

الاكتئاب ما بعد الولادة



نحكيو على الأعراض من
خفيفة لمتوسطة الاكتئاب
ما بعد الولادة

- تعب وإرهاق كبير
- صعوبات في النوم وغياب الراحة
- نقص في الرغبة الجنسية
- إحساس دائم بالذنب تجاه تلبية حاجات الرضيع
- عصبية وسرعة التقلق
- توتر مع الزوج بسبب قلة دعمه

"متلازمة النهار الثالث"
هي أخفّ شكل من الاكتئاب بعد الولادة، وتسمى بـ"البابي بلوز". تصير عند 50% - 80% من النساء وتبدأ عادة في النهار الثالث، وتترجم توصل للنهار السادس.

هي حالة عادية وما فيهاش مرض في 10% من الحالات تستمر أكثر من 15 يوم وتكون بداية الاكتئاب

علاش نحس روحي حزينة وموش قادرة
نفرح بولدي؟
عادي نبكي كل يوم من غير سبب؟
نحب نرقد طول الوقت، هذا طبيعي؟
علاش نحس بالذنب ومانيش نحب نقرب
لصغيري؟

نحكيو على الأعراض الشديدة للاكتئاب ما بعد الولادة

- تظهر علامات الاكتئاب المعروفة
- لام تحس بالعجز و تأنيب الضمير
- تلوم روحها على طريقة العناية بصغريرها
- قلق كبير و حتى أفكار على الانتحار
- نقل التواصل و اللعب مع البببي



الاكتئاب الشديد بعد الولادة موش منتشر
برشة، أما خطير برشة. ينجم يهدد حياة الأم
وصغيرها، ويأثر بشكل كبير على علاقتهم



كي تشوف هالاعراض عند
واحد من عايلتك ولا إنت عندك،
ما ترددش باش تستشير مع
طبيب نفسي

