعد الولادة): حالة عاطفية قد تظهر في الأسبوع الأول بعد الولادة، وفيها تشعر الأم ببعض الحزن والرغبة في البكاء. ولا تعد حالة مرضية وتستمر بضع أيام فقط.



الاكتئاب (ما بعد الولادة): حالة من الأعراض الاكتئابية الواضحة تظهر بعد مرور شهر من الولادة تقريباً وفيها تشعر الأم بالتعب والرغبة في النوم والبكاء، وقد تدوم هذه الحالة بضعة أسابيع، قد تطول إلى شهور إذا لم يتم التعامل معها بطريقة صحيحة.



الاكتئاب الذهاني: يعد الأقل شيوعاً والأكثر حدة بين أنواع اكتئاب ما بعد الولادة المختلفة، تظهر أعراضه بعد أسابيع من الولادة وتساء أعراضه بسرعة، فربما تفقد الأم الصلة مع الواقع وتشكو من هلاوس، ولا بد من خضوع الأم للعلاج النفسي.



قد تتشابه أنواع الاكتئاب المختلفة في الكثير من الأعراض، ولكنها تختلف في الدرجة والشدة والمدة الزمنية لاستمرار الأعراض.

اكتئاب ما بعد الولادة لا يحدث لكل الأمهات، فهناك العديد من الأمهات اللواتي يضعن مواليدهنّ بسلام وتعيش في سعادة واستمتاع بعدما أنعم الله سبحانه وتعالى عليها بإشباع غريزة الأمومة.



العوامل التي قد تؤدي للإصابة باكتئاب ما بعد الولادة:

- 1 الخلافات بين الزوج والزوجة.
- 2 المشاعر السلبية للأم أو للأب أو للأسرة تجاه الحمل.
- 3 الضغوط النفسية المختلفة التي تتعرض لها الأم.
- 4 وجود تاريخ مرضي نفسي سابق للأم.
- 5 عدم اهتمام الزوج بزوجته بعد الولادة.
- 6 التغذية غير الصحية للأم.
- 7 الرعاية الطبية السيئة للأم.
- 8 عدم حصول الأم على الدعم المناسب من الزوج والأهل لرعاية الطفل بعد الولادة.
- 9 خلل في إفراز بعض الهرمونات لدى الأم بعد الولادة مثل الأستروجين أو البروجسترون - وغيرها من الهرمونات.

أشارت العديد من الدراسات العلمية إلى أن الحالة النفسية للأم واكتئاب ما بعد الولادة يؤثر على الرضاعة الطبيعية فيؤدي إلى انخفاض نسبة الحليب بالثدي.



أعراض اكتئاب ما بعد الولادة:

1. التقلبات المزاجية الحادة.
 2. اضطرابات في الشهية ما بين فقدان الشهية والإفراط في الرغبة في الطعام.
 3. الرغبة في الانعزال عن الجميع.
 4. الإفراط في البكاء بدون سبب.
 5. الشعور بالأرق واضطرابات في النوم.
 6. الشعور بالإرهاق بعد بذل أقل مجهود أو فقدان الطاقة.
 7. نوبات من القلق أو الهلع الشديد.
 8. التشوش وعدم القدرة على التفكير بوضوح.
 9. عدم القدرة على الاستمتاع بما كان ممتعاً سابقاً.
 10. الغضب السريع والشديد.
 11. الخوف من الفشل كأماً.
- إن وجود ثلاثة من الأعراض السابقة كافٍ لتشخيص اكتئاب ما بعد الولادة، بشرط استمرار العرض لأكثر من عشرة أيام متتالية.

وفي حالة وجود عرض أو أكثر من الأعراض السابقة بالإضافة إلى الأعراض التالية يستدعى ذلك استشارة ومتابعة طبيه من المختصين بشكل فوري .

12. التفكير بإيذاء النفس أو إيذاء الطفل.
13. سيطرة فكرة الموت.

" New Anxiety Motherhood/ Parenting "

تعاني بعض الأمهات من قلق يسمى " قلق الامومة الجديدة " نتيجة بعض الاضطرابات في الهرمونات، ويتمثل في الخوف الشديد على الطفل، وعدم شعور الأم بالراحة البدنية، وعدم النوم بشكل كاف.



نصائح عامة للمحيطين بالأم لمساعدتها على الوقاية من خطر اكتئاب ما بعد الولادة:

1. احتواء الأم أثناء غضبها أو قلقها.
2. إعطاء الأم الفرصة في أخذ قسط من النوم و الراحة.
3. مشاركة الأم في ممارسة رياضة مناسبة وعمل تمارين للاسترخاء.
4. مساعدة الأم في الاعتناء بالمولود.
5. إرشاد الأم إلى تلقي رعاية طبية جيدة.
6. تشجيع الأم على تلقي دورات في تربية ورعاية الأطفال.
7. مساندة الأم للتعود على إرضاع الطفل رضاعة طبيعية.
8. تشجيع الأم على زيادة ثقافتها عن الرضاعة الطبيعية.
9. اهتمام الزوج بزوجته ومساعدتها في رعاية المولود.
10. مراعاة تغذية الأم تغذية صحية.
11. مساعدة الأم ليتوفر لها وقت لتهتم بمظهرها كالسابق.
12. السماح للأم بالخروج والترفيه عن نفسها على الأقل ساعة واحدة لمرة في الأسبوع.

نصائح حتى تكون الرضاعة الطبيعية مصدر سعادة للأم والرضيع:

1

إرضاع الطفل في مكان هادئ.

2

التحدث مع الرضيع أثناء الرضاعة.

3

سماع آيات قرآنية أو أصوات هادئة مما تفضلين أثناء الرضاعة.

4

تلقي التثقيف عن الرضاعة الطبيعية أثناء فترة الحمل.



المراجع:

- عاطف لمامة (1994) متاعب المرأة النفسية والصحية، القاهرة، دار النصر.
- صفوت فرج (2000) علم النفس الاكتئابي للراشدين، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- جمعة سعيد (2001) النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية، القاهرة، دار غريب.
- أحمد عكاشة (2013) الطب النفسي المعاص، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

مع تحيات جمعية أصدقاء الرضاعة الطبيعية
خط الدعم:

6005 70001

جميع الحقوق محفوظة لجمعية أصدقاء الرضاعة الطبيعية التابعة
للمجلس الاعلى لشؤون الأسرة بالشارقة 2021

SCFA المجلس الأعلى لشؤون الأسرة - الشارقة :

www.bffriends.ae

المكتب الرئيسي
Head office | 06 - 506 55 35

البريد الإلكتروني
E-mail | Breast.feeding@scfa.shj.ae

خط مستلزمات الرضاعة
Breastfeeding Services | 050 - 808 57 52
06 - 506 55 32

خط الدعم
support line | 600 57 0001 (8am to 10pm)

[f Bff sharjah](https://www.facebook.com/Bff-sharjah)

[@BFF_Sharjah](https://twitter.com/BFF_Sharjah)

[@bff_sharjah](https://www.instagram.com/bff_sharjah)

[bfffsharjah](https://www.snapchat.com/add/bffsharjah)

[Bff sh](https://www.youtube.com/channel/UCBffsh)

[BreastfeedingFriend](https://www.linkedin.com/company/BreastfeedingFriend)

التطبيق الذكي
ShjBfFriends