

الاكتئاب ما بعد الولادة



علاش نحس روعي 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؟

"متلازمة النهار الثالث"

هي أخفّ شكل من الاكتئاب بعد
الولادة، وتسمى بـ"البابي بلوز". تصير
عند

50% حتى 80%

من النساء وتبدأ عادة في

النهار الثالث، وتتجم توصل للنهار
السادس.

هي حالة عادية وما فيهاش مرض.

في 10% من الحالات

تستمر

أكثر من 15 يوم

وتكون بداية الاكتئاب

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

نحكيو على الأعراض من
خفيفة لمتوسطة الاكتئاب
ما بعد الولادة



نحكيو على الأعراض الشديدة للاكتئاب ما بعد الولادة

- تظهر علامات الاكتئاب المعروفة
- لأم تحس بالعجز و تأنيب الضمير
- تلوم روحها على طريقة العناية بصغيرها
- قلق كبير و حتى أفكار على الانتحار
- تقلّ التواصل و اللعب مع البيبي



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



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