

PERINATAL MENTAL HEALTH



The perinatal period includes your pregnancy, labour, birth and post natal period. This leaflet refers to mental health and well being during this period.

More than 1 in 10 women will be affected by mental health problems during perinatal period, regardless of previous history.

COMMON RISK FACTORS

- Personal or family history.
- Trauma or stress.
- Life stress.
- Lack of social support.
- Significant life changes or challenges.

HOW DOES MY PREGNANCY AFFECT MY MENTAL WELL-BEING?

Even without a prior history of mental illness, physical and emotional changes in pregnancy and child birth can sometimes cause mental illness. Common mental health problems in perinatal period are Depression and Anxiety.

HISTORY OF MENTAL ILLNESS

If you have a past history of mental illness that was treated it is still important that you share this information with your doctor. The severity of your previous condition will help guide the management of your care.

If you have ever experienced a serious mental illness like the ones listed below, please let your doctor know when you book your appointment.

- Schizophrenia.
- Bipolar disorder.
- Severe depression requiring hospital admission
- Psychosis.
- Severe anxiety disorder like obsessive compulsive disorder (OCD).
- Eating disorder.

WHAT HAPPENS IF I AM CURRENTLY AFFECTED BY A MENTAL HEALTH PROBLEM AND I BECOME PREGNANT?

You should definitely inform your doctor and don't stop your medicine suddenly.

Your doctor along with a psychiatrist will make a plan of care during pregnancy period.

BABY BLUES

occurs usually during the first week after having your baby. This is a very normal reaction caused by chemical and hormonal changes that happens after your delivery. Many women feel overwhelmed, emotional, irrational, tearful, anxious and irritable, unable to cope.

These are short lived symptoms and if they persists for more than 2 weeks, you should see your doctor.

PERINATAL AND POSTPARTUM DEPRESSION (PPD)

Depression during pregnancy and after child birth.

Common symptoms

- Feeling angry or moody.
- Sad or hopeless.
- Lack of interest the baby.
- Eating or sleeping more/less than usual.
- Unusual cry/ sadness.
- Withdrawal from friends/ family.
- thoughts of harming the baby.

PERINATAL ANXIETY

Often occurs along with perinatal depression.

- Constant worrying.
- Feeling something bad will happen.
- Sleep and appetite disturbance.
- Physical symptoms- dizziness, hot flushes, nausea.

POSTPARTUM OBSESSIVE-COMPULSIVE DISORDER (OCD)

OBSESSION: upsetting thoughts or mental images about your baby that occurs over and over.

COMPULSION: behavior that you do over and over to calm your thoughts and fears.

Going to extreme lengths to keep your baby safe.

Being afraid to be left alone with your baby.

Being overly watchful for dangers / threats to your baby.

POSTPARTUM PSYCHOSIS (PPP)

Postpartum psychosis is a mental health emergency that needs urgent medical attention.

Symptoms include:

- **Delusion:** having strange beliefs.
- **Hallucinations:** seeing or hearing things that aren't there.
- Feeling irritable or agitated.
- Showing no emotions.
- Inability to sleep for more than 2 days.
- Feeling paranoid/suspicious.
- Rapid mood swings.

Women with personal or family history of bipolar disorder, or a previous episode of PPP, are at a greater risk of developing PPP. Women with PPP may have an increased risk of harming their baby.

SUPPORT FOR PERINATAL MENTAL HEALTH CONDITIONS

- Therapy: counselling or therapy sessions.
- Medications.
- Support groups.
- Self-care: enough rest, nutritious food, physically active, good sleep.
- Social support: reach out to family, friends, or other people you trust.

ASK FOR HELP!

THIS PATIENT INFORMATION IS FOR GUIDANCE PURPOSE ONLY AND IS NOT PROVIDED TO REPLACE PROFESSIONAL, CLINICAL ADVICE FROM A QUALIFIED PRACTITIONER.

دليل الأمومة

الصحة النفسية للأم في رحلة الأمومة



تشمل **الفترة المحيطة بالولادة** فترة الحمل والمخاض و النفاس والولادة والفترة التالية للولادة. تتناول هذه النشرة الصحة النفسية والإستقرار النفسي خلال هذه المرحلة . تُصاب أكثر من امرأة واحدة من بين كل 10 نساء بمشاكل الصحة النفسية، بغض النظر عن وجود تاريخ مرضي سابق من عدمه.

عوامل الخطر الشائعة :

- تاريخ شخصي أو عائلي.
- صدمة نفسية أو توتر.
- ضغوط الحياة.
- نقص الدعم الاجتماعي.
- تغيرات أو تحديات حياتية كبيرة.

