



دليل الصحة النفسية للمرأة خلال فترة الحمل وما بعد الولادة

A Guide to Perinatal Mental Health



مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation

صحة - تعليم - بحوث HEALTH - EDUCATION - RESEARCH

إدارة تعليم التمريض والقبالة
Nursing and Midwifery Education Department

A Guide to Perinatal Mental Health

يُعد طلب المساعدة في مجال الصحة النفسية أمرًا بالغ الأهمية، وهو دليل على القوة لا الضعف. إذا كنت تعانيين من مشاكل في صحتك النفسية أثناء الحمل أو بعد الولادة، فلا تترددي في التواصل مع أخصائي الرعاية الصحية أو الانضمام إلى مجموعة الدعم النفسي لتلقي الدعم والتوجيه اللازمين لمساعدتك في إدارة صحتك النفسية والاستمتاع بحمل صحي والتعافي خلال فترة ما بعد الولادة. تذكري أنك لست وحدك، ولا تشعري بالخجل من طلب المساعدة. اتصلي الآن بخط المساعدة الوطني للصحة النفسية على الرقم **16000** واضغطي على خيار رقم **4** للحصول على خدمة الصحة النفسية الافتراضية الخاصة بالنساء.

الصحة النفسية للمرأة خلال فترة الحمل وما بعد الولادة

خدمات الصحة النفسية
مؤسسة حمد الطبية

Seeking help for mental health is important and it is a sign of strength, not weakness. If you are struggling with your mental health during pregnancy or after giving birth, don't hesitate to reach out to a healthcare professional or a support group. They can provide you with the necessary support and guidance to help you manage your mental health and enjoy a healthy pregnancy and postpartum period. Remember, you are not alone and there is no shame in seeking help. Call **16000** and press **4** for the Virtual Women's Mental Health Helpline.

Perinatal Mental Health

Mental Health Services
Hamad Medical Corporation



إن هذا الكتيب هو عبارة عن نسخة منقحة من "دليل الصحة النفسية للمرأة خلال فترة الحمل وما بعد الولادة"، الذي شارك في إعداده كل من الدكتورة / جين هانلي والسيد/ جون تيمبسون. أُجري التعديل بعد الحصول على تصريح المؤلفين وفقاً لمتطلبات مؤسسة حمد الطبية والمتعارف عليه في دولة قطر.

This booklet is an adapted version of "A Guide to Perinatal Mental health" by Dr. Jane Hanley and Sir John Timpson. Permission to adapt the booklet for HMC and the State of Qatar has been granted by the authors.

A Guide to Perinatal Mental Health

5



“كل شيء انطلق بتغيير كبير... لقد بدأنا للتو حياتنا معًا.”

“It all started with a big change... We were just beginning our life together.”



“لقد مضى على زواجنا ستة أشهر.”

“We’ve been married for six months.”



“أبلغتني الطبيبة بأنني حامل.”

“The doctor has informed me that I am pregnant.”



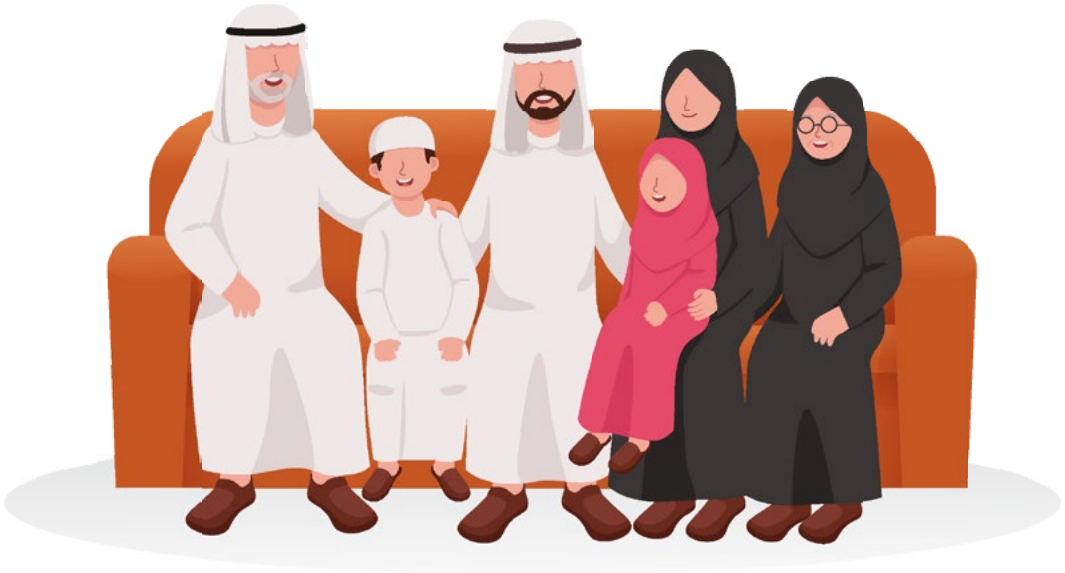
يُمكن للحمل أن يُحدث تغييرات جوهرية في حياة الأمهات والآباء الجدد على حد سواء.

