



# كيف يمكن للأب أن يساعد الأم حتى تشعر بتحسن؟

إن أهم شيء يمكن للأب القيام به من أجل أطفاله هو حب أمهم". تيودور هسبرغ"



## ماذا يجب أن يعرف الأب:

- وجود طفل هو تغيير كبير للأب أيضا. قد يحتاج كليهما إلى دعم خلال هذا الوقت.
- قد تشعر أنك مهمل ، ومرتبك أو غاضب.
- يمكن أن تسأل طبيبك للحصول على مساعدة.
- التحدث مع آباء آخرين قد يساعدك.
- هذا الوضع أكثر شيوعا مما قد يتصور البعض.
- من المهم تناول الطعام بشكل جيد، ممارسة بعض التمارين، والراحة.
- حاول قضاء بعض الوقت المرح لوحدك للحفاظ على علاقتك قوية.

## طلب المساعدة رمز للشجاعة والقوة.

## كيف يمكن للأب مساعدة الأم:

- جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات عن اكتئاب ما بعد الولادة حتى يتسنى لك معرفة ما الذي تمر به الأم في هذه الفترة.
- فامليز متأثر تملك الدعم المناسب للآباء. اتصل بنا.
- ساعد في تنظيم الامور حتى تحظى شريكك بالكثير من الراحة.
- ساعد و ادمع الأم من خلال رعايتك لطفلك حتى يتسنى للأم ممارسة بعض التمارين وتناول الطعام بشكل سليم.
- اعتني بطفلك قدر ما استطعت.
- تذكر أن هذه الأوقات الصعبة ستنتهي.

اكتئاب ما بعد الولادة مرض يمكن علاجه. سوف ينتهي.

التحدث إلينا جيد لك ولطفلك. يمكننا المساعدة. اتصل على:

403-205-5178

Support for this resource was  
generously provided by :

