



الاهتمام بصحتك النفسية

إن إنجاب طفل أمر رائع، لكنه أيضاً قد يكون أمراً مرهقاً. لذا، إذا واجهتي أي صعوبات، فاعلمي أنك لست وحدك.

ربما تشعرين أنه ينبغي أن تكوني سعيدة، لكنك بدلاً من ذلك تشعرين بالإرهاق والاستنزاف. ربما تجددين صعوبة في التواصل مع طفلك أو تشعرين بالانفصال عن الشريك. أو ربما تشعرين بالقلق بشأن المستقبل أو بالقلق الشديد على صحة طفلك.

لا تقلقي، المساعدة متاحة. إذا كنتِ تشعرين بأنكِ لستِ على ما يرام، فتحدثي مع الزائرة الصحية أو الممارس العام. هناك الكثير من الدعم متاح لك ولأسرتك، حسب احتياجاتك.

إذا كنتِ أمًا جديدة وتلقيتِ علاجًا نفسيًا في السابق، فمن المهم إخبار القابلة أو الزائرة الصحية أو الممارس العام بذلك. حيث يمكنهم تقديم دعم إضافي لك خلال فترة الحمل وبعد ولادة طفلك للوقاية من عودة هذه المشاكل.

يخفي العديد من أولياء الأمور مشاعرهم خوفًا من الانتقادات أو خشية أن يعتقد الآخرون أنهم لا يستطيعون التعامل مع طفلهم. قد يكون التحدث إلى العائلة أو الأصدقاء أو أمهات أخريات لديهن تجارب مشابهة مفيدًا. يمكن للزائرة الصحية أن تساعدك في التواصل مع إحدى المجموعات أو الخدمات المحلية ذات الصلة.



[parentclub.scot/
family-support-
directory](https://parentclub.scot/family-support-directory)



[parentclub.scot/
wellbeing-new-
parents](https://parentclub.scot/wellbeing-new-parents)