



نصائح مفيدة

لأطباء النساء والتوليد والقابلات القانونيات عند دعم
النساء الحوامل أو اللواتي أنجبن حديثاً (في فترة انفجار بيروت)

التعرض لحدث صادم مثل انفجار بيروت يمكن أن يؤدي إلى مخاوف تتعلق بالحمل أو بالطفل مثل:

القلق بشأن تأمين مستلزمات رعاية
الطفل والحصول على الخدمات
الصحية اللازمة.

عدم تذكر كل التفاصيل المتعلقة
بالحدث أو الولادة.

عدم القدرة على الشعور والتعبير عن
المشاعر المتعلقة بالانفجار (الحزن،
الغضب، إلخ).

الشعور بالقلق والخوف على صحة
الطفل وسلامته.

مخاوف أو قلق إزاء إرضاع الطفل.

الشعور بالانزعاج عند التعرض لأشياء
تذكر بالحدث.

أفكار محزنة ومتراودة حول احتمال
حدوث إجهاض.

التوقف عن تناول المقويات وإهمال
الحصول على نظام غذائي سليم.

أعراض جسدية متنوعة مثل الصداع،
فقدان الشهية، الارتعاش، الأرق،
الغثيان، سرعة في الانفعال، التشنجات،
الشعور بفقدان الحركة عند الجنين،
والتبقيع المهبل، إلخ.

ردود الفعل هذه
طبيعية ومتوقعة

وعادة ما تتلاشى

في غضون

الأسابيع القليلة الأولى

كيف يمكنكم المساعدة؟

نعم قوموا بتوجيهها الى مصادر المعلومات الدقيقة، وخدمات صحة الأم والطفل المتاحة والميسورة التكلفة.

الخط الساخن لجمعية IOCC 81 685 048

نعم قدموا التثقيف النفسي حول حزن ما بعد الولادة (baby blues) واكتئاب ما بعد الولادة (post-partum depression) للنساء الحوامل في الثلث الثالث من الحمل. راجعوا الملحق للمزيد من المعلومات

نعم قوموا بربطها بالخط الوطني الساخن للدعم النفسي 1564 (خط الحياة) للدعم والتوجيه للخدمات.

لا تحكموا على المرأة أو تتصرفوا بقسوة تجاهها اذا عبّرت عن الغضب والإحباط والاستياء.

لا تقاطعوا قصتها أو تستعجلنها.

لا تضغطوا عليها بمشاركة تجربتها إذا كانت لا تريد الكلام.

لا تحكموا على ما فعلته أو لم تفعله، أو كيف تشعر. مثلاً: لا تقولوا ... "لا يجب أن تشعري بهذه الطريقة." أو "يجب أن تشعري أنك محظوظة لأنك نجوت".

لا تعطوا وعوداً أو تأكيدات زائفة.

لا تتحدثوا عن أنفسكم أو عن مشاكل شخصية.

لا تشاركوا قصة شخص آخر أو خبراته.

لا تستخدموا المصطلحات التقنية المتخصصة.

نعم اسألوا المرأة كيف يمكنكم مساعدتها باستخدام أسئلة مفتوحة.

نعم اسمحوا لها بالتعبير عن مشاعرها وامتنعوا عن التسرع لتهدئتها. قد تشعر من جرّاء ذلك أنه ليس لها الحق في هذه المشاعر.

نعم قدّروا مشاعر وردود فعل الأشخاص وقولوا لهم أنها طبيعية في هذا الطرف.

مثلاً: "لديك الحق في أن تكوني حزينة أو غاضبة"، "من الطبيعي أن تشعري بالحزن أو الارتباك أو الغضب بسبب الوضع ..."، "أتفهم تمامًا أنك تشعرين بهذه الطريقة..."

نعم استخدموا نبرة صوت ناعمة. تحلّوا بالصبر والهدوء.

نعم تواصلوا بوضوح باستخدام لغة بسيطة وجمل قصيرة.

نعم قوموا بتصحيح أي تصوّر خاطئ بشأن الحمل والولادة والرضاعة الطبيعية وغير ذلك.

أكّدوا أن التعرّض لحديث صادم لا يؤثر على إنتاج الحليب أو على جودته. شجّعوا على مواصلة الرضاعة الطبيعية وقوموا بإحالة المرأة الى خدمات الإستشارة الخاصة بالرضاعة الطبيعية.

الخط الساخن لنقابة القابلات القانونيات 70 037 739

نعم طمأنوها أن الحمل والطفل على ما يرام إذا كان التقييم السريري طبيعياً.

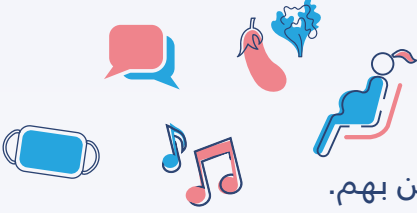
نعم شجعوها على طلب المساعدة من اختصاصي نفسي إذا استمرت أعراض الضيق النفسي وأصبحت عبئاً على حياتها اليومية.

