

# اضطرابات المزاج أثناء الحمل وبعد ولادة طفلك

كتيب للنساء وعائلاتهن



Arabic version:  
Mood disorders during  
pregnancy and after the  
birth of your baby

 SIGN

المبادئ التوجيهية لاسكتلندية

Scottish Intercollegiate Guidelines Network ©

ISBN 978 1 909103 60 3

نشرت لأول مرة عام 2012

تمت المراجعة 2017

يمكن نسخ هذا الكتيب ليتم استخدامه في NHS في اسكتلندا.

# المحتويات

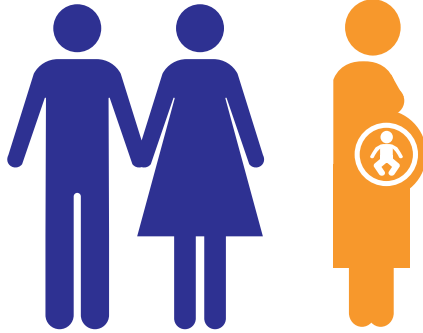
- 1 لمن هذا الكتيب؟
- 2 ما موضوع هذا الكتيب؟
- 4 ما هي أنواع اضطراب المزاج أثناء الحمل وبعده؟
- 5 كيف أعرف إذا كنت أعاني من اكتئاب ما قبل الولادة أو ما بعد الولادة؟
- 7 كيف قد أشعر بعد الولادة؟
- 10 من أكثر عرضة للإصابة بذهان ما بعد الولادة وكيف سأعرف إن كنت مصابةً به؟
- 12 ماذا لو كان لدي خطر زائد للإصابة بذهان ما بعد الولادة؟
- 14 عوامل الخطر لاضطرابات المزاج أثناء الحمل وبعدها
- 16 ماذا يمكنني أن أفعل لمساعدة نفسي؟
- 17 كيف يمكن للأشخاص المقربين مني تقديم المساعدة؟

- هل دوائي لمعالجة اضطرابات المزاج آمن  
إذا كنت أخطط للحمل؟  
19
- ما هي خيارات العلاج المتاحة إذا عانيت من  
اضطراب المزاج؟  
22
- هل من الآمن تناول الدواء عندما أرضع  
رضاعة طبيعية؟  
27
- ما هي خيارات الدواء المتاحة لي؟  
28
- أين يمكنني معرفة المزيد؟  
32
- كيف يتم وضع مبادئ SIGN التوجيهية؟  
35

# لمن هذا الكتيب؟

هذا الكتيب مخصص لك إذا:

- كنت حاملاً
- كنت تخطين للحمل
- أنجبت طفلاً في العام الماضي
- كنت قلقة بشأن اضطرابات المزاج.



قد يجده الشركاء والعائلة والأصدقاء ومقدمو الرعاية مفيداً أيضاً.

## يوضح الكتيب:

- من المعرض لخطر ظهور اضطرابات المزاج أثناء الحمل وبعد الولادة
- كيف يتم تشخيص اضطرابات المزاج
- ما هي خيارات العلاج التي قد تكون متاحة
- السلامة عند تناول الدواء لاضطراب مزاج موجود أثناء الحمل
- ما الذي يمكن أن تتوقعه من العلاج.

## ما موضوع هذا الكتيب؟

يشرح هذا الكتيب التوصيات الواردة في المبادئ التوجيهية السريرية، التي أعدتها شبكة التوجيهيات الاسكتلندية المشتركة بين الكليات (SIGN)، حول التعامل مع اضطرابات المزاج في الفترة المحيطة بالولادة.

تستند المبادئ التوجيهية السريرية إلى ما نعرفه من البحوث الطبية الحالية. كما أنها تعطي المشورة استنادًا إلى رأي المهنيين في الرعاية الصحية الذين تمّ تدريبهم على أفضل السبل لتدبير رعايتك.

هناك تفاصيل عن منظمات الدعم وغيرها من الأماكن حيث يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات في الصفحات من 32 إلى 34.

يمكنك العثور في الصفحة 35 على كيف وضعنا المبادئ التوجيهية.

## هناك سبعة أنواع مختلفة من التوصيات التي يمكن استخدامها في كتيبات SIGN.



### التوصية ضد

المستندة إلى الأدلة  
البحثية



### التوصية ضد

المستندة إلى أدلة  
بحثية ذات نوعية  
جيدة



### التوصية المستندة

إلى الأدلة البحثية



### التوصية القوية

المستندة إلى أدلة  
بحثية ذات نوعية  
جيدة



**ليس هناك ما يكفي من  
الأدلة البحثية** لإخبارنا ما  
إذا كان هناك شيء ذي  
فائدة



**التوصية ضد** المستندة إلى  
التجربة السريرية



**التوصية** المستندة إلى  
التجربة السريرية

إذا كنت ترغبين في رؤية المبادئ التوجيهية السريرية، يرجى زيارة

[www.sign.ac.uk](http://www.sign.ac.uk)

# ما هي أنواع اضطراب المزاج أثناء الحمل وبعده؟

اكتئاب ما قبل الولادة هو الاكتئاب خلال فترة الحمل.

اكتئاب ما بعد الولادة هو اكتئاب خلال أول 12 شهرًا بعد الولادة.

ذهان ما بعد الولادة هو أحد الأمراض العقلية الشديدة حيث تفقد التواصل مع الواقع، والذي يمكن أن يبدأ فجأة بعد الولادة.

اضطرابات المزاج في الفترة المحيطة بالولادة هي مشكلات تتعلق بالصحة العقلية والتي تحدث أثناء الحمل أو في السنة الأولى بعد الولادة.

بعض الأشياء تعرضك لخطر أكبر للإصابة باضطراب المزاج. وتظهر تلك في الصفحة 14.



