



جمعية صندوق إعانة المرضى  
Patients Helping Fund Society



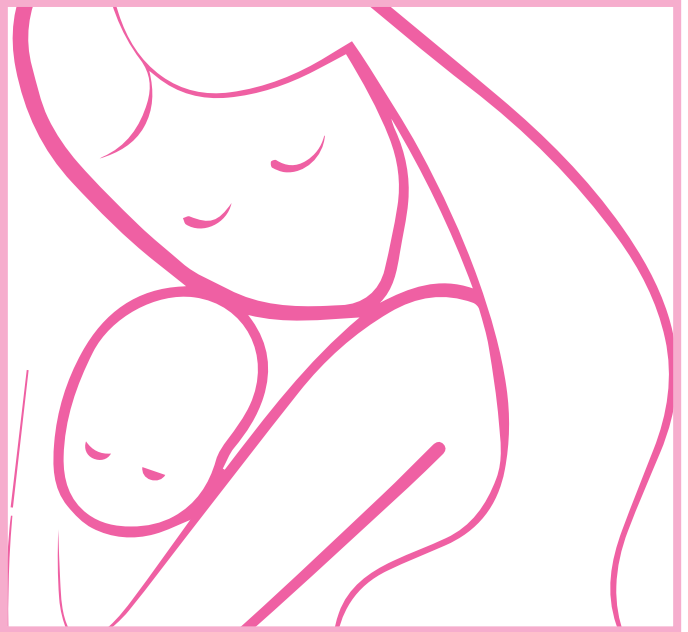
الأمراض النفسية  
بعد الولادة  
Mental Illness  
After Childbirth

يطلق الأخصائيون على هذه المجموعة من الأمراض (الذهان أثناء النفاس).

**نفاس** تعني فترة الستة أسابيع التي تلي الولادة، وأما **الذهان** فيعني مرض نفسي خطير.

إذا **فذهان النفاس** يعني مرض نفسي خطير يتطور عند المرأة بفترة قصيرة بعد الولادة، وهذا غالباً يُشكّل صدمة؛ لأنه لا يوجد سبب واضح لحدوثه. إنه لا يدل على أنّ المولود غير مرغوب به أو أنّ الحمل أو الولادة كانت عسيرة، وكقاعدة لا يوجد أي عيب بالوليد.

ذهان النفاس هو مرض نادر الحدوث ويحصل في ١ من كل ٥٠٠ ولادة. نعرف عن هذا المرض منذ قرون عديدة من أيام أبوقراط الطبيب اليوناني الذي عمل بالطب قبل آلاف السنين. تصبح المرأة أكثر عرضة للإصابة إذا كانت قد أصيبت بهذا المرض في السابق أو أن أحد أفراد عائلتها قد عانى من مرض نفسي استرعى علاجاً طبياً نفسياً.



ساد الاعتقاد بأن زهان النفاس هو مرض نفسي خاص ولا يشبه الأمراض النفسية التي تحدث في أوقات أخرى، لكننا الآن نعرف هذا المرض على أنه الاكتئاب الهوسي أو الفصام مع بعض التغيرات الناتجة عن الولادة.

يوجد ثلاثة أمراض رئيسية تحدث في هذه الفترة:

## الهوس:

تكون المرأة المصابة بالهوس مليئة بالحيوية والثقة بالنفس حتى لو لم يكن لديها أطفال، فتجدها لا ترتاح، تميل للسهر طوال الليل وتأكل القليل على الرغم من أنها كثيرة الحركة والكلام. وهي تميل أيضاً لإهمال وليدها لأنها تشعر أن لديها أشياء كثيرة لتعملها مثل التسوق، التخطيط لعمل الأشياء، ترتيب المنزل وترتيب حياتها بشكل عام.

على الرغم من أنها غالباً ما تكون مرحة ومدهشة فإنها قد تصبح منفصلة جداً إذا قوبلت خططها ونزواتها الغير واقعية -وهذا تقريباً أمراً حتمياً- بالرفض.

كلا الأم والوليد يكونان تحت خطورة عالية من الإهمال.

## الاكتئاب:

الأم المصابة بالاكتئاب الشديد تكون مختلفة جداً، فهي تكون بحالة حزن عميق لدرجة اليأس وتكون قليلة الحيوية والمبادرة على الرغم من أنها قد تكون مضطربة ومستاءة.

