

UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR  
FRAUENHEILKUNDE UND GEBURTSHILFE DER PMU

Vorstand: Univ.-Prof. Dr. Thorsten Fischer

UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR PSYCHIATRIE,  
PSYCHOTHERAPIE UND PSYCHOSOMATIK DER PMU  
ZENTRUM FÜR INTEGRIERTE PSYCHOSOMATIK IM LKH

Vorstand: Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Aichhorn, MBA



UNIKLINIKUM  
SALZBURG

LANDESKRANKENHAUS



الصحة النفسية في فترة الحمل والولادة والنفاس

تتنوع ظروف الحياة لدى النساء والأزواج التي يحدث فيها الحمل تنوعًا كبيرًا، فهناك أزواج يحتاجون إلى علاج لحدوث الحمل، وهناك حالات حمل مخطط لها وأخرى غير مخطط لها، إلى غير ذلك الكثير.

قد تُثير تغييرات الحياة وتحدياتها، مثل الحمل وولادة طفل جديد، مشاعر الخوف والقلق. وتُعد الولادة والفترة التي تليها مرحلة تحوّل كبيرة في حياة المرأة، وقد تُصاحبها تحديات عاطفية ونفسية بالإضافة إلى التحديات الجسدية.

لذا، قد يكون التأقلم على الوضع الجديد ومرحلة الأمومة مرهقًا نفسيًا، وقد يصاحب ذلك شعور لدى النساء بانعدام الطاقة ونقص الفرح واللامبالاة والحزن والاكتئاب والخوف وفقدان الأمل وفقدان الشهية، فيلازمهن التفكير والشعور بالذنب ويُعانين من صعوبات في التعامل مع الطفل ورعايته، حتى أن بعضهن ينتابهن الشك في كونهن أمهات جيدات، أو يشعرن بالخوف من إيذاء الطفل، وقد يصل الأمر إلى تشتت في التركيز والشعور بالأرق وربما تراودهن أفكار انتحارية؛ فعند ظهور أعراض من هذا النوع فقد يشير هذا إلى الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة.

احرصن على التحدث عن هذه الأمور، وطلب المساعدة من داخل الأسرة أو من المكاتب الاستشارية أو من الأطباء النفسيين أو المعالجين النفسيين أو الأخصائيين النفسيين





إن طلب المساعدة وقبولها هي علامات على القوة والشجاعة والشعور بالمسؤولية، لأن اكتئاب ما بعد الولادة مرضٌ قابل للعلاج!

بالنسبة إلى فترة الحمل والنفاس، تُشير الإحصائيات إلى أن 10 إلى 15 بالمئة من النساء قد يُصبن باكتئاب ما بعد الولادة، أو ظهرت لديهن في فترة الحمل حالات اكتئاب. في حالة استمرار الشعور بالاكتئاب مدة أسبوعين على الأقل، فاطلبي المساعدة!

#### نصائح

- إذا كانت ظروف الولادة مرهقة، أو ظهرت أعراض اكتئاب في الفترة ما بعد الولادة، فتحدّثي عن هذا الأمر!
- اطلبي الحصول على الدعم النفسي في قسم ما بعد الولادة، أو أسألي عن عروض المساعدة الملائمة بعد مغادرة المستشفى، أو تحدّثي عن هذا الأمر مع أصدقائك وأفراد عائلتك.
- لا تدعي الأفكار السلبية والقلق يُسيطران عليك.
- احرصي طوال اليوم على أخذ أوقات راحة وأوقات استجمام. وحاولي النوم في وقت نوم طفلك.
- اطلبي من شخص موثوق أن يرعى طفلك لبعض الوقت، حتى يتسنى لك الحصول على وقت راحة وتستعيدي طاقتك.
- قسمي مهام رعاية الطفل ليلاً مع شريكك لتتشاركا المسؤولية.