Pregnancy can bring about significant changes for both new mothers and fathers.



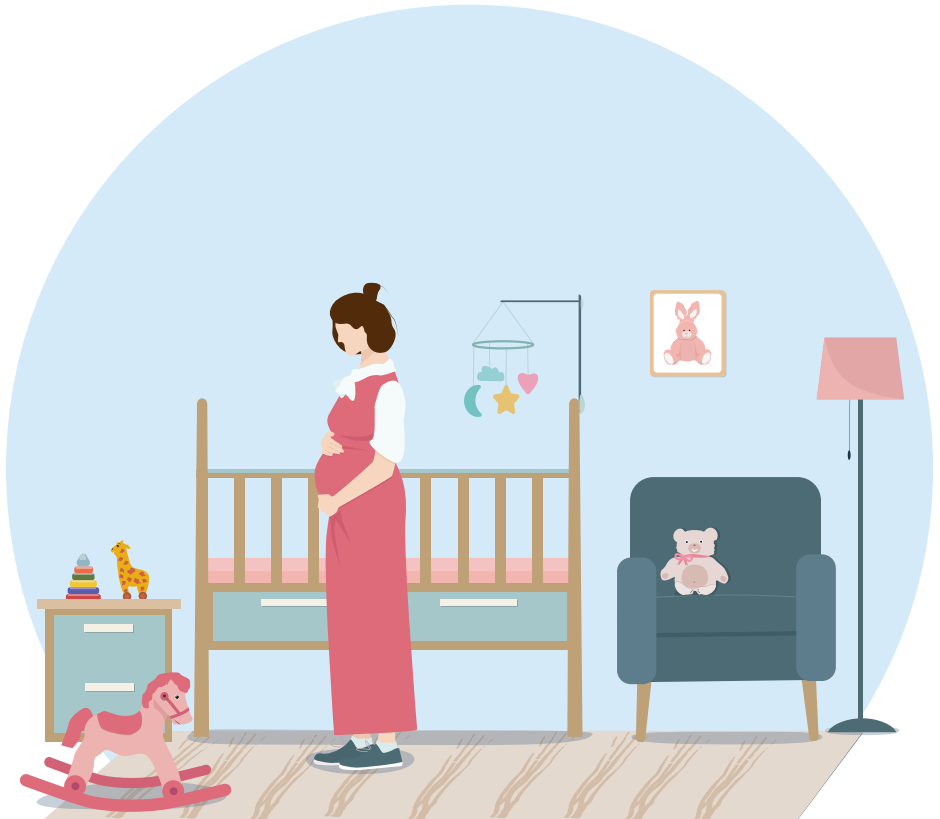
إن نشر خبر الحمل بين العائلة والأصدقاء تجربة رائعة بحد ذاتها وغامرة بالفرح.

Sharing news of a pregnancy with family and friends can be a wonderful experience.



الاستعداد لاستقبال المولود

Getting Ready for Baby



إن تجهيز مستلزمات المولود الجديد تجربة
ممتعة بلا شك.

Acquiring everything needed for a new
baby can be an enjoyable experience.



إدخال البهجة إلى المنزل

Bringing joy into the home



الاستعداد لِقُدوم مولود جديد يُضفي
السعادة والبهجة على الأسرة.