الشعور بالذنب والانعاج وعدم القيمة تكون شائعة والإحساس بأن الآخرين يشعرون تجاهها بنفس الشيء. يصبح أكلها قليل ونومها مضطرب مع الميل للاستيقاظ المبكر في الصباح (غالباً حوالي الثالثة فجراً) مع شعورها بأسوأ حالاتها ومن غير المفاجئ أنها تكون انتحارية، لكن من النادر أن تقتل الأم طفلها ونفسها معاً.

قانون قتل الطفل يقر بأن المرأة التي تقتل طفلها في السنة ويوم الأولى من الولادة ربما تكون مريضة نفسياً.

## الفصام:

الفصام هو حالة من الأوهام بحيث تصبح أفكار الأم ومشاعرها مختلطة، فربما تعتقد أنّ كل شيء يحدث حولها له علاقة بها بطريقة خاصة.

ربما تسمع أصواتاً تتحدث إليها أو عنها وعن طفلها، وربما تعتقد بأنّ وليدها غريب عنها أو أنّه قد استبدل بآخر أو أن يكون شيطاناً. ربما يخيل لها أنّها تحت تأثير الآخرين الذين ربما يرغبون لها بالخير أو الشر.

هذا المزيج من الأفكار المختلطة والآراء الغريبة قد تجعل الأمر صعب الفهم على الآخرين.

ربما تهمل الأم وليدها أو تفعل أشياء غريبة معه أو أحياناً تحميه بشدة وتمنع الآخرين من الاقتراب منه معتقدة أنهم يريدون له الأذى.

هذه الأشكال المختلفة من الأمراض النفسية تظهر أو تحل محل الأخرى. الهوس ربما يتبعه اكتئاب أو أنّ الفصام ربما يبدي مظاهر هوس أو اكتئاب.

## لماذا تحدث؟

هناك احتمال كبير بأن يكون زهان النفاس ناتجاً عن التغيرات الهرمونية الكبيرة التي تحدث مع نهاية الحمل والولادة.

يمثل وقت الولادة أعلى درجة خطورة لحدوث هذا المرض خاصة خلال فترة الأيام الأولى بعد الولادة.

يبدو أنّ بعض النساء تولد لديها التأهب لظهور زهان النفاس ولكنه يحصل لدى أخريات بسبب بعض تجارب مبكرة في حياتهنّ.

## هل يمكن المساعدة؟

إنّ هذا النوع من المرض النفسي يُعد خطيراً لكنّه يستجيب بشكل جيد للعلاج المناسب وتكون المحصلة ممتازة. أهم شيء في الموضوع هو تمييز المرض بشكل مبكر. هذا يعني أنّ على طبيب التوليد، طبيب العائلة، القابلة وموظفي الصحة الإدراك بأنّ الذهان يحدث، ويمكن التعرف على العلامات التحذيرية له مثل عدم النوم، العزلة الشديدة والأرق. من المهم جداً سؤال المرأة الحامل إذا كانت هي أو أحد أفراد عائلتها قد أصيب بمرض نفسي في السابق. إذا كان هناك أي شك باحتمال حدوث هذا المرض فإننا نحتاج لمساعدة الطبيب النفسي.

## ما هو العلاج؟

- ❖ يهتم الطبيب النفسي بمصلحة الأم وطفلها والعائلة المقرّبة.
- ❖ يحتاج الطبيب لمعالجة الأم في المستشفى ولكن من الممكن توفير المعالجة في المنزل خاصة إذا كانت الأم غير مضطربة



بشكل شديد بحيث لا تكون انتحارية أو لا عقلانية.

❖ حيثما أمكن يجب قبول الوليد مع الأم بحيث لا نقطع عملية الارتباط العاطفي بينهما.

❖ تحتاج الأم دائماً للأدوية في معالجة ذهان النفاس، والسرعة هنا جوهرية لجعل اضطراب علاقة الأم بوليدها أقصر ما يمكن.

❖ تأثير المعالجات النفسية قد يأخذ أسابيع وعادة أشهر بينما تأثير الأدوية يظهر خلال أيام أو أسابيع.

❖ مضادات الاكتئاب ومضادات الذهان هي عادة الأدوية المستعملة.