## أدوية العلاج النفسي

يُراود الكثير من النساء القلق في فترة الحمل والولادة حول إمكانية الاستمرار في تناول أدوية العلاج النفسي أو البدء في تناولها في حالة الإصابة بأمراض نفسية. ولكن في حالات اكتئاب ما بعد الولادة الحادة، قد يكون الجمع بين العلاج بالكلام وأدوية العلاج النفسي مُفيدًا

Patient name : \_\_\_\_\_

Address : \_\_\_\_\_ Phone : \_\_\_\_\_

Height : \_\_\_\_\_ Weight : \_\_\_\_\_



# Diagnosis

## Postpartum Depression



- من المفترض عدم توقيف مضادات الاكتئاب في أثناء الحمل، بل يجب مراجعة ملاءمتها وتعديل الجرعة عند الضرورة.
- من المهم عدم تناول الكحول أو النيكوتين في أثناء الحمل.
- في حال تعاطي المخدرات، يجب طلب المساعدة من اختصاصي للتوقف عنها بأمان، لأن التوقف المفاجئ قد يؤدي الجنين.
- يُسمح بعد الولادة بتناول أدوية النوم اللطيفة للحصول على أوقات راحة كافية

## المشورة والدعم

■ مركز علم النفس الجسدي المتكامل في المستشفى الجامعي سالزبورغ، الحرم الجامعي LKH

الهاتف: +43 (0)57255-27006 (السكرتارية)

البريد الإلكتروني: psychosomatik@salk.at | www.salk.at/5934.html

يمكن الحصول على الدعم من الطبيب النفسي أو الأخصائي النفسي في أثناء الحمل في إطار التشخيص قبل الولادة أو في إطار العرض في العيادة الخارجية لغرفة الولادة. كما يمكن طلب مقابلة طبيب نفسي/أخصائي نفسي عند الإقامة في المستشفى للولادة أو للحصول على استشارة رعاية لاحقة بعد الولادة. وعند الضرورة، يتم التحويل إلى مراكز خارجية أو أطباء نفسيين أو معالجين نفسيين أو أخصائيين نفسيين.

■ مركز استشارات الوالدين -المساعدة المبكرة من ولاية سالزبورغ

الهاتف: +43 (0)662 8042-2887

البريد الإلكتروني:

elternberatung@salzburg.gv.at | www.salzburg.gv.at/elternberatung

تقديم الدعم من قبل طبيب نفسي في أثناء الحمل وبعده، وتمارين ما بعد الولادة، ومجموعات الوالدين والطفل، وخدمات الدعم التوعوية

■ pepp

الهاتف: +43 (0)6542 56531 | البريد الإلكتروني: office@pepp.at | www.pepp.at

تقديم المشورة والدعم للوالدين قبل الولادة حتى السنة السادسة من عمر الطفل في مناطق بينزاغو وبونغاو ولونغاو وذلك من خلال: تقديم المشورة النفسية، ومقهى الحكايات لآباء الأطفال المتميزين، وتقديم المشورة والدعم من الاختصاصيين الاجتماعيين، والتحضير للولادة، وتقديم المشورة للوالدين، ومجموعات الوالدين والأطفال، ودورات الأبوة والأمومة

■ JoJo

الهاتف: +43 (0)664 16 33 497 (المكتب) | +43 (0)650 55 30 296 (الاستشارات)

البريد الإلكتروني: jojo@hpe.at | www.jojo.or.at

مرافقة الوالدين المصابين بأمراض نفسية وتقديم المشورة لهما في السنوات الأولى من الحياة؛ تقديم رعاية الطفل والأسرة للأسر التي يكون فيها أحد الوالدين مريضاً نفسياً.



### ■ نادي VIELE

الهاتف: +43 (0)662 87 02 11

البريد الإلكتروني: office@verein-viele.at | www.viele.at

تقديم المشورة للمرأة والأسرة في سالزبورج وبينزجاو وبونجاو. وبوجه خاص للنساء ذوي الخلفية المهاجرة (تتوفر الاستشارة بلغات متنوعة أو بالأحرى إمكانيات ترجمة شفوية متنوعة)

### ■ نادي HIKETIDES

الهاتف: +43 (0)650 3209202

البريد الإلكتروني: office@hiketides.at

يقدم نادي Hiketides علاجًا نفسيًا مراعيًا للثقافة واستشارات لدى أطباء نفسيين باللغة الأم (التركية، البوسنية/الكرواتية/الصربية، البنجابية، الأردنية، الهندية، الصينية)

### ■ Caritas للدعم العائلي

الهاتف: +43 (0)662 849 373-344

البريد الإلكتروني: familienhilfe@caritas-salzburg.at

www.salzburg.gv.at/themen/soziales/pflege-und-betreuung/familienhilfe

تُصبح الاستعانة بالمساعدة الأسرية ضرورية عند إصابة الأم أو الأب و عدم توافر الرعاية الكافية من مصادر أخرى. وتشمل المساعدة الأسرية التدبير المنزلي ورعاية الأطفال.

