

Emotional Changes After Giving Birth

After the birth of your baby, you may feel many emotions. You need time to adjust to your body's changes and to your baby's needs. These changes can make your emotions swing from happy to sad. This is normal. About half of new moms have these feelings.

Signs

You may have one or more of these signs:

- Cry for no reason
- Feel restless or nervous
- Go from being happy to sad quickly
- Are easily irritated
- Have little patience
- Feel overwhelmed
- Have trouble thinking
- Not feel like eating
- Are tired and have little energy
- Have problems sleeping

These changes should go away in a few days or weeks as your body adjusts and you get used to caring for your baby. Here are some things you can do to help:

- Ask for and accept help.
- Rest or nap when your baby sleeps.
- Take a break and have someone care for your baby while you go out.
- Talk about your feelings with family and friends.
- Join a new mothers' group.
- Exercise if your doctor says it is okay.
- Care for yourself. Read, take a bath, or watch a movie.
- Eat a healthy diet.

التغيرات العاطفية اللاحقة للولادة

عقب ولادة طفلك، قد تجتاحك العديد من المشاعر المختلفة. فأنت في حاجة إلى بعض الوقت للتكيف مع التغييرات التي طرأت على جسمك وكذلك مع احتياجات طفلك. أن هذه التغييرات إنما تجعل مشاعرك تتأرجح ما بين السعادة والحزن، وهو أمر طبيعي. فإن ما يقرب من نصف عدد الأمهات حديثي الولادة تتناوبهم تلك المشاعر المتقلبة.

الأعراض

قد يكون لديك واحدة أو أكثر من هذه الأعراض:

- البكاء بدون سبب
- الشعور بالقلق أو العصبية
- القلب سريعاً ما بين مشاعر السعادة والحزن
- يسهل إثارة غضبك
- قليلة الصبر
- الشعور بالقهر
- لديك تفكير مضطرب
- عدم الرغبة في تناول الطعام
- متعبة وقليلة الحيوية
- تعانيين من مشاكل في النوم

عادة ما تختفي تلك التغيرات بعد فترة تتراوح ما بين أيام وأسابيع قليلة من الولادة حيث يكون جسديك تكيف مع الوضع الجديد وتعتادين على الاعتناء بطفلك. فيما يلي بعض النصائح التي يمكنها مساعدتك:

- أطلب المساعدة وتقبلها.
- خذي قسطاً من الراحة أو قيلولة أثناء نوم طفلك.
- تمتعي ببعض الراحة واجعلي شخصاً آخر يعتني بطفلك بينما تخرجين.
- تحدثي عن مشاعرك تلك مع أفراد عائلتك وأصدقائك.
- انضمي إلى مجموعة من الأمهات الجديديات.
- مارسي التمارين الرياضية إذا قال طبيبك إنه لا بأس من ذلك.
- اهتمي بنفسك. مارسي هواية القراءة أو خذي حمام منعش أو شاهدي أحد الأفلام.
- تناولي طعاماً صحياً.

Danger Signs

Sometimes these signs do not go away or they get worse. You may need more help. You may have a more serious problem if you:

- Are not able to care for yourself or your baby
- Are afraid to be alone with your baby
- Have thoughts of hurting yourself or your baby

These are danger signs and you need to **get help**. Call your doctor **right away**.

إشارات الخطر

في بعض الأحيان لا تختفي هذه الأعراض أو تزداد سوءاً. في هذه الحالة، فإنك تحتاجين إلى مزيد من المساعدة. فقد تواجهين مشكلة أكثر خطورة في الحالات التالية:

- أن تكوني عاجزة عن الاعتناء بنفسك أو بطفلك.
 - أن تخشي المكوث مع طفلك بمفردكما.
 - لديك أفكار بإيذاء نفسك أو إيذاء طفلك.
- تعتبر هذه الأعراض أعراضاً خطيرة، فأنت في حاجة إلى الحصول على المساعدة. اتصلي بطبيبك على الفور.

6/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

Emotional Changes After Giving Birth. Arabic