

التواصل

- ❑ تحدثي إلى طبيبك وجهاً لوجه أو من خلال الاستشارات الهاتفية، واسألي كيف يمكنك التواصل معه إذا شعرت بالقلق أو الخوف على صحتك أو صحة طفلك.



- ❑ تحدثي إلى أفراد أسرتك و أصدقائك على الهاتف أو من خلال مكالمات الفيديو.
- ❑ خصصي وقتاً كل يوم للتواصل مع أحد الأشخاص الذين تحبينهم وتعرفين أنهم سيقدمون لك الدعم.



تأثير القلق والتوتر أثناء الحمل علي صحة الجنين:

- ضعف نمو الجنين .
- الأضرار الناجمة عن الولادة المبكرة.

تأثير القلق والتوتر أثناء الحمل علي صحة الطفل بعد الولادة :

- شعور الطفل بالسوء بعد الولادة مثل صعوبات التعلم والتركيز .
- الشعور بالقلق والاكتئاب .
- زيادة خطر إصابة الطفل بالاضطرابات العاطفية.

طرق التخلص من القلق والتوتر أثناء فترة الحمل :

التعبير عن المشاعر

يجب على السيدات الحوامل أن يعبرن عن الشعور بالقلق والتوتر وتغير الحالة المزاجية أثناء الحمل .

تعزيز الإحساس بالأمان

يمكن تعزيز الإحساس بالأمان عن طريق تثقيف الذات فيما يتعلق بالصحة النفسية وفيروس كورونا المستجد بالاعتماد على مصادر موثوقة.

المقدمة

في ظل الظروف الاستثنائية التي يعيشها العالم خلال الشهور الأخيرة ، تثير جائحة كوفيد-١٩ قلق الجميع وخاصة السيدات الحوامل. فبالإضافة إلي التخوفات والتساؤلات حول مدي سلامتهن وسلامة الأجنة في بطونهن، أصبح القلق والتوتر من المشاعر التي تسيطر علي المرأة الحامل أثناء جائحة كورونا ، مما يسلط الضوء إلي الحاجة إلي تحسين رعاية الصحة العقلية أثناء الحمل.

تأثير القلق والتوتر أثناء الحمل علي صحة الحامل:



- ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب.
- تفاقم الأمراض المزمنة الموجودة مسبقاً.
- حدوث مضاعفات أثناء الولادة .
- ارتفاع معدل العمليات القيصرية.



العناية بالصحة النفسية للسيدات الحوامل أثناء جائحة كورونا



تحت اشراف

(قسم تمريض صحة المرأة والتوليد)

أ.د / حنان السيد

د/ نحمده عزت

د/ نجوي الفيشاوي

د/ دينا محمد ابوالخير

إعداد

طلاب مقرر التثقيف الصحي

مجموعه (٦)

ممارسة الرياضة بانتظام

تساعد ممارسة الرياضة على النوم بشكل أفضل و زيادة الثقة بالنفس، وتقلل نسبة الإصابة بالاكتئاب والقلق.



تخصيص وقت للتفكير

يُنصح بمحاولة تخصيص وقت معين يوميًا للتفكير بالوضع الراهن عوضًا عن القلق طيلة الوقت، شرط ألا يكون هذا الوقت قريبًا من موعد النوم.

الحصول علي قسط كاف من النوم

تحتاج المرأة الحامل إلى 8 ساعات نوم أثناء الليل و ساعة بعد الظهر



□ إذا شعرت بالإرهاق ، فابحثي عن طرق لتهدئة نفسك وتذكر الأشياء التي تجلب الفرح إلى حياتك.

الاسترخاء و التركيز الكامل للذهن

ابحثي عن طرقٍ للاسترخاء مثل: اليوغا، و التأمل، و التنفس البطيء، و التركيز الذهني الكامل.



تناول وجبات صحية ومتوازنة

يجب الاهتمام بتناول وجبات صحية لتعزيز المناعة والحرص على أن يحتوي الغذاء على الفيتامينات والمعادن، مثل فيتامين ب١٢، والكالسيوم، والزنك، والحديد .



□ تجهيز أرقام الهواتف المهمة و جعلها في متناول اليد بحيث يسهل الاتصال بها.
□ بعد ولادة الطفل، جهزي أرقام هواتف أطباء الأطفال أو أطباء الأسرة و اجعليها في متناول اليد.

الحد من الأفكار المقلقة

□ تحدثي إلى أحد الأشخاص، وليس بالضرورة أن يكون الحديث عن مخاوفك أو ما يقلقك، بل تحدثي عن أي شيء يساعدك في عدم التفكير في هذه الأشياء.

□ ممارسة القراءة، حل الألغاز، اللعب مع أطفالك، طبخ وصفة جديدة، بعض الأشغال اليدوية أو كتابة اليوميات.



□ ابتعدي عن وسائل التواصل الاجتماعي و برامج التلفزيون المقلقة، و اطلبي من أصدقائك وأسرتك تجنب إرسال رسائل سلبية إليك.

الإعداد والتخطيط

■ من الممكن أن تقومي بتقسيم يومك إلى أربعة أجزاء وتخصيص وقت محدد من يومك لكل جزء من هذه الأجزاء:
□ الراحة.
□ ممارسة الأنشطة المفضلة اليكي.
□ العمل.
□ ممارسة التمارين.



ضعي خطة في حال احتجتِ إلى زيارة المستشفى بشكلٍ عاجلٍ، تشمل: