

Your Baby Feels What You Feel

Dear Mothers, Fathers and Caregivers,

A baby's earliest experiences shape how they relate to the world, regulate their emotions, and form social bonds. From the very beginning, babies depend on you to interpret their needs and create a sense of safety. When parents and caregivers are emotionally balanced and well, babies feel secure and connected. But when stress, anxiety, or depression begin to take hold, it can become more challenging to tune in to your baby's needs. This can affect how they learn to manage emotions, build trust, and develop healthy relationships.



How Your Well-Being Shapes My Well-Being (Through the Baby's Eyes)

- **Feeling Safe and Secure.** I rely on you for comfort and protection. When you are emotionally present, I learn that the world is safe, and I grow the confidence to explore. If stress or exhaustion makes it harder for us to connect, I may have trouble understanding my emotions and trusting others.
- **My Body Responds to Your Emotions.** Even before I can speak, I feel what you feel. I may find it hard to relax, sleep, or eat when you're stressed. Over time, this stress can affect my ability to handle challenges.
- **Learning About Emotions and Relationships.** I watch and listen to you to learn how people connect. When you engage with me warmly, I feel loved and secure. But if stress or worry makes it harder for us to connect, I might become fussy, withdrawn, or unsure how to express myself.
- **Growing and Learning Through You.** Every time you talk, sing, or play with me, you help my brain grow. These joyful moments help me learn to think, communicate, and solve problems. When stress gets in the way, I might struggle to develop the skills to understand the world and handle adversity later in life.
- **Please Listen to my Cues.** I communicate through movement, gestures, and physical well-being. If I am unsettled, I may struggle to eat or sleep. We need your ability to feel, listen, and hear my cues in moments of distress and joy.

Recognizing When You May Need Support

- Ongoing sadness, anxiety, or irritability
- Difficulty bonding with your baby
- Overwhelming exhaustion beyond typical parenting fatigue
- Withdrawing from loved ones or losing interest in daily activities
- Feeling like you're just "getting by" rather than enjoying parenthood

Caring for Yourself to Support Your Baby

Caring for yourself isn't a luxury. It's essential for both you and your baby. By understanding your emotions and experiences, you can better connect with your baby's needs.

- **Practice Self-Reflection** - Take a moment to consider your emotions and how they may be shaping your responses to your baby and their responses to you.
- **Build a Support System** - Reach out to friends, family, or parenting groups for emotional support and encouragement.
- **Prioritize Rest & Nutrition** - Sleep, nourishment, and movement help regulate mood and energy levels.
- **Find Moments of Joy** - Listening to music, gentle movement, or journaling can offer moments of calm and balance.
- **Seek Professional Support** - Speaking with a therapist, attending parenting workshops, or talking with your healthcare provider can provide guidance and reassurance.

In collaboration with:



WORLD ASSOCIATION FOR
INFANT MENTAL HEALTH



IACAPAP
International Association for Child and
Adolescent Psychiatry and Allied Professions

To learn more,
scan the QR code



صحة رضيعك من سعادتك

الآباء والأمهات ومقدمي الرعاية الصحية الأولية الأعزاء،



تلعب تجارب الطفل المبكرة دوراً محورياً في رسم علاقته بالعالم من حوله، وتحدد قدرته على تنظيم انفعالاته وتشكيل الروابط الاجتماعية. ويعتمد الأطفال بشكل كبير على مقدمي الرعاية الصحية لفهم احتياجاتهم والتجارب معها برفق، ومنحهم الشعور بالأمان. يمكن للآباء والأمهات التفاعل مع أطفالهم بشكل كامل عندما يشعرون بالدعم والاستقرار العاطفي، مما يساعدهم على الشعور بالأمان والانتماء. وتشكل عوامل التوتر أو القلق أو الاكتئاب عائقاً أمام تحقيق هذا الانسجام، حيث يمكن لها أن تؤثر على قدرة الطفل على التحكم بمشاعره، وتشكيل علاقات صحية، واستكشاف العالم بثقة.