نعم كونوا صادقين بشأن ما لا تعرفونه.

كيف يمكنكم المساعدة؟

كل شخص لديه طرق خاصة للتأقلم

شجعوا المرأة على استخدام استراتيجيات التأقلم الإيجابية الخاصة بها من خلال مساعدتها على تذكر كيفية تعاملها في الماضي مع الضغط النفسي وما الذي يساعدها على الشعور بالتحسن. سيساعدها ذلك على الشعور بالقوة واستعادة الشعور بالسيطرة. بعض النصائح التي يمكن أن تكون مفيدة:



- احصلي على قسط كاف من الراحة.
- تناول الطعام بانتظام قدر الإمكان واشربي الماء.
- تحدثي واقضي الوقت مع الأهل والأصدقاء والأشخاص الذين تثقين بهم.
- قومي بالأنشطة التي عادة ما تساعدك على الاسترخاء (مثل المشي لمسافة قصيرة، ممارسة تقنيات التنفس، قضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء، الاستماع إلى الموسيقى، والصلاة...).
- حاولي إيجاد طرق آمنة لمساعدة الآخرين في الأزمة والمشاركة في الأنشطة المجتمعية.

إذا أظهرت المرأة ردود فعل أكثر شدة أو طويلة الأمد مثل:

- الجمود أو الانطواء على الذات.
- عدم الرد على الغير وعدم التحدث على الإطلاق.
- صعوبة في الإعتناء بالنفس أو بالآخرين.
- الشعور بالارتباك وفقدان العاطفة والشعور بالتغرب عن الواقع أو الذهول.
- الارتباك (عدم معرفة إسمها، أو من أين جاءت، أو ماذا حدث).

قد تحتاج إلى مزيد من الدعم

- قوموا بإحالتها إلى اختصاصي في الصحة النفسية مجاز أو قوموا بربطها مع الخط الوطني الساخن للدعم النفسي والوقاية من الانتحار "خط الحياة" على 1564.
- حاولوا التأكد من عدم تركها بمفردها حتى تمر العوارض الشديدة أو حتى تجدوا المساعدة.

تذكروا!!

خذوا قسطًا من الراحة لنفسكم ولا تنسوا أن تأكلوا وتشربوا الماء. سيكون باستطاعتكم المساعدة بشكل أفضل عندما تعطون بعض الوقت للاهتمام بانفسكم.

الملحق

معلومات عن حزن ما بعد الولادة واكتئاب ما بعد الولادة

حزن ما بعد الولادة (baby blues)

يحدث حزن ما بعد الولادة عادةً في الأيام القليلة الأولى بعد الولادة وتختفي الأعراض ببطء في غضون أسبوع. يزول حزن ما بعد الولادة بشكل طبيعي من خلال الدعم النفسي والاجتماعي والعملي للأم الجديدة، بما في ذلك تطبيع ما تشعر به المرأة. ليست هناك حاجة لإستشارة اختصاصي في الصحة النفسية إلا إذا استمرت الأعراض لأكثر من أسبوعين.

علامات وأعراض حزن ما بعد الولادة

البكاء
صعوبة في النوم
تقلبات في المزاج
صعوبة في التركيز
القلق
سرعة الانفعال
الحزن
القلق بشأن القدرة على رعاية الطفل

اكتئاب ما بعد الولادة (post-partum depression)

اكتئاب ما بعد الولادة هو حالة طبية تتطلب الاهتمام والعلاج. في البداية قد يبدو اكتئاب ما بعد الولادة مثل حزن ما بعد الولادة، ولكن الأعراض تكون أكثر حدة وتستمر لفترة أطول وتؤثر على قدرة الأم على رعاية طفلها وتؤثر على نمو الطفل. عادة ما تكون البداية بعد بضعة أسابيع من الولادة.

علامات وأعراض اكتئاب ما بعد الولادة

الأرق
التعب الشديد
الغضب الشديد وسرعة الانفعال
صعوبة في التركيز
تقلبات مزاجية حادة
قلة الشعور بالفرح في الحياة
فقدان الشهية
صعوبة في إيجاد رابط مع الطفل
الشعور بالعار، الذنب أو الضعف
انخفاض الاهتمام بالجنس
الانسحاب عن الأحباء
أفكار بإيذاء النفس أو الطفل

من المهم جدًا طلب العلاج في حال اكتئاب ما بعد الولادة

- يمكن أن يتعارض اكتئاب ما بعد الولادة مع ترابط الأم والطفل.
- عدم لجوء الام في هذه الحالة الى العلاج قد يجعل الطفل أكثر عرضة لمشاكل سلوكية (مثل صعوبات في النوم والأكل ونوبات الغضب والنشاط المفرط) ومشاكل في تطور اللغة.
- اذا لم يُعالج، يمكن أن يستمر اكتئاب ما بعد الولادة لمدة عام أو أكثر.