**الصحة النفسية للمرأه الحامل والمرضع**

**تعني الصحة االنفسيه : الاستقرار او الشعور الجيد من الناحيه العاطفية والنفسية والاجتماعية.وهي تؤثر على طريقة تفكيرنا وشعورنا وتصرفنا. كما أنها تساعد في تحديد كيفية تعاملنا مع التوتر ، والتواصل مع الآخرين ، واتخاذ الخيارات.**

**الصحة النفسية للحامل والمرضع تشمل الحماية والعلاج من الأمراض والاضطرايات النفسيه والعقليه التي تتطور اثناء الحمل او بعد الولادة.**

**وكما هو معروف فان فترات الحمل والولاده ترتبط بتغييرات هرمونيه كثيره والتي تؤدي عند البعض الى المساعده في ظهور او تفاقم الاضطرابات النفسيه**

**تشير الدراسات إلى أن 1 من كل 4 نساء يتأثرن باضطرابات المزاج والقلق في الفترة المحيطة بالولادة ، والعديد من النساء يعانين من أعراض أقل حدة. إذا لم يتم التعامل مع هذه الأعراض والاضطرابات فقد تسبب ضررًا دائمًا للأمهات والأطفال والعائلة.**

**تواجه الأمهات الجدد تغييرات في أنماط حياتهن وأيضًا يواجهن تغييرات في أجسامهن وهرموناتهن.**

**وتتعامل النساء مع هذه التغييرات بطرق مختلفه , بالنسبة للبعض ، قد يتم استيعاب تغييرات الحمل وإنجاب طفل بسهولة ومع بعض التغييرات في انماط حياتهن ,ستعود أجسامهم إلى الشكل والكيمياء قبل الحمل دون صعوبة تذكر. بالنسبة للآخرين ، قد تظهر صراعات جسدية وعقلية.**

**تحدث اضطرابات صحة الأم العقلية عادةً في ما يسمى بفترة ما حول الولادة. وهذا يشمل فترة ما قبل الولادة ، أو الوقت الذي تكون فيه المرأة حاملاً ، وفترة ما بعد الولادة ، وهي السنة الأولى بعد ولادة الطفل.**

**الاكتئاب هو أكثر اضطرابات صحة الأم العقلية شيوعًا ، يليه اضطرابات القلق (اضطراب القلق العام ، واضطراب الهلع ، واضطراب الوسواس القهري ، واضطراب ما بعد الصدمة المرتبط بالولادة) ، والاضطراب ثنائي القطب ، وذهان ما بعد الولادة.**

**فيما يلي نبذه سريعه عن اهم الاضطرابات**

**اكتئاب الحمل**

**يعرف**[**اكتئاب**](https://www.webteb.com/mental-health/diseases/%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%83%D8%AA%D8%A6%D8%A7%D8%A8)**الحمل بأنه اضطراب مزاجي يحدث للمرأة في مرحلة الحمل , وعلى الرغم من أنه يؤثر على حوالي 7% من النساء الحوامل في العالم، إلا أنه لا يتم تشخيص الاكتئاب بشكل صحيح أثناء الحمل نظرًا لكونهم يعتقدون أنه مجرد نوع من عدم**[**التوازن الهرموني**](https://www.webteb.com/articles/%D8%B9%D8%AF%D9%85-%D8%AA%D9%88%D8%A7%D8%B2%D9%86-%D8%A7%D9%84%D9%87%D8%B1%D9%85%D9%88%D9%86%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8-%D9%88%D8%A7%D8%B9%D8%B1%D8%A7%D8%B6-%D9%88%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC_19070).

**اكتئاب ما بعد الولادة**

**ويشتمل في العادة على تقلُّبات في المزاج ونوبات من البكاء والقلق وصعوبة في النوم. تبدأ حالات اكتئاب مابعد الولاده خلال يومين أو ثلاثة بعد الولادة، وقد تستمر لمدة أسبوعين. ولا يعد اكتئاب ما بعد الولادة خللًا أو ضعفًا في الشخصية. في بعض الأحيان تكون ببساطة من مضاعفات الولادة. إذا كنت تعانين من اكتئاب ما بعد الولادة، فيمكن للعلاج السريع مساعدتك على التغلب على الأعراض ومساعدتك على الارتباط بطفلك.**

### اكتئاب النفاس

**في البداية قد تخطئين في التفرقة بين اكتئابِ ما بعد الولادة والكآبة النفاسية، لكن علامات وأعراض اكتئابِ النفاس تكون أكثر كثافة وتدوم لفترة أطول، وقد تتداخل في النهاية مع قدرتكِ على العناية بطفلكِ والتعامل مع المهام اليومية الأخرى. عادةً ما تظهر الأعراض في غضون الأسابيع القليلة الأولى بعد الولادة، ولكنها قد تبدأ في وقت مبكر، أي أثناء الحمل، أو تظهر في وقت لاحق حتى سنة بعد الولادة.**

**ماذا ينبغي ان نفعل**

* **نطمئن الام والاسرة الة ان الاعراض ناتجه عن اضطراب عاطفي شائع فالاضطراب قابل للعلاج ولن يسبب الاذى الطويل للام وا الطفل**
* **نطمئن الام الى انها لن تصاب بالجنون**
* **نطلب من الاب والاقرباء ان يساعدوا الام في رعاية الطفل**
* **نتحدث الى لام بشكل دوري عن الاعراض التي تحس بها**
* **نعلمها تمارين التنفس للاسترخاء**
* **الاهتمام بالغذاء الصحي والراحه الكافيه**
* **نشجعها على حمل طفلها واللعب معه**
* **اذا لم تتحسن الحاله فيمكن الاستعانه بمضادات الاكتئاب والتي تحرر من قبل الطبيب النفسي**

### ذهان ما بعد الولادة

**ذهان ما بعد الولادة، عبارة عن حالة طبية نادرة تظهر عادةً في الأسبوع الأول بعد الولادة، وتكون علامات وأعراض هذه الحالة حادة. قد تتضمَّن العلامات والأعراض ما يلي:**

* **اضطرابًا وفقدانًا للإحساس بالزمان والمكان مع تهيج شديد وهلاوس واوهام واضطراب في النوم مع افكار وسواسية بشأن الطفل**
* **قد يؤدي ذهان ما بعد الولادة إلى أفكار أو سلوكيات مهدِّدة للحياة ويستلزم علاجًا فوريًّا**

**ماذا يجب ان نفعل؟**

* **قد تحتاج الام الى الدخول الى المستشفى**
* **نستعمل ادويه مضاده للذهان للسيطرة على الااضطراب**
* **ننصح الاسرة بان لا تترك رعاية الطفل على عاتق الام بينما تتناول الادويه، يمكن ان تعتني به بعد استقرار حالتها الصحيه والعقليه**
* **نسمح للام بقضاء الوقت الكافي مع طفلها مع المراقبه المستمرة**
* **نواظب على العلاج على الاقل لمدة ستة اسابيع على الاقل**