Preparing for the arrival of a newborn
can bring happiness and excitement to a
household.



ما تتغذينه يحدث فرقاً

What You Eat Matters



للسلامة الأم والطفل، يلزم الحفاظ على اتباع نظام غذائي صحي وتجنب التدخين.

Maintaining a healthy diet and avoiding smoking and harmful substances is beneficial for both the mother and baby.



التأثير الصامت للتوتر

The Hidden Impact of Stress



قد يؤدي التعرض لمستويات عالية من التوتر لفترات طويلة إلى التأثير سلباً على رفاهية الأم ونتائج الحمل.

High levels of prolonged stress may affect maternal well-being and pregnancy outcomes.



رغم انتشار القلق، إلا أنه نادراً ما يتم
التعبير عنه.

Anxiety is Common, but often Unspoken



على الرغم من انتشار القلق والتوتر أثناء الحمل، إلا أن الكثيرات يمتنعن عن الإفصاح عن معاناتهن وطلب المساعدة.

Stress and anxiety are prevalent during pregnancy, but many mothers do not seek help or disclose their struggles.



الوضع في الماضي

The Olden Days



في الماضي ، كانت العائلات التقليدية تضم الزوجين والأبناء من العازبين والمتزوجين وزوجات الأبناء والأحفاد، بمن في ذلك الأقارب كالأخوة والأعمام والعمات. وكان هذا الكيان الأسري المترابط يقدم الدعم الذي تحتاجه الأمهات الحوامل، مما كفل لهن الحصول على قسط وافر من الراحة وتجنب الضغوطات.

In the past, extended families often comprised of a man, his wife, married and unmarried children, daughters-in-law, and their children, including siblings, uncles, and aunts. This close-knit family structure provided support for expectant mothers, ensuring they received ample rest and avoided challenging circumstances.

الوقت الحاضر

Nowadays



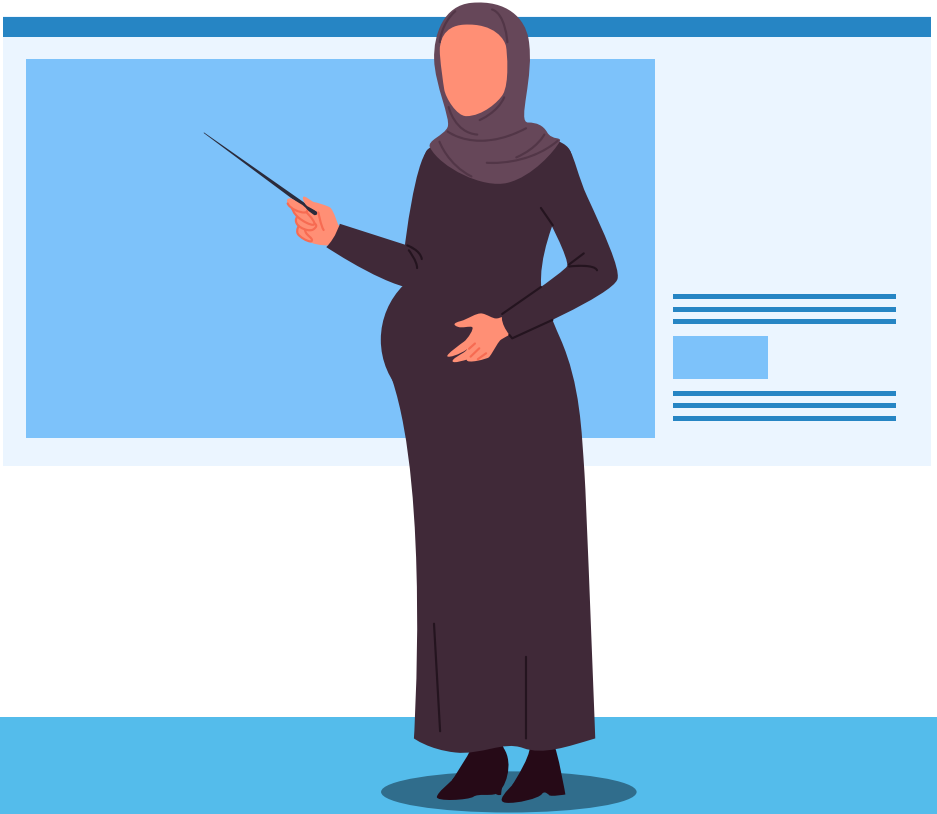
مع ازدياد عدد النساء العاملات أثناء الحمل وبعدها،
تغيرت الأدوار والمسؤوليات للأمهات الحوامل ولم تعد
قاصرة على كونها أدواراً ومسؤوليات اعتيادية.