# كيف أعرف إذا كنت أعاني من اكتئاب ما قبل الولادة أو ما بعد الولادة؟

الأعراض هي نفس أعراض الاكتئاب التي يمكن لأي شخص أن يعاني منها. قد يكون من المفيد تدوين كيفية شعورك قبل رؤية طبيبك. سيساعد هذا الطبيب على تقديم أفضل خيارات العلاج المناسبة لك.

قد تواجهين بعضًا من الأعراض التالية:

- الشعور بأنك أقل اهتمامًا بالأنشطة اليومية.
- الشعور بالحزن والبكاء بانتظام.
- الشعور بالقلق والخوف.
- التعب وقلة الطاقة.
- نوبات الهلع.
- ألم لا يوجد سبب له.
- صعوبة النوم.
- انخفاض مستوى التركيز.
- سلوك يتسم بالهوس.
- ضعف الشهية.
- فقدان الاهتمام بالجنس.
- الشعور بأنك أقل قدرة أو غير قادرة على التعامل مع متطلبات الطفل والمنزل.
- تتضمن بعض الأعراض الجسدية التي قد تواجهك ما يلي:
  - الصداع
  - الخدر
  - التنفس بسرعة كبيرة (فرط التنفس).

يمكنك استخدام هذه المساحة لكتابة ما تشعرين به.

في بعض الأحيان، قد تشعر بعض الأمهات برغبة في إيذاء أنفسهن أو طفلهن. إذا راودتك أي من هذه الأفكار، يُرجى إعلام القابلة أو الزائر الصحي أو الطبيب العام (GP) أو العائلة. لا تشعري بالخجل أو الخوف من هذه الأفكار؛ لأن سببها هو المرض.

"اعتقدت أنها (الطفلة) كانت تتصرف بتلك الطريقة لتنال مني وتضايقني عمدًا، وهي بالطبع لم تكن تفعل ذلك، وإنما كانت تتصرف كطفلة".

# كيف قد أشعر بعد الولادة؟

## الكآبة بعد الولادة

إن فترة الحمل وفترة ما بعد الحمل بوقت قصير هي أوقات عاطفية جدًا ومن الطبيعي أن يكون شعورك متقلب. من بين أكثر العواطف شيوعًا التي قد تواجهينها هي الكآبة بعد الولادة.

تشعر العديد من الأمهات بالانفعال والانعراج الشديد عندما يعانين من الكآبة بعد الولادة، وقد يبكين دون سبب. قد تشعرين بقلق شديد حيال المشاكل الصغيرة وتجدين أنه من المستحيل الابتهاج.



### الكآبة بعد

#### الولادة هو مصطلح

يستخدم لوصف الحالة العاطفية التي تعاني منها المرأة في بعض الأحيان بعد الولادة. عادةً ما تحدث الكآبة بعد الولادة في اليوم الثاني أو الثالث بعد ولادة طفلك. من المفترض أن تبدأ بالشعور بالتحسن بحلول اليوم الخامس.

والخبر السار هو أن الكآبة ما بعد الولادة عادة ما تمرّ بسرعة كبيرة. هذه المشاعر طبيعية تمامًا. ولكن إذا استمرت فترة أطول من بضعة أيام، فينبغي عليك مناقشة مشاعرك مع القابلة أو الزائر الصحي أو الطبيب، حيث قد تعانين من اكتئاب ما بعد الولادة.

## فحوصات صحية قبل الولادة وبعدها



### التوصية القوية المستندة إلى أدلة بحثية ذات نوعية جيدة

إذا كان لديك تاريخ من الاضطرابات المزاجية أو لديك اكتئاب في الوقت الحالي، فسوف تُسألين عن شعورك في كل مرة تقابلين فيها القابلة أو الطبيب العام (GP).

بعد ولادة طفلك، ستسأل القابلة والزائر الصحي عن كيفية شعورك. سيساعدكم ذلك في مناقشة كيفية التحكم بمشاعرك بشكل أفضل وكيفية جعلك تشعرين بالارتياح مرة أخرى في وقت قريب.



### التوصية القوية المستندة إلى أدلة بحثية ذات نوعية جيدة

يجب أن يسأل زائرک الصحي عن صحتك العقلية بعد حوالي أربعة إلى ستة أسابيع من الولادة ومرة أخرى في غضون ثلاثة إلى أربعة أشهر.

قد يطلب منك ملء استبيان.



## التوصية المستندة إلى التجربة السريرية

من الطبيعي أن تمرين بأيام جيدة وأيام سيئة، ولكن إذا كنت لا تزالين تشعرين بالكآبة بعد أسبوعين، فيجب على زائرك الصحي إحالتك إلى الطبيب العام (GP) للحصول على مزيد من التقييم.



"شعرت أنني الوحيدة التي  
تمر بهذه التجربة".

# من أكثر عرضة للإصابة بذهان ما بعد الولادة وكيف سأعرف إن كنت مصابة به؟

ذهان ما بعد الولادة هو حالة نادرة. تؤثر فقط على امرأة واحدة إلى امرأتين في كل 1000 حالة ولادة، ولكنها قد تكون خطيرة جدًا. يحدث هذا عادة في غضون الشهر الأول بعد الولادة، ولكن من الشائع أن تتطور الأعراض في الأيام القليلة الأولى.

من غير المرجح أن تعرفي أنك تعانيين من ذهان ما بعد الولادة. لكن بعض الأعراض التي يجب على شريكك وعائلتك ومهنيي الرعاية الصحية البحث عنها تشمل:

- الشعور بالقلق حول كل شيء
- أوهام (أفكار غريبة من غير المحتمل أن تكون صحيحة، على سبيل المثال أن الأشخاص من حولك يريدون النيل منك)
- الهلوسة (التي غالبًا ما تتكون من أصوات سمعية تعلق على السلوك أو تكون مهينة أو تعطي الأوامر)
- أفكار غير عقلانية.

