



جامعة بورسعيد  
كلية التمريض  
قسم تمريض النساء والأمومة

# اكتئاب ما بعد الولادة



تحت اشراف  
أ.م.د/منار فتحي دا نور الهدى محمد

اعداد الطالبة  
داليا ماهر

## المحتويات

- 1- المقدمة .
- 2- ماهو اكتئاب مابعد الولادة ؟
- 3- ماهى أعراض اكتئاب ما بعد الولادة ؟
- 4- ماهى أسباب التي تؤدى الي اكتئاب مابعد الولادة ؟
- 5- ماهى الخطوات التي تساعد في عدم الوقوع في اكتئاب مابعد الولادة ؟
- 6- ماهو العلاج ضد اكتئاب مابعد الولادة ؟



# مقدمة

يعتبر قدوم الطفل مرحلة تغييرات كبيرة، وتصاب الأمهات الجدد بتغيرات بيولوجية وجسدية وعاطفية واجتماعية. و من المرجح أن اكتئاب ما بعد الولادة يسببه خليط من هذه الأشياء. و يمكن لأحداث مزعجة أخرى تحدث في نفس الوقت أن تساهم في خلق اكتئاب ما بعد الولادة ، كما أن اعراض اكتئاب ما بعد الولادة مشابهة لأعراض أي اكتئاب آخر، وتشمل الشعور بالتعاسة وفقدان الاهتمام بالأمر التي تكون تهم المرأة عادة. والفرق الوحيد هو أن هذه الأحاسيس تبدأ عادة خلال الأشهر الثلاثة التي تلي ولادة الطفل. كما إنه من الممكن الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة في مرحلة متأخرة ولكن إذا بدأت الأعراض بعد عام من تاريخ ولادة الطفل فمن غير المحتمل أن يسمى باكتئاب ما بعد الولادة.



## ما هو اكتئاب ما بعد الولادة ؟

- ❖ اكتئاب ما بعد الولادة نوعا من أنواع الاكتئاب التي تحدث بعد ولادة الطفل.
- ❖ يمكن أن يبدأ الاكتئاب أثناء الحمل ولكن لا يطلق عليه اكتئاب ما بعد الولادة إلا إذا استمر بعد ولادة الطفل.
- ❖ اكتئاب ما بعد الولادة حالة شائعة ونعلم أن هنالك ما بين عشرة إلى خمس عشرة امرأة من كل مائة امرأة تضع طفلا وتصاب بهذه الحالة.



## أعراض إكتئاب ما بعد الولادة



10. الشعور بعدم القيمة

11. الشعور بتأنيب الضمير

12. الدونية وتحقير الذات

13. فقدان الشعور بالمتعة والسعادة

14. عدم الشعور بالطريقة التي يجب عليك الشعور بها تجاه طفلك

15. البطء، أو السرعة الزائدة والاضطراب وعدم القدرة على الاسترخاء

16. فقدان الاهتمام بالعلاقة الجنسية



## ماهي الأسباب التي تؤدي الي اكتئاب ما بعد الولادة ؟

اكتئاب ما بعد الولادة يحدث بسبب نقص الفيتامينات والتغيرات الكبيرة في هرمونات المرأة خلال فترة الحمل ، كما أن التغيرات السريعة التي تحصل بعد الوضع في مستوى الهرمونات الأثويين الاستروجين والبروجيستيرون تؤثر بشكل كبير على الصحة العقلية للمرأة.

وهناك بعض العوامل التي تعني أنك معرضة بصورة أكثر للإصابة باكتئاب ما بعد الولادة :

- إذا كنت قد أصبت باكتئاب في الماضي.
- إذا كانت الولادة في غاية الصعوبة لك وأصابتك بصدمة.
- إذا كان لديك صعوبات في حياتك الزوجية.
- إذا كنت تمرين بظروف صعبة في حياتك.
- إذا كنت تعيشين في عزلة من أسرتك ومن أصدقائك الذين كان بإمكانهم مساعدتك.
- إذا لم تكن أمك هناك لتقديم يد العون لك.

إلا أن هذا لا يعني أن أي امرأة تعاني من واحدة من هذه الصعوبات ستصاب باكتئاب ما بعد الولادة. إذا شعرت بأنها لا تستطيع تحمل مسؤولية الرضيع وأنها لا تستحق أن تكون أما.







ماهى الخطوات التي تساعد في عدم الوقوع في اكتئاب مابعد الولادة ؟

## الوقاية

- \* التعرف المبكر والتدخل يحسّن الحالة على المدى الطويل بالنسبة لمعظم النساء.
- \* الإطّلاع على عوامل الخطر والمجتمع الطبي يمكن أن يلعب دور أساسي في تحديد وعلاج الاكتئاب بعد الولادة.
- \* يجب فحص المرأة من قبل الطبيب لتحديد مخاطر الاكتئاب بعد الولادة.
- \* اتباع نظام غذائي صحي والابتعاد عن التدخين والكحوليات والوجبات السريعة
- \* الحصول على قسط كافي من النوم يومياً.
- \* وضع أهداف حياتية والبدء بالعمل على تطبيقها بمساعدة العائلة والأحبة.