With more women working during pregnancy and after giving birth, the traditional roles and responsibilities of expectant mothers have evolved.



ظنت سارة أنها تستطيع التأقلم...

Sarah, thought she could cope...



على الرغم من عملها كمعلمة حتى الأسبوع الرابع والثلاثين من الحمل، وعمل زوجها كمهندس بترول بنظام المناوبات، أصرت سارة على الاعتماد على نفسها دون الاضطرار للجوء إلى والديها كبار القدر أو أختها التي تقطن بعيدًا عنها. ومع قلة أصدقائها ولجوئها إلى تناول الكافيين والمنبهات للتغلب على شعورها بالإرهاق، لاقت سارة صعوبة في رعاية ابنتها دانا حديثة الولادة. وشعرت حينها بالفشل كأم، كما واجهت صعوبات في تلبية احتياجات دانا، فتدهورت صحتها ومزاجها. وعندما فحصها مختصو الرعاية الصحية، ادّعت أنها بخير.

Despite working as a teacher until the 34th week of pregnancy, and with her husband working as a petroleum engineer on a shift system, Sarah insisted that she could cope on her own without relying on her elderly parents or distant sister. However, with very few friends and resorting to caffeine and stimulants to manage her tiredness, Sarah found it difficult to care for her newborn daughter, Dana. Feeling like she had failed as a mother and struggling with Dana's demands, Sarah's health and mood deteriorated. When health professionals checked on her, she claimed to be fine.



حين فاق الأمر القدرة على الاحتمال

When it Became too Much



عندما جاءت أخت سارة لزيارتها فجأة، لاحظت بكاءها وأن ملابسها مهملّة. عبّرت سارة عن شعورها بعدم استحقاقيتها للأمومة، قائلةً إنها تشعر بالتعاسة باستمرار وأن طفلتها دانا ستكون أفضل حالاً بدونها، وطلبت من أختها التكفل برعاية ابنتها. وعلى الرغم من القلق الذي ساور أختها على حالتها وطلبها للحصول على الدعم من خلال خط المساعدة الوطني للصحة النفسية (16000 - الخيار 4)، إلا أن سارة لا تزال تعتقد أنها تستطيع تدبير أمورها بنفسها دون اللجوء إلى أحد. فمن المُحزن، أن سارة استهانت بمتطلبات رعاية مولودتها الجديدة، كما أهملت حاجتها إلى الراحة والتغذية السليمة والعناية الذاتية.

تُعد تجربة سارة مألوفة ومتكررة لدى الكثيرات، فقد عانت العديد من النساء حول العالم بسبب الافتقار إلى الوعي ببؤادر القلق والاكتئاب خلال فترة الحمل وما بعد الولادة.

When Sarah's sister unexpectedly visited her, she noticed that Sarah's clothes were untidy, and she was crying. Sarah expressed feelings of inadequacy as a mother, saying that she was always miserable and that her baby Dana would be better off without her. She even went as far as writing an official letter requesting her sister to take care of her daughter on her behalf. Despite her sister's concern and referral to a mental health helpline (16000-option 4), Sarah still believed she could manage without support. Unfortunately, Sarah underestimated the demands of caring for a newborn and neglected her own need for rest, a healthy diet, and self-care. Sarah's experience is common, and many women worldwide have suffered due to a lack of awareness about the signs of anxiety and depression during the perinatal period.



منى، التي طلبت المساعدة

Mona, Who Asked for Help



واجهت منى صعوبات وتحديات لا يُستهان بها كأهم وحيدة بعد فقد زوجها؛ إذ كان عليها أن تدير كل شيء بمفردها، بما في ذلك رعاية رضيعها والتعامل مع قلة النوم ومحاولة الحفاظ على اتباع نظام غذائي صحي، لكنها أدركت مدى أهمية طلب المساعدة وحاجتها إليها، فتواصلت مع أخصائيي الصحة النفسية سعياً إلى مساعدتها وتقديم الدعم اللازم لها.