بالنسبة للعديد من النساء اللواتي يصبن بذهان ما بعد الولادة، قد لا تظهر علامات تحذيرية. وبالنسبة للأخريات، هناك علامات واضحة. يمكن لأي امرأة أن تصاب بذهان ما بعد الولادة، حتى لو لم يكن لديها أي من عوامل الخطر الشائعة.

"شعرت بالهلع، والارتياح، واعتقدت أن الأشخاص من حولي يريدون النيل مني، وكنت أختبئ إذا جاء أحدهم إلى الباب".



### التوصية القوية المستندة إلى أدلة بحثية ذات نوعية جيدة

لمعرفة ما إذا كان لديك مخاطر عالية للإصابة بذهان ما بعد الولادة، يجب على القابلة أن تسأل عما إذا كان لديك:

- أي تاريخ من الاضطراب الثنائي القطب (يسمى أحياناً هوس اكتئابي)
- أي تاريخ من مرض انفصام الشخصية
- أي نوبة سابقة من ذهان ما بعد الولادة
- أي تاريخ عائلي للاضطراب الثنائي القطب أو ذهان ما بعد الولادة (إذا كان والداك أو أخواتك أو إخوانك يعانون من اضطراب ثنائي القطب أو أن والدتك أو أخواتك قد عانين من ذهان ما بعد الولادة)،
- تم إدخالك إلى مستشفى للأمراض النفسية لأي سبب من الأسباب، بما في ذلك بعد ولادة الطفل.



### المعلومات

يمكنك قراءة المزيد عن الصحة العقلية في الحمل على الموقع الإلكتروني: [www.rcpsych.ac.uk/expertadvice/problems/mentalhealthinpregnancy.aspx](http://www.rcpsych.ac.uk/expertadvice/problems/mentalhealthinpregnancy.aspx)

# ماذا لو كان لدي خطر زائد للإصابة بذهان ما بعد الولادة؟



## التوصية القوية المستندة إلى أدلة بحثية ذات نوعية جيدة

إذا كنت تعانيين من اضطراب معتدل في المزاج ولديك والد أو أخت أو أخ يعاني/تعاني من اضطراب ثنائي القطب أو كانت تعاني من ذهان ما بعد الولادة، فقد تقترح عليك القابلة أو الطبيب العام (GP) زيارة طبيب اختصاصي في مجال الصحة العقلية.

سوف يقيّمون صحتك العقلية. هذه وسيلة لمحاولة التقليل من خطر الإصابة باعتلال الصحة بعد ولادة طفلك. يمكن أن يناقشوا معك ما يمكنك القيام به للحد، بقدر الإمكان، من خطر التوَعك بعد ولادة الطفل.



## التوصية القوية المستندة إلى أدلة بحثية ذات نوعية جيدة

إذا كنت معرّضة لخطر الإصابة بذهان ما بعد الولادة، فمن المهم أن يقوم مهنيو الرعاية الصحية بوضع خطة تدبير مفصلة ومتفق عليها للمراحل المتأخرة من حملك وخلال الأسابيع القليلة الأولى بعد الولادة. يجب أن يكون ذلك موضع تنفيذ بحلول الأسبوع 32 من حملك.





## التوصية القوية المستندة إلى أدلة بحثية ذات نوعية جيدة

يجب أن تتم مشاركة خطة التدبير الخاصة بك معك ومع كل من يشارك في رعايتك (طبيب نفسي، طبيب توليد، طبيب عام (GP)، قابلة، زائر صحي) حتى يعرف الجميع كيف يخففون من خطر تعرضك لاعتلال الصحة بأفضل السبل. يجب أن توضح الخطة أيضًا تفاصيل عن الشخص الذي يجب الاتصال به وكيفية الاتصال به، في حالة تعرضك لاعتلال صحي.

يمكن أن يساعد وجود مثل هذه الخطة في الحد من خطر الاعتلال الصحي قدر المستطاع.  
**من المهم أن تأخذي معك نسختك من هذه الخطة إلى وحدة الولادة لولادة طفلك.**



## المعلومات

يمكنك قراءة المزيد عن ذهان ما بعد الولادة على الموقع الإلكتروني  
[www.rcpsych.ac.uk/mentalhealthinfo/problems/postnatalmentalhealth/postpartumpsychosis.aspx](http://www.rcpsych.ac.uk/mentalhealthinfo/problems/postnatalmentalhealth/postpartumpsychosis.aspx)

# عوامل الخطر لاضطرابات المزاج أثناء الحمل وبعد الولادة

عوامل الخطر	اضطراب المزاج
<ul style="list-style-type: none"> <li>• الإجهاد</li> <li>• التجربة السابقة للاكتئاب</li> <li>• الافتقار إلى الدعم الاجتماعي مثل الدعم الذي تحصلين عليه من عائلتك وأصدقائك</li> <li>• العنف المنزلي</li> <li>• الحمل غير المخطط له</li> <li>• مشاكل العلاقة مع شريكك</li> <li>• القلق بشأن الأمومة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>اكتئاب ما قبل الولادة</b></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• الكآبة بعد الولادة</li> <li>• التجربة السابقة لاعتلال الصحة العقلية أثناء الحمل وأصدقائك</li> <li>• علاقة ضعيفة مع شريكك</li> <li>• أحداث حياتية صعبة مؤخرًا</li> <li>• التنشئة الصعبة</li> <li>• الحمل غير المخطط له</li> <li>• البطالة</li> <li>• عدم الإرضاع رضاعة طبيعية</li> <li>• الإجهاد أثناء الحمل</li> <li>• الاختلال الوظيفي في الغدة الدرقية أثناء الحمل</li> <li>• صعوبة التعامل مع التغييرات</li> <li>• أخذ وقت أطول من الطبيعي للحمل</li> <li>• اكتئاب شريكك</li> <li>• لديك طفلين أو أكثر</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>اكتئاب ما بعد الولادة</b></li> </ul>

