



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

الاضطرابات النفسية

للمرأة بعد الولادة

Maternal

Mental Health



ما هو اكتئاب ما بعد الولادة؟

اضطراب مزاجي حاد يحدث خلال السنة الأولى بعد الولادة يؤثر على 1 من كل 7 نساء خلال السنة الأولى بعد الولادة.

ما هي الأسباب؟

مزيج من التغيرات الهرمونية، العوامل الوراثية، والعوامل البيئية.



ما هي عوامل الخطر؟

- وجود تاريخ مرضي للاكتئاب
- الحمل عالي الخطورة
- التعرض لأحداث صادمة (مثل الولادة القيصرية الطارئة)
- نقص الدعم الاجتماعي



ما هي أعراض اكتئاب ما بعد الولادة؟

- الحزن المستمر والمزاج المنخفض
- فقدان الاهتمام والمتعة
- انخفاض مستويات الطاقة
- الأفكار السلبية .



ما هو علاج اكتئاب ما بعد الولادة ؟

أدوية مضادة للاكتئاب (مثل مثبطات استرداد السيروتونين) .

ما هي مضاعفات اكتئاب ما بعد الولادة؟

قد يؤدي إلى الاكتئاب المزمن إذا لم يُعالج، ومشاكل عاطفية وتأخير في تطور لغة الطفل .

كيفية الوقاية من مضاعفات اكتئاب ما بعد الولادة؟

استخدام استبيانات شائعة لقياس الاكتئاب والتدخل المبكر.



ما هي الكئاب النفاسية؟

حالة شائعة تحدث بعد ولادة الطفل، وتتميز بتقلبات المزاج، وهي أقل شدة من الاكتئاب بعد الولادة. تحدث بعد 4-5 أيام من ولادة الطفل، وتستمر لعدة أيام. تصيب تقريبًا 80% من النساء.



ما هي أسباب الكئاب النفاسية؟

- السبب الدقيق غير معروف، لكن في الغالب سببها هي التغيرات الهرمونية (ملاحظة: هذه التغيرات قد تحدث بسبب تغيرات كيميائية في الدماغ والتي بدورها تسبب الاكتئاب).
- أيضا التغيرات الكبيرة في حياة الأم بعد ولادة الطفل مثل اضطرابات النوم و تأثيرها على الأم.



ما هي أعراض الكتابة النفسانية ؟

• البكاء بدون سبب واضح.

• القلق.

• التعب .

• الأرق.

• تقلبات المزاج.



كيف يتم التعامل مع الحالة؟

النوم والراحة، أكل أطعمة صحية، التواصل مع الآخرين .

هل يوجد مضاعفات؟

لا توجد.

ما هي الوقاية؟

لا توجد فحوصات خاصة للمرض.



ما هو زهان ما بعد الولادة؟

- مرض نفسي خطير يمكن يصيب النساء بعد الولادة بفترة قصيرة. يجب أن يعامل كحالة طبية طارئة
- تصيب 1 من كل 1000 امرأة بعد الولادة .

ما هي الأسباب؟

غير واضحة، يُعتقد أنها مرتبطة بالتغيرات الهرمونية خلال الحمل والولادة.



ما هي عوامل الخطر؟

- تاريخ مرضي لذهان ما بعد الولادة.
- الإصابة باضطراب ثنائي القطب أو الفصام.
- تاريخ عائلي للإصابة بالذهان.

ما هي الأعراض؟

- التحدث بسرعة مع جمل غير مكتملة .
- تقلبات حادة في المزاج (اكتئاب أو فرط سعادة).
- الهلوسة.



ما هو العلاج ؟

- يتم قبولها في قسم الأمراض النفسية تعطى أدوية مضادة للذهان مثل أولانزابين أو مثبتات المزاج مثل الليثيوم (من المتوقع التعافي الكامل مع العلاج الجيد).

ما هي المضاعفات ؟

- الانتحار.
- إمكانية إيذاء الطفل نتيجة الهلوسات.
- استمرار المشاكل النفسية المزمنة.



كيفية الوقاية؟

- التعرف على النساء المعرضات للخطر (مثل المصابات بالاضطراب ثنائي القطب أو الفصام) واستخدام أدوية وقائية مثل الليثيوم بعد الولادة.



المصادر والمراجع:

جميع الصور التوضيحية من Canva.com

<https://www.moh.gov.sa/en/HealthAwareness/EducationalContent/wh/Pages/Postpartum-Depression.aspx>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK519070/>

<https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/first-year-of-life/baby-blues/>

<https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/post-partum-psychosis/>

<https://www.pregnancybirthbaby.org.au/postpartum-psychosis#what-is>

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريي النساء و الولادة
بمستشفى الملك فهد الجامعي.

قسم النساء والولادة
وحدة التوعية الصحية
IAU-24-620



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University