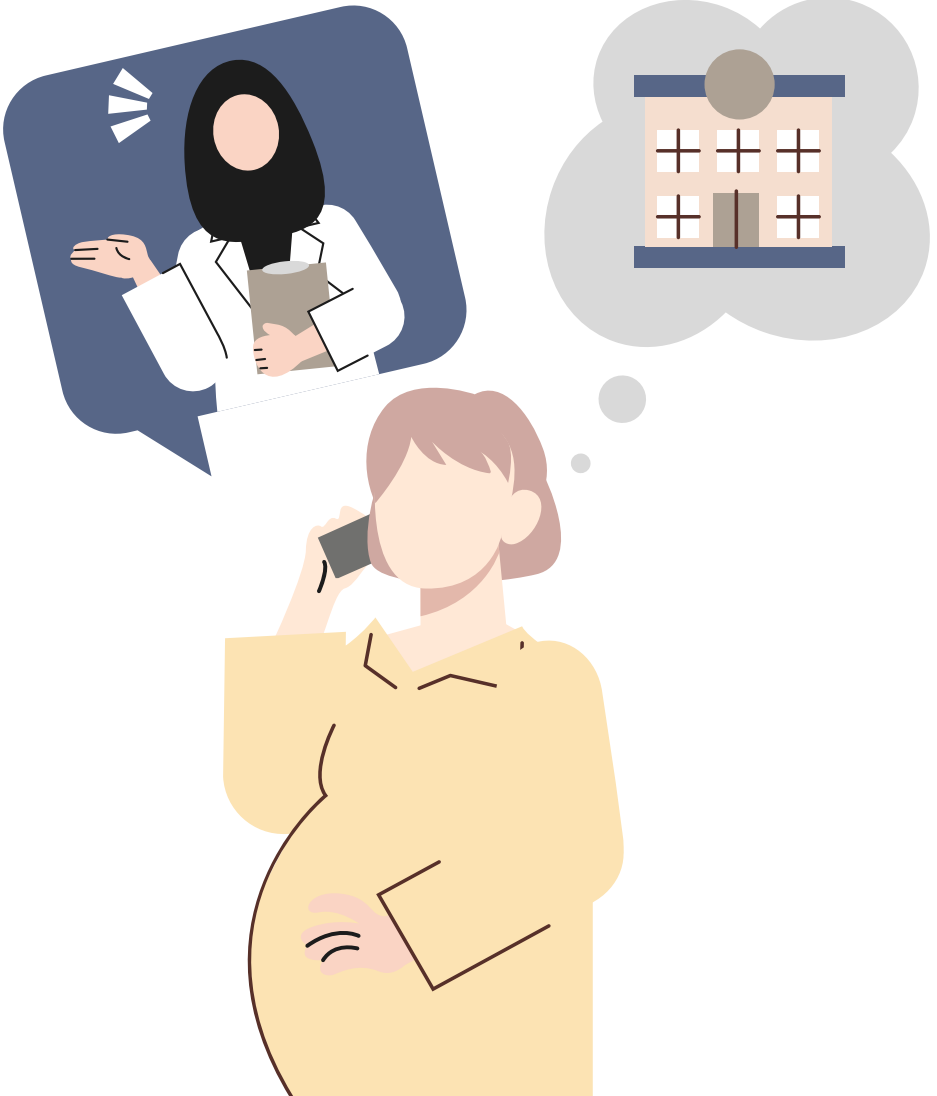
على الرغم من جهودها، إلا أنها عانت من المشاكل في النوم بسبب كثرة رضاعة مولودها حمد وتقلصات البطن التي تصيبه. بالإضافة إلى ذلك، لم يكن نظامها الغذائي الأفضل لحالتها؛ فقد اعتمدت على الوجبات السريعة نظراً لضيق وقتها. كما شعرت منى بالعزلة لأنها تعيش في شقة صغيرة دون وجود عائلة أو أصدقاء بالقرب منها يمكن أن تستعين بأي منهم لمساعدتها في رعاية ابنها.