عوامل الخطر	اضطراب المزاج
<ul style="list-style-type: none"> <li>• التجربة السابقة للأمراض العقلية الشديدة، لا سيما الاضطراب الثنائي القطب أو ذهان ما بعد الولادة</li> <li>• التاريخ العائلي للاضطراب الثنائي القطب أو ذهان ما بعد الولادة (قريب بالدم، مثل الوالد أو الأخت)</li> <li>• وقف العلاج لاضطرابات المزاج</li> <li>• مضاعفات الولادة</li> </ul>	<p><b>ذهان ما بعد الولادة</b></p>

من المهم تذكر النقاط التالية:

- حتى لو كنت معرضة لخطر أكبر، فهذا لا يعني أنك ستصابين باضطراب المزاج.
  - قد لا يكون لدى بعض النساء أي عوامل خطر ولكن قد يصبن رغم ذلك باضطراب المزاج.
- يجب عليك مناقشة أي مخاوف مع طبيبك العام (GP) أو القابلة أو الزائر الصحي.**

يمكنك استخدام هذه المساحة لكتابة أي من عوامل الخطر لديك. سيساعد ذلك في أي مناقشات مع طبيبك العام (GP) أو القابلة أو الزائر الصحي.

# ماذا يمكنني أن أفعل لمساعدة نفسي؟

يمكنك تجربة الأمور التالية للمساعدة في التعامل مع اضطراب المزاج أثناء الحمل وبعد الولادة:

للتأكد من حصولك على المساعدة الصحيحة، أجيبي عن الأسئلة التي تطرحها القابلة أو الزائر الصحي أو الطبيب بأمانة قدر المستطاع.	
تحدثي إلى القابلة أو الزائر الصحي أو الطبيب حول ما تشعرين به وعن أي علاج سابق كنت تحصلين عليه لمشاكل الصحة العقلية، حتى لو لم يسألوك عن ذلك.	
شاركي في القرارات المتعلقة بعلاجك.	
تأكدي من أن تحظي بقسط كاف من النوم عندما تستطيعين.	
كوني نشطة اجتماعيًا مع طفلك. هذا جيد لك ولطفلك. انظري في أمر المشاركة في أنشطة مثل المشي بعربات الأطفال والسباحة. سيكون لدى زائرک الصحي تفاصيل عن الأنشطة المتاحة ومجموعات الدعم.	

"بدعم من فريق الصحة العقلية الخاص بي والتعرف على أساليب الإدارة الذاتية، تمكنت من التوقف عن تناول الأدوية مرة أخرى".

# كيف يمكن للأشخاص المقربين مني تقديم المساعدة؟

قد يكون من المفيد عرض هذا القسم على شريكك أو عائلتك أو أصدقائك وطلب قراءته منهم.

بعض العلامات التي يجب على الشركاء والأسرة والأصدقاء الانتباه إليها:

- الانفعالية والقلق
- الاتسام بالحذر المفرط مع الطفل
- فقدان الاهتمام في الطفل
- رفض الأشخاص القريبين منك.

"لقد فقدت أعصابي في كل شيء  
وشعرت أنني كنت وحيدة".



يمكن للشركاء أيضًا المساعدة من خلال:

- إتاحة الوقت والمكان لك للتحدث عن شعورك
- عدم رفض ما تقولينه
- عمل ترتيبات لمنحك بعض الوقت "الخاص بك"
- حثك على قضاء بعض الوقت مع أفراد العائلة والأصدقاء الآخرين
- مساعدتك على الذهاب إلى المواعيد مع الأطباء أو غيرهم من المهنيين،
- مساعدتك على تجنب قضاء فترات طويلة من الوقت بمفردك.

غالبًا ما تكون الأمهات اللواتي تعانين من اضطرابات المزاج حساسة للغاية بشأن التعليقات، لذلك فإن اللباقة والتعاطف من العائلة والشريك والأصدقاء مهمان للغاية.

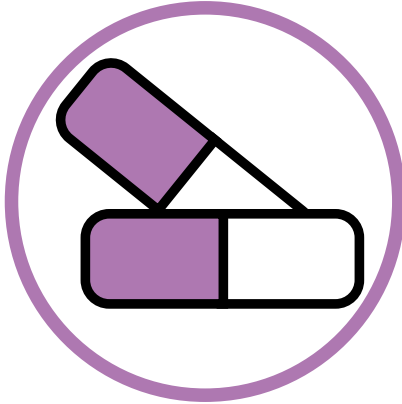


### المعلومات

يمكنك قراءة المزيد عن كيفية مساعدة أقرب الأشخاص إليك في الموقع الإلكتروني للكلية الملكية للأطباء النفسيين  
Royal College of Psychiatrists

[www.rcpsych.ac.uk/mentalhealthinfoforall/problems/postnatalmentalhealth/postnataldepression.aspx](http://www.rcpsych.ac.uk/mentalhealthinfoforall/problems/postnatalmentalhealth/postnataldepression.aspx)

# هل دوائي لمعالجة اضطرابات المزاج آمن إذا كنت أخطط للحمل؟



إذا كنت تتناولين أدوية لعلاج اضطراب مزاجي حالي أو لمنع حدوث اضطراب مزاجي سابق، فمن المهم أن تناقشي مع طبيبك ما إذا كان من الآمن أن تصبحي حاملاً عند تناول أدويةك الحالية.