### ■ KiB لرعاية الأطفال

الهاتف: +43 (0)7672-8484

البريد الإلكتروني: verein@kib.or.at | www.kib.or.at

رعاية الأطفال في المنزل في حالة الإصابة بمرض داخل الأسرة

### ■ استشارة للنساء عبر الإنترنت في النمسا العليا

الهاتف: +43 (0)732 77 20-11851

البريد الإلكتروني: frauen@ooe.gv.at | www.frauenberatung-ooe.at

تقديم المشورة عبر الإنترنت للنساء والفتيات حول المواضيع المتعلقة بالحمل والنزاعات الأسرية والعنف وضغوط الحياة اليومية

■ هاتف المساعدة – الولادة الصعبة

الهاتف: +43 (0)720 322-077

[www.rueckhalt.at](http://www.rueckhalt.at)

الإغاثة عبر الهاتف، بدون كشف الهوية، ومجاًءاً، في أيام الثلاثاء: الساعة 14.00-16.00 والجمعة: الساعة 9.00-11.00

■ العيادة الخارجية للاستشارات الأسرية SALK

الهاتف: +43 (0)57255-24807

[www.salk.at/6543.html](http://www.salk.at/6543.html)

كل يوم اثنين وأربعاء من الساعة 16.00 عن طريق الحجز المسبق عبر الهاتف. خاص بالنساء اللواتي يُعانين من أوضاع مالية صعبة، وبالأسئلة المتعلقة بالأمور الجنسية وتحديات الحمل ووسائل منع الحمل

■ KOKON – تقديم المشورة + التعليم للنساء في بونجاو وبينزجاو

الهاتف: +43 (0)6452-67 92 ألتتماركت

الهاتف: +43 (0) 664 20 49 151 سانت يوهان في بونجاو

الهاتف: +43 (0)650 88 00 279 ميترسيل/زالفيلدن

[www.kokon-frauen.com](http://www.kokon-frauen.com)

مركز الإرشاد النفسي الاجتماعي ذو المقرات المتعددة

■ NORA - استشارات للنساء والأسر في مونزيلاند

الهاتف: +43 (0) 664 105-0055

الهاتف: +43 (0) 6232 222-44

البريد الإلكتروني: [info@nora-beratung.at](mailto:info@nora-beratung.at) | [www.nora-beratung.at](http://www.nora-beratung.at)

مركز استشارات مجاني في مونزليه للنساء والفتيات والأسر ممن يمرّون بمواقف حياتية صعبة

■ يمكن العثور على مزيد من المعلومات حول الحمل والولادة والصحة النفسية للأطفال واكتئاب ما بعد

الولادة وما إلى ذلك على:

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern.html>

أو على: [www.schatten-und-licht.de](http://www.schatten-und-licht.de)

■ يمكن العثور على مزيد من المعلومات وكذلك على

نصائح لفترة النفاس على: [/https://www.fruehehilfen.at](https://www.fruehehilfen.at)

بيانات النشر:

الناشر: الشركة المشغلة غير الربحية لمستشفيات ولاية سالزبورج ذات المسؤولية المحدودة | المسؤول عن  
المحتوى: Mag.<sup>a</sup> Viktoria Steinacher, Mag.<sup>a</sup> Marion Gruber-Müller  
Dr.<sup>in</sup> Agnes Gamsjäger-Amann  
تصميم الجرافيك: Alexander Schnöll | الصور: AdobeStock



الشركة المشغلة غير الربحية لمستشفيات ولاية سالزبورج ذات المسؤولية المحدودة | المستشفى الجامعي التابع لجامعة باراسيلسوس  
الطبية الخاصة | المستشفى الجامعي سالزبورج التابع للحرم الجامعي LKH | المستشفى الجامعي لأمراض النساء والولادة | المستشفى  
الجامعي للطب النفسي والعلاج النفسي - مركز علم النفس الجسدي المتكامل في LKH A -5020 سالزبورج | العنوان: Müllner  
www.salk.at | Hauptstraße 48