لكن بفضل دعم أخصائيي الصحة النفسية وتجاوبها معهم، تمكنت منى من تجاوز التحديات وتوفير بيئة صحية ومحبة لابنها.

Mona faced significant challenges as a single mother. She had to manage everything on her own, including caring for her newborn son, dealing with sleep deprivation, and trying to maintain a healthy diet. Mona recognized the importance of seeking help and reached out to specialists to assist her in maintaining her mental health.

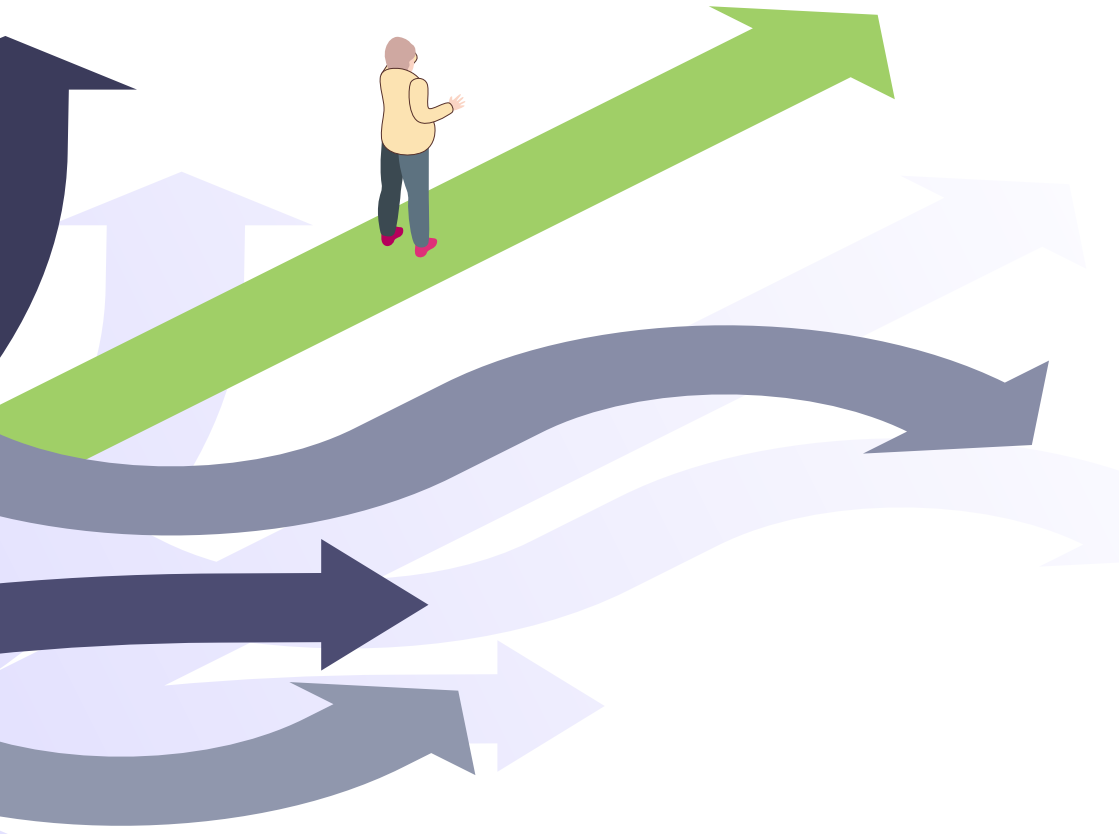
Despite her efforts, Mona struggled with sleep due to her son, Hamad's frequent feedings and cramps. Additionally, her diet was not the best as she relied on fast food due to her limited time. Mona also felt isolated as she lived in a small apartment without any family or friends nearby to help her care for her son.

However, with the support of mental health professionals and her own resilience, Mona was able to navigate through the challenges and provide a loving and healthy environment for her son.



مسار أفضل

A Better Path



من حسن الحظ أن منى استطاعت تحديد المشكلة وأدركت معاناتها من أعراض الاكتئاب ما بعد الولادة وسارعت لطلب المساعدة من المتخصصين. ولقد كان اقتراح القابلة للتعبير عن مشاعرها واللجوء إلى أخصائي الصحة النفسية هو السبيل الأمثل لمعالجة مشاكلها.