## التوصية القوية المستندة إلى أدلة بحثية ذات نوعية جيدة

بعض الأدوية (خاصة دواء فالبروات، والذي لا يجب أن تأخذه أثناء الحمل) قد تكون ضارة على الجنين. لذا من المهم استخدام وسائل منع الحمل الفعالة أثناء أخذها.

إذا اكتشفت أنك حامل أثناء تناول فالبروات، فيجب عليك أن تتحدثي إلى الشخص الذي وصفه لك في أقرب وقت ممكن.

إذا اكتشفت أنك حامل أثناء تناولك دواء بسبب اضطراب المزاج،  
فقمي بزيارة طبيبك في أقرب وقت ممكن.  
**لا تتوقفي فجأة عن تناول أدويةك.**



### **التوصية المستندة إلى التجربة السريرية**

إذا اعتقد طبيبك العام (GP) أو طبيبك النفسي بأنه يجب عليك  
الاستمرار في أخذ الدواء، فقد يكون أكثر أمانًا تغييره إلى دواء آخر قبل  
أن تحملي. إن خطر الاعتلال الصحي يكون أعلى إذا توقفت فجأة عن  
تناول دوائك.



### **التوصية المستندة إلى التجربة السريرية**

سيساعدك طبيبك أو القابلة على اتخاذ قرارات حول الأدوية التي من  
الممكن تناولها أثناء الحمل.





### التوصية القوية المستندة إلى أدلة بحثية ذات نوعية جيدة

قد تتناولين دواءً لمنع حدوث اضطراب مزاج حاد متكرر من مجموعة الأدوية التي تمنع أيضًا الصرع. إذا كان الأمر كذلك، سيصف لك طبيبك جرعة أعلى من المعتاد من حمض الفوليك. ستكون 5 ملغ في اليوم.



### المعلومات

حمض الفوليك هو فيتامين موصى به لجميع النساء الحوامل خلال الأسابيع الـ 12 الأولى من الحمل. إنه يقلل من خطر حدوث مشاكل في نمو الحبل الشوكي والدماغ لدى طفلك.

# ما هي خيارات العلاج المتاحة إذا عانيت من اضطراب المزاج؟

قد يكون اضطراب المزاج غير المُعالَج ضارًا لك ولطفلك. لذلك إذا كنت تعانيين من اضطراب المزاج أثناء الحمل أو بعد الولادة، فمن المهم الحصول على المساعدة. تشمل بعض العلاجات الأدوية، لكن البعض الآخر لا يشمل الأدوية، وقد يتم تقديم توليفة من نوعي علاج معًا.

يحرص مهنيو الرعاية الصحية على استخدام أي أدوية أثناء الحمل لأنه من الصعب ضمان أنها آمنة تمامًا.

من المهم الموازنة بين المخاطر المحتملة التي قد تتعرضين لها أنت وطفلك من تناول دواء أثناء الحمل أو بعده وبين خطر الاعتلال الصحي مجددًا نتيجة التوقف عن تناول الدواء أو عدم تناول أي دواء.

## علاج اكتئاب ما قبل الولادة

قد يضر الاكتئاب أو القلق غير المُعالَجين بطفلك. لذلك، إذا كنت تعانيين من اضطراب مزاجي عندما تكونين حاملًا، من المهم الحصول على المساعدة.

### العلاج بالتحدث

يتضمن العلاج بالتحدث والتحدث وجهاً لوجه مع مُعالِجٍ مدرب. تتوفر مزيد من التفاصيل في الصفحة 24. يمكن استخدام هذا النوع من العلاج بمفرده أو بالإضافة إلى الدواء. يمكنك معرفة المزيد عن الأدوية المختلفة في الصفحات 31-28.



## المعلومات

يمكنك قراءة المزيد عن العلاج بالتحدث في كتيب SIGN حول علاج الاكتئاب بدون استخدام الأدوية الموصوفة:

[www.sign.ac.uk/assets/pat114.pdf](http://www.sign.ac.uk/assets/pat114.pdf)

إذا اعتقدت أنت وطبيبك أنك بحاجة إلى دواء، سيحتاج طبيبك إلى استخدام علاجات بأقل خطر معروف، بوصف أقل جرعة ولأقصر وقت. قد تحتاجين إلى الاستمرار في تناول الأدوية الموصوفة أثناء حملك وبعد ولادة طفلك.

## علاج اكتئاب ما بعد الولادة

إذا كنت تعانين من اكتئاب حاد أو أعراض قوية للقلق لأول مرة بعد ولادة طفلك، من المهم الحصول على المساعدة من القابلة أو الزائر الصحي أو الطبيب.

إن علاجه مبكراً يمكن أن يساعد في نمو طفلك وسلوكه وكذلك قد يساعدك. ويعتمد العلاج الذي تحصلين عليه على مدى شدة اضطراب المزاج الذي تعانين منه.

"كنت أعاني من الكثير من الغضب وأصبحت خائفة من نفسي".

"كان التفكير الكارثي هائلاً".

## العلاج بالتحدث

إذا كنت تعانيين من الاكتئاب، قد تفكرين بصورة سلبية بشأن المواقف. وقد يتسبب هذا في توقفك عن ممارسة الأنشطة التي اعتدت على الاستمتاع بها.

**العلاج السلوكي المعرفي (CBT)**  
هو العلاج بالتحدث الذي يمكن أن يساعدك في تدبر مشاكلك من خلال تغيير طريقة تفكيرك وتصرفك. وهو العلاج الأكثر شيوعًا المستخدم مع القلق والاكتئاب. إنه ينطوي على العمل مع المعالج المدرب الذي سيساعدك على التصدي لأفكارك الهدامة وسلوكك غير المفيد.



