

# نحن لا نولد امهات بل نصبح

تقلبات المزاج  
والإحساس  
بعدم القيمة  
يمكن التغلب  
عليها



SALUTE LAZIO  
SISTEMA SANITARIO REGIONALE



REGIONE  
LAZIO

**ASL RM G**

Consultorio  
Familiare di Guidonia  
Via dei Castagni, 20  
tel 0774 779104-712

**ASL RM H**

Consultorio  
Familiare di Velletri  
Via San Biagio, 19/21  
tel 06 93272436-2433  
consultorio.dh5.velletri@aslromah.it

**ASL FROSINONE**

Consultorio Familiare di Frosinone  
Viale Mazzini snc  
(presso il Distretto Sanitario B)  
tel 0775 207295

**ASL LATINA**

Consultorio Familiare di Aprilia  
(presso il Distretto 1)  
Via Giustiniano snc  
(lun-giov-ven 9,30-12,30)  
tel 06 928634059

**ASL RIETI**

Consultorio  
Familiare di Rieti  
Via del Terminillo, 42  
tel 0746 279421-6

**ASL VITERBO**

Consultorio Familiare  
di Viterbo  
Via Cardarelli  
tel. 0761 244239

**ASL RM A**

Consultorio Familiare  
del Centro Sant'Anna (II piano)  
Via Garigliano, 87  
tel 06 77302661

**ASL RM B**

Consultorio Familiare Pietralata  
Via di Pietralata, 497 - tel 06 41435408  
percorso.nascita@aslromab.it  
SOS Mamma tel 331 6694889  
(lun-dom 8.00-20.00)

**ASL RM C**

Consultorio Familiare  
di Via Iberia, 73  
tel 06 51008580-81- 329 1710711

**ASL RM D**

Consultorio Familiare Bravetta  
Via della Consolata, 52  
tel 06 56486536  
consultorio.bravetta@aslromad.it

**ASL RM E**

Consultorio Familiare  
Santa Maria della Pietà  
Piazza Santa Maria della Pietà, 5  
(Padiglione V, I piano)  
tel 06 68352856

**ASL RM F**

Consultorio Familiare di Bracciano  
(sede della UOC)  
Largo dell'Ospedale Vecchio, 8  
tel 06 96669123

من الشائع أن يعتقد ان جميع الأمهات حديثي الولادة يجب عليهن أن يشعرن بالسعادة دائماً، غير أن ذلك قد لا يتحقق في بعض الحالات . لكل امرأة تجربتها الخاصة في الحمل والوضع وقد تحتاج لبعض من الوقت كي تتأقلم مع وضع الأمومة الجديد عليها. قد يحدث أحيانا أن بعض الإمهات حديثي الولادة تخضن تجربة الأمومة بشعور من عدم الكفاءة، والحزن بدون أسباب و سرعة الغضب والميل للبكاء عند بداية ممارستها لدور الأمومة الهام والجديد عليها. من الممكن أحيانا أن تتحول هذة الأحاسيس ألي نوع من الإكتئاب ( إكتئاب مع بعد الولادة ). في هذة الحالة، من الضروري تجنب العزلة وعدم الإستهانة بعلامات الإضطراب الأولي بل وعلي النقيض يصبح من الضروري الإشتراك في جلسات العلاج لدي أحدي مجاميع تضامن الأمهات، أو التوجه الي مركز الإرشاد الأسري، أو إلي أحد الأطباء المختصين المعروفين . سوف تجدين في هذه النشرة قائمة بمراكز الإرشاد الأسري التابعة لكل وحدة صحية محلية يمكنك التوجه إليها والتي تقوم بدورها بالإرشاد الي مراكز إستشارية متخصصة أخرى تابعة للوحدات الصحية المحلية التي تضمن تقديم العون اللازم لك فوراً مجاناً وبسرية مباشرة (دون الحاجة إلي رويشة طبيب العائلة) لتجاوز جميع الصعوبات المحتملة .