



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

الوقاية من الاضطرابات النفسية

بعد الولادة

Prevention of postpartum
psychiatric disorders



هناك برامج فحص عالمية خلال فترة الحمل وفترة ما بعد الولادة لاكتشاف هذه الأمراض مثل استبيان صحة المريض أو مقياس إدنبرة للاكتئاب بعد الولادة.

يجب أن تكون هذه البرامج جزءًا من الرعاية الروتينية للأمهات حيث ستتحسن الصحة النفسية بين الأمهات ، وتقلل من الشعور بالخذل وتوفر الدعم في الوقت المناسب.

متى يتم الفحص؟

توصي الارشادات باستشارة جميع النساء حول مزاجهن مرتين

على الأقل خلال فترة ما بعد الولادة.



ما هي الأسئلة التي يجب طرحها؟

هل شعرت بالحزن أو اليأس أو الاكتئاب في الشهر الماضي؟

هل كنت تفتقر إلى الاهتمام أو المتعة في الأنشطة خلال الشهر الماضي؟

إذا كانت **الإجابة بنعم**، فهذا لا يعني أن التشخيص قد تم، ولكنه يشير فقط إلى إمكانية وجود شيء خاطئ، ومن المستحسن زيارة طبيبك العام أو طبيب نفسي.



كيفية الوقاية من حدوث الكآبة النفاسية؟

من أجل تعزيز صحة الأمهات وتقليل فرصة حدوث الكآبة النفاسية ، من المستحسن تبني استراتيجية محكمة ومثبتة الفعالية :

1- الانضمام إلى برامج التثقيف في توعية الأمهات الجدد بالصعوبات المحتملة التي قد يواجهنها في مرحلة ما بعد الولادة مثل التعب المستمر، والتغيرات في مستويات الهرمونات ، والتغيرات في أسلوب الحياة، مع تشجيعهن على الحفاظ على النوم المناسب ، وإدارة التوتر، وبناء الروابط الاجتماعية.

2- يمكن أن يساعد التشجيع، والتعرض للمجموعات المتعلقة برعاية الرضع وإطعامهم وتهدئتهم في تخفيف القلق وتعزيز الثقة بالنفس.



كيفية الوقاية من حدوث الكآبة النفاسية؟

3- كما أن التواصل المنتظم مع مقدمي الرعاية الصحية سيساهم في التعامل مع الجانب العاطفي للمرضى والتدخل، عند الحاجة، في مرحلة مبكرة.

4- قد تساعد الأحماض الدهنية مثل **أوميغا-3** في تقليل حدوث الكآبة بعد الولادة .



كيفية الوقاية من الاكتئاب ما بعد الولادة؟

من أجل الوقاية بشكل فعال من الاكتئاب ما بعد الولادة، يُنصح تطبيق معايير مخصصة تتماشى مع المبادئ العامة لعلم الأوبئة والتدخلات المثبتة على النساء الأكثر عرضة للاكتئاب ما بعد الولادة.

وفقًا لتوصيات "فرقة العمل الوقائية الأمريكية" يساعد نهج الفحص الشامل خلال فترة الحمل وما بعد الولادة في تحديد النساء المعرضات لخطر أكبر للإصابة بالاكتئاب ما بعد الولادة. يمكن أن تشمل التدابير الوقائية استخدام العلاج السلوكي المعرفي والعلاج البيني الشخصي، حيث يُقدر أن فعاليتهما في تقليل خطر الاكتئاب ما بعد الولادة تصل إلى 40-50%.



كيفية الوقاية من اكتئاب ما بعد الولادة؟

علاوة على ذلك ، يمكن أن تكون الآليات القابلة للتوسيع بسهولة مثل "العلاج المعرفي القائم على اليقظة" وبرامج الدعم من الأقران والتعليم فعّالة ويمكن الوصول إليها في مجموعة واسعة من البيئات.

مع تنفيذ هذه الاستراتيجيات المتكاملة، سيكون من الممكن تحسين الاكتئاب ما بعد الولادة وتعزيز الصحة النفسية للأمهات.



ما هو ذهان ما بعد الولادة ؟

النساء اللواتي لديهن تاريخ من الذهان ما بعد الولادة أو اضطراب ثنائي القطب يكنّ أكثر عرضة للإصابة بالأمراض النفسية بعد الولادة.

يعتبر استخدام الليثيوم إجراء وقائي فعال للاحتراز من الذهان بعد الولادة. يُوصى ببدء العلاج بالليثيوم فوراً بعد الولادة وليس أثناء الحمل لتقليل التعرض للأدوية أثناء الحمل مع الوقاية من الانتكاس النفسي بعد الولادة.



المصادر والمراجع:

جميع الصور التوضيحية من Canva.com

<https://throunarmidstod.is/library/Ung-og-smabarnavernd/EPDS-og-GAD7/EPDS%20arab%C3%ADska.pdf>

Health, M.C. for W.M. (2021). Essential Reads: Strategies for the Prevention of Postpartum Depression. [online] MGH Center for Women's Mental Health. Available at: <https://womensmentalhealth.org/posts/prevention-of-postpartum-depression-2/>

Health, M.C. for W.M. (2012). *Postpartum Psychosis Can be Prevented in Women*. [online] MGH Center for Women's Mental Health. Available at: <https://womensmentalhealth.org/posts/postpartum-psychosis-can-be-prevented-in-women-at-high-risk/>

المراجعة والتدقيق:

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

قسم النساء والولادة
وحدة التوعية الصحية
IAU-24-621



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University