### التوصية المستندة إلى الأدلة البحثية

يجب أن يفكر مهني الصحة المسؤول عن رعايتك في استخدام **العلاج السلوكي المعرفي (CBT)** لعلاج الاكتئاب الخفيف إلى المتوسط بعد ولادة طفلك.

## أنشطة الأم والطفل

قد يصعب عليك اكتئاب ما بعد الولادة التفاعل مع طفلك.



### التوصية القوية المستندة إلى أدلة بحثية ذات نوعية جيدة

إذا كنت تجدين صعوبة في التفاعل مع طفلك، يجب أن يتمكن زائرك الصحي أو الطبيب العام (GP) من تقديم أنواع مختلفة من المساعدة. قد يتراوح هذا من الدعم عبر الهاتف إلى حثك على حضور دروس تدليك الطفل.

## تدريبات منظمة

أظهرت الأبحاث أن التمارين قد تساعد في تحسين أعراض الاكتئاب.



### التوصية المستندة إلى الأدلة البحثية

قد يقترح طبيبك العام (GP) برنامج تدريبات منظمة لعلاج اكتئاب ما بعد الولادة الذي تعانين منه.

يمكن أن تأخذ التدريبات المنظمة أشكالاً عديدة، ابتداءً بالمشي والسباحة وحتى فصول خاصة للأمهات والأطفال الرضع التي تقدمها المراكز الرياضية المحلية وNHS.

## علاج ذهان ما بعد الولادة

ذهان ما بعد الولادة حالة نادرة الحدوث ولكن إذا تم تشخيصك بالإصابة بها، فمن المرجح أن يتم علاجك في المستشفى. من المهم أن تعرفي أن معظم الأشخاص يتعافون تمامًا.

إذا كنت تعانين من ذهان ما بعد الولادة، قد يقترح طبيبك النفسي دواءً مضادًا للذهان. هذه الأدوية مُعدة لعلاج اضطرابات الصحة العقلية مثل الفصام والاضطراب الثنائي القطب. يمكنك قراءة المزيد عنها في صفحة 31.



### التوصية المستندة إلى الأدلة البحثية

يجب أن يناقش طبيبك النفسي اختيار الدواء معك وما إذا كان مناسبًا مع استمرار الرضاعة الطبيعية.



### المعلومات

قد يقترح طبيبك النفسي في حالة المرض الشديد العلاج بالصدمات الكهربائية (ECT).

يمكنك أن تسألي طبيبك النفسي عن هذا العلاج أو يمكنك قراءة المزيد عن العلاج بالصدمات الكهربائية على الموقع الإلكتروني

[www.rcpsych.ac.uk/mentalhealthinfoforall/treatments/ect.aspx](http://www.rcpsych.ac.uk/mentalhealthinfoforall/treatments/ect.aspx)

# هل من الآمن تناول الدواء عندما أرضع رضاعة طبيعية؟

يتوخى مهنيو الرعاية الصحية الحذر بشأن استخدام أي أدوية عندما تكوني ترضعين رضاعة طبيعية، لأنه من الصعب ضمان أنها آمنة تمامًا. يمكن للدواء أن يمر عبر حليب الثدي إلى طفلك. ومع ذلك، فإن إيقاف أي دواء حالي لاضطراب مزاجي قد يؤدي إلى شعورك بالاعتلال الصحي مرة أخرى.



## التوصية المستندة إلى التجربة السريرية

عندما تفكرين أنت وطبيبك في استخدام الدواء أثناء الرضاعة الطبيعية، يجدر التفكير في التالي:

- أن الأطفال المُبتَسرين (يولدون ولادة مبكرة) أو المرضى هم أكثر عرضة لخطر الآثار الجانبية الناتجة عن الأدوية.
- يجب فحص جميع الأطفال للبحث عن الآثار الجانبية بالإضافة إلى أنماط التغذية والنمو والتطور.
- قليل هو ما يُعرف عن الآثار طويلة الأجل لتناول الأدوية أثناء الرضاعة الطبيعية.



## المعلومات

يمكن أن يساعدك جدول الأدوية في الصفحات 28-31 ويساعد طبيبك في تحديد أي دواء هو الأكثر ملاءمة لك.

# ما هي خيارات الدواء المتاحة لي؟

الأدوية		
هل يمكنني أن أتناوله إذا قمت بإرضاع رضاعة طبيعية؟	هل يمكنني أخذه إذا كنت حاملاً؟	الدواء
<p><b>نعم</b></p> <p>عادةً ما يكون سيرترالين أو باروكسيتين الاختيار الأول لمضادات الاكتئاب. ولكن قد يتم اختيار غيرها من المضادات في بعض الحالات، على سبيل المثال، إذا كنت بحاجة إلى الاستمرار في أخذ الدواء الذي تناولتيه أثناء الحمل أو كنت تعانين من اكتئاب يصعب علاجه.</p> <p>يجب تجنب تناول دوكسامين، فلوكسيتين، سيتالوبرام واسبیتالوبرام.</p>	<p><b>نعم</b></p> <p>لا ينبغي أن يكون الباروكسيتين الاختيار الأول أثناء فترة الحمل. إذا كنت قد أخذته بالفعل، فسوف يفكر الطبيب في المخاطر والفوائد التي تعود عليك وعلى طفلك. سوف ينصحك الطبيب عندئذ بالاستمرار في تناوله أو التغيير إلى تناول دواء آخر.</p> <p>لا يمكن الجزم ما إذا كانت مضادات الاكتئاب تزيد من خطر الإجهاض أم لا.</p> <p>قد يكون هناك خطر منخفض أو عدم وجود خطر على الإطلاق من أن مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية (SSRI) تسبب عيوب القلب لدى الأطفال الرضع.</p>	<p>مضادات الاكتئاب مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية (SSRI)</p> <p>تشمل أدوية مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية باروكسيتين، سيرترالين ودوكسامين.</p> <p>مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات (TCAs)</p>