كما أن الانضمام إلى مجموعة الدعم النفسي لما بعد الولادة له العديد من الفوائد؛ إذ يوفر مساحة آمنة للأمهات لتبادل تجاربهن والمشاعر التي يختبرونها مع أخريات مررن بنفس الظروف.

هنا يجب ملاحظة أنه بالرغم من وجود وسائل المساعدة، إلا أنه لا تزال بعض الأمهات يعانين من اكتئاب ما بعد الولادة. وهذا بدوره يُسلب الضوء على ضرورة رفع الوعي والتثقيف حول الصحة النفسية خلال فترة الحمل وما بعد الولادة، حتى تتمكن المزيد من السيدات من التعرف على أعراض الاكتئاب وطلب المساعدة عند اللزوم.

It's great that Mona recognized the symptoms of postpartum depression and sought help from professionals. The midwife's suggestion to talk more and work together with a mental health specialist is a great way to address her problems.

Joining a postpartum support group can also be helpful, as it provides a safe space for mothers to share their experiences and feelings with others who are going through the same thing.

However, it's important to note that even with all the available assistance, some mothers may still struggle with postpartum depression. This highlights the need for increased awareness and education about perinatal mental health, so that more women can recognize the signs and seek help when needed.



الرضاعة الطبيعية والصحة النفسية

تساعد الرضاعة الطبيعية على تقوية الرابطة بين الأم ورضيعها وتعزيز الشعور بالراحة النفسية والاطمئنان.

على الرغم من ذلك، قد يصعب الأمر على بعض الأمهات. فإذا كانت الرضاعة الطبيعية تُسبب لك الشعور بالتوتر أو سوء الحالة المزاجية، فلا مانع من اختيار ما هو أنسب لك ولطفلك.

تُعتبر بعض أدوية الصحة النفسية آمنة أثناء الرضاعة الطبيعية. استشيري طبيبك دائمًا قبل التوقف عن تناول الدواء أو تغييره، فصحتك النفسية لا تقل أهمية عن رعاية طفلك.

Breastfeeding and Well-being

Breastfeeding can strengthen the bond between mother and baby and promote relaxation.

However, it may not be easy for everyone. If breastfeeding causes stress or worsens the mood, it's okay to choose what feels best for you and your baby.

Some mental health medications are safe during breastfeeding. Always consult your doctor before stopping or changing medication. Your mental health is just as important as the baby's care.



تناول الأدوية أثناء الحمل

يساور العديد من السيدات القلق حيال بعض الأدوية أثناء فترة الحمل، فيتوقفن عن تناولها فجأةً.

لكن ذلك قد يؤدي إلى الانتكاس وتكرار ظهور الأعراض، مما يؤثر على صحة الأم والطفل معًا.

التزمي باستشارة طبيبك قبل إجراء أي تغييرات؛ إذ إنه في الأغلب يكون تعديل جرعة الدواء أو تغييره بعلاج بديل أكثر أمانًا من التوقف عن تناوله.

فصحة الأم واستقرارها النفسي هما الأساس لطفل سليم.

Medication During Pregnancy

Many women worry about taking medication during pregnancy and stop suddenly.

This can cause symptoms to return and affect both mother and baby.

Always discuss with your doctor before making changes. Sometimes adjusting the dose or switching medication is safer than stopping.

A healthy, stable mother is the best start for a healthy baby.



أنت لست بمفردك، هناك من يشاركك
المعاناة

You Are Not Alone



قد تشعرين بالحزن أو القلق أو الإرهاق وبأنك الوحيدة التي تُعاني من هذه الأعراض، لكن الأمر ليس كذلك فقد تمر العديد من الأمهات بنفس المشاعر التي تختبرينها.

لا تنتظري حتى وقوع الأزمة، إذ يُمكنك طلب المساعدة منذ اللحظة الأولى من الحمل وحتى فترة ما بعد الولادة.

Many mothers feel sad, anxious, or overwhelmed. You may feel like you're the only one, but you are not.

You don't have to wait for a crisis to ask for help. Support is available early, during pregnancy and after birth.