## ماهو العلاج ضد اكتئاب ما بعد الولادة ؟

هناك العديد من الطرق الطبيعية التي من الممكن اللجوء إليها لتحسين المزاج والخروج من حالات الاكتئاب بعيداً عن الأدوية!

**أولاً: تناول المكملات الغذائية ( الفيتامينات ) مثل :**

1- حمض الفوليك

2- زيت السمك (أوميغا 3)

3- حشيشة القلب (أو ما يسمى بعشبة القديس جون)

4- الزنك

5- مكملات البروبيوتيك

تحتوي العديد من الأطعمة المخمرة ومنتجات الألبان المزروعة، مثل الزبادي، والكفير، وحليب الماعز، والأجبان القديمة، ومخلل الملفوف، على بروبيوتيك حي.

6- مكملات أ الجنسنج.

7- مكملات البابونج .

8- الزعفران .



## ثانياً: اتباع نظام غذائي صحي



### . 1- البطاطا الحلوة

إذ أنها تحتوي على نوع خاص

من الأحماض الأمينية التي تساعد وبشكل مباشر على تحسين المزاج والتخلص من القلق والاكتئاب.

### . 2- الكينوا

إذ تحتوي هذه البذور على مزيج مثالي من البروتينات والكربوهيدرات الصحية والمعادن والتي تعمل سوية لتحسين المزاج وتحسين مستويات ضغط الدم كذلك.

### . 3- الخضراوات الورقية خضراء اللون

تحتوي الخضراوات الورقية الخضراء على العديد من المعادن والفيتامينات التي يحتاجها الجسم عامة والدماغ خاصة، بدءاً من حمض الفوليك وانتهاءً بفيتامينات المجموعة ب.

كما أنها وجبات مشبعة تقلل من اشتهاا الجسم للسكريات والكربوهيدرات البسيطة الضارة

. 4- بذور الشيا والكتان

فهذه البذور الصغيرة الغنية بالبروتينات وأحماض أوميغا 3 هي غذاء ممتاز للدماغ وخلاياه وما فيه من نواقل عصبية

. 5- البروكلي

إذ يساعد البروكلي بما فيه من كالسيوم وبروتين وفيتامين ب6 على تحفيز الجسم على الاسترخاء والتقليل من مستويات السكر في الدم، محارباً بذلك الاكتئاب والأرق والقلق.

6- الأفوكادو

تحتوي ثمار الأفوكادو الشهية على نسب عالية من الأحماض الدهنية المفيدة للدماغ والقلب، كما تحتوي على مواد غذائية تؤثر بشكل إيجابي على صحة الشخص النفسية، مثل: الأوميغا 3، المغنيسيوم، فيتامينات المجموعة ب.

7- الجوز النيء.

8- الشوفان الخالي من الجلوتين.

9- الأسماك بمختلف أنواعها.

## ثالثاً: ممارسة التمارين الرياضية بانتظام

- ممارسة الرياضة من أفضل الأشياء التي تساعد على تحسين المزاج وتخفيف القلق والتوتر خاصة رياضات الاسترخاء مثل (اليوغا) .
- ممارسة الرياضة 3 مرات في الأسبوع تقلل من خطر الاكتئاب بنسبة تصل إلى 30%.



### المصادر

[https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%83%D8%AA%D8%A6%D8%A7%D8%A8\\_%D9%85%D8%A7\\_%D8%A8%D8%B9%D8%AF\\_%D8%A7%D9%84%D9%88%D9%84%D8%A7%D8%AF%D8%A9](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%83%D8%AA%D8%A6%D8%A7%D8%A8_%D9%85%D8%A7_%D8%A8%D8%B9%D8%AF_%D8%A7%D9%84%D9%88%D9%84%D8%A7%D8%AF%D8%A9)

[https://www.webteb.com/articles/%D9%85%D8%B6%D8%A7%D8%AF%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%83%D8%AA%D8%A6%D8%A7%D8%A8-%D8%A7%D9%84%D8%B7%D8%A8%D9%8A%D8%B9%D9%8A%D8%A9\\_22011](https://www.webteb.com/articles/%D9%85%D8%B6%D8%A7%D8%AF%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%83%D8%AA%D8%A6%D8%A7%D8%A8-%D8%A7%D9%84%D8%B7%D8%A8%D9%8A%D8%B9%D9%8A%D8%A9_22011)