## الأدوية

هل يمكنني أن أتناوله إذا قمت بإرضاع رضاعة طبيعية؟	هل يمكنني أخذه إذا كنت حاملاً؟	الدواء
	<p>قد تظهر علامات لدى الأطفال الذين تعرضوا لمضادات الاكتئاب أثناء الحمل مثل الهياج والانفعالية، وفي حالات نادرة، حدوث نوبات. هذا أمر غير عادي، وعادة ما لا يكون ضاراً ولا يستمر طويلاً.</p>	مضادات الاكتئاب (تابع)
<p><b>غير موصى به</b></p> <p>يمكن أن يؤثر الليثيوم على وظائف الغدة الدرقية والكلى لدى طفلك. إذا اخترت الإرضاع رضاعة طبيعية، فسيتعين مراقبة طفلك عن كثب.</p> 	<p><b>نعم</b></p> <p>لا ينبغي أن يتم إيقاف الليثيوم فجأة.</p> <p>قد يكون هناك خطر الإصابة بالعيوب الخلقية لذلك قد تخضعين لمسوحات إضافية بالموجات فوق الصوتية لمراقبة نمو طفلك وتطوره.</p>  <p>الأطفال الذين تعرضوا للليثيوم في فترة قريبة من وقت الولادة يعانون من خطر سوء التحكم في درجة الحرارة والارتخاء ومشاكل في التنفس ومشاكل الغدة الدرقية. وقد يحتاجون للبقاء في المستشفى لفترة أطول.</p>	الليثيوم

## الأدوية

هل يمكنني أن أتناوله إذا قمت بإرضاع رضاعة طبيعية؟	هل يمكنني أخذه إذا كنت حاملاً؟	الدواء
<p><b>نعم</b></p> <p>إذا كنت بحاجة إلى تناول أدوية مضادة للصرع، فقد تظلين قادرةً على الإرضاع رضاعة طبيعية.</p> <p>يجب مناقشة مخاطر وفوائد أخذ هذه الأدوية معك.</p> 	<p><b>لا</b></p> <p>هذا الدواء يزيد من خطر إصابة طفلك بتشوهات، على سبيل المثال، تشقق العمود الفقري.</p> <p>إذا كنت قد تناولت الدواء في مرحلة مبكرة من الحمل، فقد يُعرض عليك إجراء المزيد من المسوحات بالموجات فوق الصوتية لمراقبة نمو طفلك وتطوره.</p>  	<p>الدواء المضاد للصرع مثبت المزاج مثل الفبروات.</p>
<p><b>يجب تجنبها عادةً</b></p> <p>قد تجعل طفلك ينام ويشعر بالتوعل.</p> <p>إذا كانت هناك حاجة إليها، فيجب وصف دواء قصير المفعول بجرعة مخفضة لفترة قصيرة.</p> 	<p><b>نعم</b></p> <p>إذا كنت تأخذين هذه الأدوية بالفعل ويعتقد طبيبك أنه سيكون من المفيد أن تستمري في تناولها أثناء الحمل، فيجب أن تأخذها فقط لفترة قصيرة وبأقل جرعة ممكنة.</p> 	<p>النومات والمهدئات لا ينبغي أن يتم إيقاف تناول الأدوية من مجموعة البنزوديازيبينات فجأة.</p>

## الأدوية

هل يمكنني أن أتناوله إذا قمت بإرضاع رضاعة طبيعية؟	هل يمكنني أخذه إذا كنت حاملاً؟	الدواء
<p><b>نعم</b></p> <p>لا يمكن الجزم ما إذا كانت مضادات الذهان تشكل خطرًا على طفلك أم لا.</p> <p>يجب عليك عدم إرضاع طفلك رضاعة طبيعية إذا كنت تتناولين كلوزابين.</p> <p> </p>	<p><b>نعم</b></p> <p>لا يمكن الجزم ما إذا كانت مضادات الذهان تزيد من خطر حدوث مضاعفات أثناء الحمل أم لا.</p> <p>قد تخضعين لمزيد من المسوحات بالموجات فوق الصوتية لمراقبة نمو طفلك وتطوره.</p> <p> </p>	مضادات الذهان
<p><b>لا</b></p> <p>قد تكون هذه ضارة لطفلك.</p> <p>لا توجد معلومات بأنها آمنة على المدى القصير أو الطويل.</p> <p></p>		أدوية بديلة (على سبيل المثال، نبتة سانت جون "نبتة القديس يوحنا المثقبة")

# أين يمكنني معرفة المزيد؟

## **NHS inform**

NHS inform هي خدمة المعلومات الصحية الوطنية لاسكتلندا.

الهاتف: 0800 22 44 88

الموقع الإلكتروني: [www.nhsinform.scot](http://www.nhsinform.scot)

## **(APNI) Association for Post-Natal illness**

APNI هي مؤسسة خيرية توفر المعلومات والدعم لأي شخص يتأثر باكتئاب ما بعد الولادة. يمكن تنزيل منشورات المعلومات من موقعها الإلكتروني.

الهاتف: 020 7386 0868

الموقع الإلكتروني: [www.apni.org](http://www.apni.org)

## **Bipolar Scotland**

تدعم Bipolar Scotland شبكة من مجموعات الدعم في جميع أنحاء اسكتلندا.