❖ العلاج الفيزيائي الوحيد المستعمل هو المعالجة بالصدمة الكهربائية وهو فعال جداً في علاج الاكتئاب الشديد وربما يكون منقذاً للحياة.

❖ لا نستطيع استعمال الهرمونات لأننا حتى الآن لم نستطع فهم طرق عمل هذه التغيرات الهرمونية، لكن ربما يكون لها دور بمنع تكرار ذهان النفاس في النساء اللاتي عانين منه.

❖ الرضاعة الطبيعية هي طريقة فعّالة لتشكيل الروابط العاطفية بين الأم ورضيعها؛ لذلك يجب تجنب الأدوية التي تمر مع الحليب، ولحسن الحظ فإنّ مضادات الاكتئاب تظهر في الحليب بكميات ضئيلة جداً لذلك لا داعي لوقف الرضاعة، وأمّا العلاج بالصدمة الكهربائية فلا يشكل مانع للرضاعة على الاطلاق.

❖ بالمقابل فإنّ كربونات الليثيوم، وهي العلاج الأكثر فعالية في حالة الاكتئاب الهوسي تُفرّز مع الحليب لذلك عند الحاجة لاستعمالها ربما يصبح من الضروري استعمال زجاجة الرضاعة.

## كيف يمكن للآخرين تقديم المساعدة؟

يسبب مرض خطير كذهان النفاس إعاقة كبيرة للأم الجديدة لذلك من المهم مساعدتها على عمل الأشياء لطفلها مثل تقديم الطعام، الغسيل، تغيير الحفاض والمداعبة البسيطة. يقوم الفريق الطبي النفسي بعمل ما بوسعه لمساعدة الأم ورضيعها، وفي نفس الوقت للتقليل من خطورة العنف أو الإهمال. الزوج والعائلة كذلك يحتاجون للمساندة لتخفيف شعورهم بالاستياء ولوم النفس والشعور بالذنب أو القلق. ربما باستطاعة الآخرين أيضاً تقديم المساعدة كبقية العائلة مثلاً وطبيب الأسرة أو بقية أعضاء الرعاية الطبية الأولية وموظفي الصحة والممرضة النفسية والطبيب النفسي والعامل الاجتماعي (في حال وجود خطورة على الرضيع).

## ما هو احتمال حدوث المرض ثانية؟

نسبة الخطورة في حدوث ذهان النفاس ثانية هي ١ من ٥ (٢٠٪) وربما تكون أكثر في حالة الاكتئاب الهوسي. نحتاج لمراقبة كل امرأة عانت من هذا المرض في حالات الحمل اللاحقة وخاصة في الأيام الأولى بعد الولادة. تعطى المعالجة في الحال إذا وجدت أي علامات تدل على عودة المرض. على أية حال، فإن نصف عدد النساء اللاتي عانين من ذهان النفاس لا يصبن بمرض نفسي ثانية.

## إعداد

لجنة الصحة النفسية

الرعاية الصحية الأولية

وزارة الصحة / الكويت

بمساهم معنا بـ

## وقضية التوعية الصحية

عدم معرفة المرض والجهل بأعراضه وأسبابه قد يكون سببا في انتشار الأوبئة واستفحال ضررها، ومساهمتك في نشر الوعي الصحي يساعد في انقاذ الأُنفس من الوقوع في الأمراض. وبما أن الدال على الخير كفاعله، فإن التحذير من خطر الأفات التي تدمر الأفراد والمجتمعات واجب شرعي على الجميع، امتثالاً لقوله تعالى: ﴿وتعاونوا على البر والتقوى﴾ ...



حساب الوقف رقم : 011140001314

حساب الصدقات رقم : 011140000040

حساب الزكاة رقم : 011010042580

بيت التمويل الكويتي

للمساهمة في طباعة اصدرات التوعية الصحية  
يرجى الاتصال على:

## العلاقات العامة والإعلام

هاتف : 2256006 1/2/3 فاكس : 22519803

داخلي : 115

خدمة المتبرعين: 97222901 - 97222903

ص.ب 24409 الصفاة-13105 الكويت

لايجوز طباعة المادة العلمية دون الرجوع إلى العلاقات العامة والاعلام  
لجمعية صندوق إعانة المرضى