تأثير صحة وعافية الأبوين على الطفل

- **الشعور بالأمان والراحة** - يستمد الطفل شعوره بالراحة والحماية من والديه، حيث تتولد لديه الثقة لاستكشاف العالم من حوله عندما يشعر بعاطفتهم تجاهه. وقد يواجه صعوبة في فهم مشاعره والثقة بالآخرين إذا أحس بتوتر أو إرهاق والديه.
- **التفاعل مع مشاعر الأبوين** - يدرك الطفل الرضيع الإحساس بالأمور العاطفي في مراحله الأولى، حتى قبل نمو القدرة اللفوية. لذا، فإنه يعاني من صعوبة في الاسترخاء أو النوم أو تناول الطعام عندما يشعر بتوتر والديه، الأمر الذي يتسبب مع مرور الوقت في التأثير سلباً على نموه وصحته الجسدية وعلى كيفية تعامله مع مختلف المشكلات التي تواجهه.
- **تكوين العواطف وإنشاء العلاقات** - يراقب الطفل والديه ويستمتع إليهما لفهم كيفية التواصل مع الآخرين. ويشعر بالأمان ومحبة والديه عندما يعاملانه برفق وحنان. ويعاني الطفل من صعوبة في التواصل عندما يشعر بأنه محاط بجو من التوتر أو القلق، فيصبح انفعالياً أو انطوائياً أو ربما عاجزاً عن التعبير عن مشاعره بثقة.
- **التأثير على النمو والتعلم** - ينمو دماغ الطفل عند التواصل مع والديه من خلال الحديث أو الفناء أو اللعب، حيث يسهم ذلك في تعليمه كيفية التفكير والتواصل وحل المشكلات. وعندما يعيش في جو من التوتر، يصعب على الطفل فهم العالم من حوله وتنمية مهاراته التي يحتاجها للتعامل مع التجارب القاسية في المراحل التالية من حياته.
- **فهم الإشارات الصادرة عن الطفل** - في حال عدم الارتياح، يعبر الطفل عن احتياجاته من خلال الإيماءات والحركات والتغيرات التي تطرأ على صحته الجسدية، حيث يعاني من صعوبة في النوم أو تناول الطعام إذا ما انتابه القلق الناجم عن اضطراب أحد الوالدين. ويجب على الوالدين التواصل مع الطفل من خلال تفهم مشاعره، والإصغاء إليه، وملاحظة إشارات السلوكية في مختلف المواقف.

حالات قد يحتاج فيها الوالدان إلى الدعم:

- الشعور المستمر بالحزن والقلق والانفعال.
- صعوبة التواصل مع الطفل.
- الإرهاق الكبير الذي يتجاوز التعب العادي.
- الابتعاد عن الأشخاص المقربين أو فقدان الاهتمام بالأنشطة اليومية.
- التعامل بصعوبة مع تجربة الأبوة أو الأمومة وعدم الاستمتاع بها.

أهمية العناية الشخصية للوالدين في رعاية الطفل:

تتسم العناية الشخصية بأهمية كبيرة، فهي ضرورية لصحة وعافية الطفل والوالدين على حد سواء، حيث يسهل التواصل مع الطفل وتلبية احتياجاته عند فهم الوالدين لمختلف العواطف والتجارب التي يمران بها.

- **ممارسة التأمل الذاتي** - يجب تخصيص بعض الوقت للتفكير في المشاعر الشخصية ودورها في التأثير على التواصل بين الطفل والوالدين.
- **بناء منظومة دعم** - ينصح الوالدان بالتواصل مع الأصدقاء أو العائلة أو مجموعات دعم الأولياء لتخفيف التوتر وتجنب العزلة.
- **منح الأولوية للحصول على الراحة الكافية والغذاء المناسب** - يساعد النوم والتغذية السليمة والرياضة على تعديل المزاج ورفع مستويات الطاقة.
- **تخصيص وقت للترويح عن النفس** - يمكن استعادة التوازن العاطفي من خلال ممارسة بعض الأنشطة، مثل الاستماع إلى الموسيقى أو القيام بتمارين خفيفة أو الكتابة.
- **طلب الدعم من المتخصصين** - يمكن للوالدين أن يحصلوا على الإرشاد ويستعيدوا شعورهما بالطمأنينة من خلال اللجوء إلى الجلسات العلاجية أو ورش العمل الخاصة بالأهالي، أو التواصل مع طبيب أو أحد المتخصصين في الصحة النفسية.



لمعرفة المزيد، يرجى
مسح رمز الاستجابة
السريعة



IACAPAP
International Association for Child and
Adolescent Psychiatry and Allied Professions



WORLD ASSOCIATION FOR
INFANT MENTAL HEALTH

بالتعاون مع: