



دليل WIC للدعم بعد الولادة



إنجاب طفل يمكن أن يكون أمراً مثيراً ولكنه يبعث على الشعور بالارتباك أيضاً. من الطبيعي أن تتنابك مشاعر متعددة ومختلفة أثناء الحمل وفي السنة الأولى بعد الولادة. يمكن أن يساعدك إدراك هذه المشاعر والحصول على الدعم في التعامل معها. كما يمكن أن يساعدك أيضاً على معرفة متى تطلبين المساعدة من القائم برعايتك الصحية. إذا كنتِ أنتِ أو شخص تعرفينه بحاجة إلى المساعدة، تذكّري أنكِ لستِ لوحديك، وأن ثمة العديد من الخدمات المتاحة لدعمك.

ما «الكآبة النفاسية»؟

الشعور بالاستنزاف الجسدي والعاطفي بعد الولادة أمر شائع بسبب التغيرات في الهرمونات. تحدث هذه «الكآبة النفاسية» عادةً بعد 2-5 أيام من الولادة وقد تسبب لك الشعور بالحزن أو القلق أو المزاجية أو صعوبة في النوم. يمكن أن تساعدك الرعاية الذاتية قدر الإمكان وطلب المساعدة من العائلة والأصدقاء والتواصل مع الآباء والأمهات الآخرين. عادةً ما تتحسن أعراض «الكآبة النفاسية» من تلقاء نفسها في غضون أسبوعين. إذا تفاقمت هذه الأعراض أو طالبت مدتها، فقد يكون ذلك علامة على اكتئاب ما بعد الولادة، وينبغي لك التواصل مع القائم برعايتك الصحية في أقرب وقت ممكن.

ما اكتئاب ما بعد الولادة؟

اكتئاب ما بعد الولادة هو حالة يمكن أن تؤثر على الدماغ والسلوك والصحة البدنية بسبب التغيرات الهرمونية والتكيف مع الأمومة والإرهاق. من المهم طلب المساعدة لأن مشاعر الحزن أو اليأس لا تزول عادةً من تلقاء نفسها. إن اكتئاب ما بعد الولادة أكثر شيوعاً مما تعتقدين ويمكن علاجه بالرعاية المناسبة.

حالات الصحة العقلية الأخرى في مرحلة ما حول الولادة

يمكن أن تحدث حالات صحية ذهنية أخرى أثناء الحمل وفترة ما بعد الولادة. وتشمل هذه الحالات القلق واضطراب المزاج ثنائي القطب واضطراب الوسواس القهري ومتلازمة الإجهاد اللاحق للصدمة (PTSD). يمكن أن تكون الأعراض مشابهة لاكتئاب ما بعد الولادة ولكنها تحتاج إلى علاجات مختلفة. من المهم التواصل مع القائم برعايتك الصحية لطلب المساعدة حتى يتسنى له التأكد من حصولك على العلاج الذي يناسبك.

العلامات والأعراض العامة لاكتئاب ما بعد الولادة

- الشعور بالقلق
- زيادة في البكاء
- نقص في الطاقة
- الشعور بالتوتر أو النرفزة أو الانفعال أو الغضب
- الإفراط في النوم أو عدم كفايته
- الإفراط في تناول الطعام أو عدم كفايته
- الشعور بالذنب واليأس

إذا تفاقمت أعراضك وشملت الهلوسة أو الارتباك أو ذعر الشك أو المخاوف من إيذاء نفسك أو طفلك، فقد تكونين مصابة بحالة نادرة تسمى ذهان ما بعد الولادة. اتصل بي 911 على الفور للحصول على المساعدة.

موارد ما بعد الولادة والصحة الذهنية

خدمات ماساتشوستس

الخط الدافئ (Warm Line) الدولي لدعم ما بعد الولادة في ماساتشوستس

رقم مجاني يوفر الدعم وقوائم بالمستشارين المحليين ومجموعات الدعم والمعلومات. يتم الرد على المكالمات خلال 24 ساعة.

اتصلي: 866-472-1897
تفضلي بزيارة: www.psichapters.com/ma

خط مساعدة (Helpline) الصحة السلوكية في ماساتشوستس (BHHL)

متاح على مدار 24 ساعة في اليوم ويمكنه توفير الترجمة الفورية بأكثر من 200 لغة. يُوصل الخط أي شخص في ولاية ماساتشوستس بالعلاج أو الموارد الخاصة بالصحة الذهنية وتعاطي المخدرات والاحتياجات الاجتماعية ذات الصلة بالصحة. سواء تعلق الأمر بسؤال روتيني أو حالة أزمة، يمكن لخط ماساتشوستس للصحة الذهنية المساعدة.

اتصلي أو أرسل رسالة نصية: 833-773-2445
دردشة: www.masshelpline.com/contact

خط إجهاد الآباء والأمهات

متاح للآباء والأمهات وأولياء الأمور الذين يعانون من الإجهاد أو يشعرون بالإرهاق. إذا كنت بحاجة إلى شخص ما للتحدث معه، فإن خط إجهاد الآباء والأمهات متاح على مدار 24 ساعة في اليوم ويتوفر به مستشارون متطوعون مدربون يقدمون الدعم المتعاطف وغير المتحيز. خدمات الترجمة متوفرة.

اتصلي: 1-800-632-8188
تفضلي بزيارة: <https://parentshelpingparents.org>

وصلة آمنة (SafeLink) في ماساتشوستس

الخط الساخن (hotline) للعنف المنزلي على مستوى الولاية مزود بخدمات ترجمة متاحة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. يوفر خدمات تخطيط السلامة والدعم للناجيات والمعلومات المتعلقة بالملاجئ الآمنة. متاح بعدد من اللغات.

اتصلي: 877-785-2020
دردشة عبر الإنترنت: CasaMyrna.org/chat
تفضلي بزيارة: www.mass.gov/info-details/massachusetts-safelink-resources

الخدمات الوطنية

الخط الساخن الوطني للصحة الذهنية للأمهات

خدمة سرية متاحة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع للنساء الحوامل والآباء والأمهات الجدد ومن يدعمهم. متوفرة بأكثر من 60 لغة عبر خدمات الترجمة الفورية.

اتصلي أو أرسل رسالة نصية بالإنجليزية/الإسبانية:
1-833-852-6262

خط المساعدة (HelpLine) الدولي للدعم في ما بعد الولادة

رقم هاتف مجاني لطلب المعلومات والدعم والموارد. يتم الرد على المكالمات والرسائل النصية كل يوم من أيام الأسبوع بين الساعة 8:00 صباحاً و 11:00 مساءً.

اتصلي باللغة الإنجليزية/الإسبانية: 1-800-944-4773 (4PPD)
أرسل رسالة نصية باللغة الإنجليزية: 800-944-4773
أرسل رسالة نصية باللغة الإسبانية: 971-203-7773
تفضلي بزيارة: www.postpartum.net/get-help/psi-helpline

التحالف الوطني للأمراض الذهنية

يوفر المعلومات والموارد والدعم.

اتصلي: 800-950-6264
أرسل رسالة نصية: 62640
تفضلي بزيارة: www.nami.org

الخطوط الوطنية للأزمات

الخطوط الساخنة لحالات الطوارئ متاحة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع باللغتين الإنجليزية والإسبانية للاستشارة الهاتفية الفورية في حالات الطوارئ.

الخط النصي الوطني للأزمات: أرسل رسالة نصية HOME إلى 74174.

خط الحياة (Lifeline) الوطني للاتحار والأزمات: اطلب 988.