



המרכז הרפואי
שערי צדק
SHAARE ZEDEK
MEDICAL CENTER



FUXIA • 053-315-2954



מרגישה במצב רוח ירוד? עייפות מוגברת? בוכה בלי סוף? **מצבי רוח לאחר לידה: סימנים ודרכי טיפול**

אנחנו כאן כדי לתת לך יד

לידה הינה אירוע מבורך ומלא אושר, הטומן בחובו לא פעם רגשות מורכבים ומבלבלים. תחושת דכדוך לאחר לידה (Baby blues), הינה מצב נורמלי המתרחש בדרך כלל בשבועות הראשונים שלאחר לידה.

דכדוך זה יכול להיגרם בשל שינויים הורמונליים וכהמשך למתח ולהתרגשות הקשורים ללידה ולימים שאחריה.

דיכאון לאחר לידה הוא מצב הגורם לתחושות שליליות קשות או למחשבות לא נעימות המתמשכות זמן ארוך לאחר הלידה.

בשונה מדכדוך שלרוב יחלוף ללא צורך בהתערבות או טיפול, דיכאון לא יחלוף ללא התייחסות ו/או טיפול.

דיכאון לאחר לידה מתבטא בקשת של מאפיינים רגשיים וקוגניטיביים. התייחסות ופנייה לגורמים מקצועיים מוקדם ככל האפשר, ישפרו את מצבך באופן מהותי.

על מנת להימנע מהשלכות לא רצויות של דיכאון לא מטופל, חשוב שתפני לקבלת ייעוץ ועזרה בהקדם.

כתיבה: תהילה סקעת – אחות טיפול נמרץ, תמר הבלין – אחות מלר"ד

אישור: פרופ' סורנה גריסרו – מנהלת המערך המיילדותי, טלי מור יוסף – עובדת סוציאלית באגף המיילדותי יוני 2020



המרכז הרפואי
שערי צדק
SHAARE ZEDEK
MEDICAL CENTER



מתי חשוב לפנות לעזרה?

אם את סובלת מאחד או מכמה מהתסמינים הבאים, פני עכשיו לאחות המטפלת. אם תסמינים אלו מופיעים בשבועות הקרובים לאחר שחרורך מאשפוז, צרי קשר עם גורמי תמיכה מקצועיים בקהילה.



קשה לך להירדם או לישון למרות תחושת עייפות



את מרגישה עייפה וחסרת אנרגיה



קשה לך לחשוב, להתרכז ולהחליט החלטות



קשה לך ליצור קשר עם התינוק



יש לך הרגשה של חוסר ערך עצמי



את בוכה הרבה



כמעט בכל יום מצב רוחך ירוד במשך רוב שעות היום



כמעט בכל יום אינך מתעניינת בתחומים האהובים עלייך



את חשה אשמה ללא סיבה ברורה



חלה ירידה ניכרת לא מתוכננת במשקלך ובתאבון



את פעילה הרבה פחות או הרבה יותר מהרגיל



עוברות בראשך מחשבות אובדניות



את חשה חרדה באופן מוגבר



את כועסת לעיתים קרובות גם על דברים פעוטים

אל תנסי להתמודד לבדך • אל תדחיקי תחושות אלו • אל תחושי מבושת או אשמה

המצוקה שלך אמיתית וניתנת לטיפול

למי ניתן לפנות?

- לאחות המטפלת במחלקה או לכל איש צוות איתו את חשה בנוח.

- עו"ס רפואית של אגף יולדות, הגב' טלי מור יוסף, טלפון: 050-8685551

- **טיפות חלב:** מוקד טלפוני: *5400 • ימים: א'-ה' • בשעות: 16:00-21:00 • בימי שישי: 8:00-13:00.

- רופא מטפל בקופת חולים.

קיימים ארגוני תמיכה ייעודיים בנושא בקהילה:

025004523 ניצה, טלפון: <https://www.nitza.org>

025881107 טלפון: ארגון אם לאם, <https://www.emlem.co.il>

כתיבה: תהילה סקעת – אחות טיפול נמרץ, תמר הבלין – אחות מלר"ד

אישור: פרופ' סוריינה גריסרו – מנהלת המערך המיילדותי, טלי מור יוסף – עובדת סוציאלית באגף המיילדותי יוני 2020