



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