الهاتف: 0141 560 2050

الموقع الإلكتروني: [www.bipolarscotland.org.uk](http://www.bipolarscotland.org.uk)

## **Breathing Space**

Breathing Space هي خدمة مجانية وسرية تساعد إذا كنت تشعرين بالإحباط أو تعانين من الاكتئاب وتحتاجين إلى شخص للتحدث معه. كما توفر Breathing Space خدمة مجانية وسرية للغة الإشارة البريطانية (BSL) يمكنك الوصول إليها باستخدام موقعها الإلكتروني.

الهاتف: 0800 83 85 87

الموقع الإلكتروني: [www.breathingspace.scot](http://www.breathingspace.scot)

## **Carers Trust**

تقدم Carers Trust خدمات متخصصة لمقدمي الرعاية للأشخاص من جميع الأعمار وجميع الظروف ومجموعة من الدعم المُكَيَّف لكل فرد وأنشطة المجموعات.

الهاتف: 0300 123 2008

الموقع الإلكتروني: [www.carers.org](http://www.carers.org)

## **Cry-sis**

تقدم Cry-sis الدعم للعائلات التي لديها أطفال سيكون أكثر من المتوسط، ولا ينامون أو يتطلبون جهدًا كبيرًا.

الهاتف: 08451 228669

الموقع الإلكتروني: [www.cry-sis.org.uk](http://www.cry-sis.org.uk)

## **National Childbirth Trust**

يقدم الصندوق الوطني للولادة معلومات ودعم بشأن جميع جوانب الحمل والولادة والأبوة المبكرة.

الهاتف: 0300 330 0700

الموقع الإلكتروني: [www.nct.org.uk](http://www.nct.org.uk)

## **NHS 24**

تستطيع NHS 24 الإجابة عن الأسئلة حول أي مسألة صحية وتقديم النصيحة لك.

الهاتف: 111

الموقع الإلكتروني: [www.nhs24.com](http://www.nhs24.com)

## **Royal College of Psychiatrists**

الهيئة المهنية المسؤولة عن التعليم والتدريب، ووضع المعايير ورفعها  
في الطب النفسي.

الهاتف: 020 7235 2351

الموقع الإلكتروني: [www.rcpsych.ac.uk](http://www.rcpsych.ac.uk)

## **Samaritans**

Samaritans متاحة على مدار 24 ساعة في اليوم لتقديم الدعم العاطفي  
لأي شخص في ضائقة عاطفية أو يواجه صعوبة في التأقلم أو معرض  
لخطر الانتحار.

الهاتف: 116 123

الموقع الإلكتروني: [www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

## **(SAMH) Scottish Association for Mental Health**

توفر SAMH المعلومات والدعم للأشخاص الذين يعانون من مشاكل  
الصحة العقلية. كما تقدم مجموعة من المنشورات وصحائف الوقائع  
حول حالات الصحة العقلية.

الهاتف: 0141 530 1000

الموقع الإلكتروني: [www.samh.org.uk](http://www.samh.org.uk)

# كيف يتم وضع مبادئ SIGN التوجيهية؟

تستند مبادئنا التوجيهية إلى أحدث الأدلة العلمية. نحن نقرأ أوراقاً بحثية للعثور على أدلة لأفضل طريقة لتشخيص المرضى وعلاجهم ورعايتهم. إذا لم نتمكن من التوصل إلى ذلك من خلال الأدلة البحثية، فإننا نطلب من مهنيي الرعاية الصحية استخدام تجربتهم السريرية وحكمهم لاقتراح العلاجات.



4 النظر في الأدلة



3 البحث عن الأدلة



2 تحديد الأسئلة



1 جمع التجارب الحياتية



8 دع الجميع يعرف عن مبادئنا التوجيهية



7 النشر



6 طلب التعليقات من الأشخاص



5 إعطاء الآراء والتوصيات

يمكنك قراءة المزيد عنا بزيارة الموقع الإلكتروني [www.sign.ac.uk](http://www.sign.ac.uk) أو يمكنك الاتصال على هاتف رقم **0131 623 4720** وطلب نسخة من كتيبنا 'مبادئ SIGN التوجيهية: معلومات للمرضى ومقدمي الرعاية والجمهور'.

**تكتب شبكة التوجيهات الاسكتلندية المشتركة بين الكليات (SIGN, Scottish Intercollegiate Guidelines Network) المبادئ التوجيهية التي تقدم المشورة لمهنيي الرعاية الصحية والمرضى ومقدمي الرعاية حول أفضل العلاجات المتوفرة.** نحن نكتب هذه المبادئ التوجيهية من خلال العمل مع مهنيي الرعاية الصحية، وأفراد طاقم NHS الآخرين، والمرضى ومقدمي الرعاية وأفراد من عامة الناس.

يسعدنا النظر في الطلبات الخاصة بلغات أو صيغ أخرى. يرجى الاتصال بالرقم **0131 623 4720** أو إرسال بريد إلكتروني على [sign@sign.ac.uk](mailto:sign@sign.ac.uk)



www.healthcareimprovementscotland.org

**مكتب إدنبرة**

Gyle Square | 1 South Gyle Crescent | Edinburgh EH12 9EB  
هاتف 0131 623 4300

**مكتب غلاسكو**

Delta House | 50 West Nile Street | Glasgow | G1 2NP  
هاتف 0141 225 6999

Healthcare Environment Inspectorate (تشكل مفتشية بيئة الرعاية الصحية)، و Scottish Health Council (مجلس الصحة الاسكتلندي)، و Scottish Health Technologies Group (مجموعة التقنيات الصحية الاسكتلندية)، و Scottish Intercollegiate Guidelines Network (شبكة التوجيهات الاسكتلندية المشتركة بين الكليات، و Scottish Medicines Consortium (جمعية الأدوية الاسكتلندية) عناصر أساسية في منظمنا.