أعضاء فريق الدعم النفسي خلال فترة
الحمل وما بعد الولادة – هنا للمساعدة

The Perinatal Team Members –
Here to Help



كيف يمكنك الوصول إلى خدمات الدعم التي تحتاجينها؟

إذا كنت حاملاً أو حديثة العهد بالأمومة وتشعرين بحاجة إلى الدعم، فيمكنك الاتصال على الرقم 16000، ثم اضغطي على الخيار 4.

يوصلك هذا الخط بخدمة الصحة النفسية الافتراضية الخاصة بالنساء، وهي خدمة متخصصة للأمهات والأسر، منذ بداية الحمل وحتى بلوغ طفلك سن العامين.

يمكنك من خلالها التحدث مع الممرضين أو الاستشاريين افتراضياً عبر الهاتف أو الفيديو أو بدلاً من ذلك طلب الحضور بنفسك.

تحرص مؤسسة حمد الطبية على تقديم كل الدعم اللازم للأمهات خلال رحلة الحمل والولادة وما بعدهما، فصحتك النفسية لا تقل أهمية عن صحتك الجسدية. إذا شعرت بالقلق أو الحزن أو الإجهاد الشديد، فتذكرى أنه يمكنك طلب المساعدة في أي وقت، وأنت لست وحدك مطلقاً. نقدم خدمات الصحة النفسية خلال فترة الحمل وما بعد الولادة رعاية متخصصة خائبة للنساء منذ بداية الحمل وحتى بلوغ أطفالهن سن العامين.

خدماتنا:

استشاري الرضاعة

يقدم التوجيهات والإرشادات بشأن الرضاعة الطبيعية والتحديات المرتبطة بها.

الأخصائي النفسي

لتقديم العلاج والدعم النفسي اللازمين للحد من التوتر والقلق والاحتئاب.

منسق رعاية التمريض

لمساعدتك في اختيار الخدمة المناسبة وتنسيق الحجز لمواعيدك.

الطب النفسي خلال فترة الحمل وما بعد الولادة

لتقييم الحالة وعلاج مشاكل الصحة النفسية أثناء الحمل وبعده على أيدي متخصصين في هذا المجال.

الأخصائي الاجتماعي

لتوجيهك نحو شبكات الدعم الأسرية والمجتمعية للمساندة.

خدمات الصيدلة السريية

لضمان الاستخدام الآمن والفعال للأدوية.

أخصائي التغذية

لتقديم المشورة اللازمة بشأن التغذية السليمة من أجل حمل صحي والتعافي بعد الولادة.

أخصائي العلاج الوظيفي

للمساعدة على التأقلم مع التغيرات الجسدية والنفسية المصاحبة لفترة الحمل وما بعد الولادة.

تذكرى أن طلب المساعدة هو دليل على القوة. في مؤسسة حمد الطبية، نحن هنا لمساعدتك على الانطلاق نحو حياة صحية لك ولطفلك.

How will you access support services when you need them?

If you're pregnant or a new mother and feel you need support, call 16000 and press 4.

This line connects you to the Virtual Women's Mental Health Service, specialized help for mothers and families, from pregnancy until your child is two years old.

You can speak with a nurse or counselor by phone, video, or in person.

At Hamad Medical Corporation, we are committed to supporting every mother through her journey of pregnancy, birth, and beyond. Your emotional well-being is as important as your physical health. If you ever feel anxious, sad, or overwhelmed, remember that help is available, and you are never alone. Our **Perinatal Mental Health Services** provide compassionate, professional care for women from pregnancy until their child is two years old.

Our Services:

Perinatal Psychiatrist

for expert assessment and treatment of mental health concerns during and after pregnancy.

Nurse Care Coordinator

helping you navigate services and coordinate your appointments.

Psychologist

providing therapy and emotional support for stress, anxiety, or depression.

Lactation Consultant

guiding you through breastfeeding and related challenges.

Occupational Therapist

assisting you in adapting to the physical and emotional changes of motherhood.

Dietitian

advising on nutrition for a healthy pregnancy and postpartum recovery.

Clinical Pharmacist

ensuring the safe and effective use of medication.

Social Worker

connecting you with community and family resources for added support.

Remember, reaching out is a sign of strength. At HMC, we're here to help you build a healthy start for yourself and your baby.