كيف يؤثر حملي على صحتي النفسية؟

حتى إذا لم تكوني قد عانيت من مشاكل الصحة النفسية في الماضي، فإن التغيرات الجسدية والعاطفية التي تصاحب الحمل والولادة قد تؤدي أحياناً إلى ظهور اضطرابات نفسية. أكثر مشاكل الصحة النفسية شيوعاً في الفترة المحيطة بالولادة هي الاكتئاب والقلق .

وجود تاريخ سابق للإضطرابات النفسية

إذا كنتِ قد عانيتِ سابقاً من مرض نفسي تم علاجه، فمن المهم جداً أن تشاركي هذه المعلومة مع طبيبك. ستحدد شدة الحالة السابقة كيفية إدارة رعايتك.

إذا كنتِ قد عانيتِ يوماً من مرض نفسي خطير مثل المذكور أدناه، فأبلغِي طبيبك خلال الزيارة:

- انفصام الشخصية (الفصام).
- الاضطراب ثنائي القطب.
- اكتئاب شديد تطلب دخول المستشفى.
- الذهان.
- اضطراب القلق الشديد مثل اضطراب الوسواس القهري.
- اضطراب الأكل.

ماذا يحدث إذا كنتُ أعاني حاليًا من مشكلة صحية نفسية وأصبحت حاملاً؟

يجب عليك بالتأكيد إبلاغ طبيبك وعدم إيقاف الأدوية بشكل مفاجئ . سيقوم طبيبك بالتعاون مع طبيب نفسي بوضع خطة رعاية صحية مناسبة.

كآبة ما بعد الولادة (الحزن العابر)

تحدث خلال الأسبوع الأول بعد ولادة طفلك. وهذا رد فعل طبيعي جداً بسبب التغيرات الكيميائية والهرمونية بعد الولادة. تشعر بعض الأمهات بالإرهاق و تقلب المشاعر وعدم الاتزان والبكاء والقلق وسرعة الانفعال وعدم القدرة على التأقلم. هذه الأعراض قصيرة الأمد، وإذا استمرت لأكثر من أسبوعين فراجعني طبيبك.

اكتئاب الفترة المحيطة بالولادة

هو القلق في الفترة المحيطة بالولادة غالباً ما يحدث مع اكتئاب الفترة المحيطة بالولادة:

- القلق المستمر.
- الشعور بأن شيئاً سيئاً سيحدث.
- اضطرابات النوم والشهية.
- أعراض جسدية مثل: الدوخة، الهبات الساخنة، الغثيان .

اكتئاب ما بعد الولادة

الأعراض الشائعة:

- الشعور بالغضب أو تقلب المزاج.
- الحزن أو اليأس.
- قلة الاهتمام بالطفل.
- الأكل أو النوم أكثر/أقل من المعتاد.
- البكاء/الحزن غير المعتاد.
- الانسحاب من الأصدقاء/العائلة.
- أفكار إيذاء الطفل.
- اضطراب الوسواس القهري بعد الولادة.
- هواجس: أفكار أو صور ذهنية مزعجة عن طفلك تتكرر مرة تلو الأخرى.
- اتخاذ إجراءات مبالغ فيها للحفاظ على سلامة طفلك.
- الخوف من البقاء وحيدة مع طفلك.
- المراقبة المفرطة لأي مخاطر/تهديدات لطفلك.

ذهان ما بعد الولادة:

هو حالة طارئة للصحة النفسية تحتاج إلى عناية طبية عاجلة. تشمل الأعراض:

- الأوهام: امتلاك معتقدات غريبة.
- هلوسات: رؤية أو سماع أشياء غير موجودة.
- الشعور بالانفعال أو الهياج.
- عدم إظهار المشاعر (التبليد العاطفي).
- عدم القدرة على النوم لأكثر من يومين.
- الشعور بالارتياب و الشك.
- تقلبات المزاج السريعة.

النساء اللواتي لديهن تاريخ شخصي أو عائلي سابق للاضطراب ثنائي القطب أو ذهان ما بعد الولادة أكثر عرضة للإصابة بهذه الحالة. قد تكون النساء المصابات بذهان ما بعد الولادة أكثر عرضة لإيذاء أطفالهن .

الدعم لحالات الصحة النفسية في الفترة المحيطة بالولادة

- **العلاج:** جلسات استشارية أو علاج نفسي.
- **الأدوية.**
- **مجموعات الدعم.**
- **الرعاية الذاتية:** الحصول على قسط كافٍ من الراحة، التغذية الصحية، النشاط البدني، النوم الجيد.
- **الدعم الاجتماعي:** تواصل مع العائلة، الأصدقاء، أو أي أشخاص آخرين تثقين بهم.

أطلب المساعدة!

هذه المعلومات المقدمة للمريضة هي لأغراض التوجيه فقط و التثقيف الصحي و لا تعد بديلا عن الإستشارة الطبية أو العلاج المهني المقدم من الطبيب المختص.