



# كن لطيفا مع نفسك

حاول التفكير في الأشياء التي يمكنك القيام بها لعملها  
تشعر بشعور أقل قلقا أو انزعاجا. تحدث إلى العائلة  
أو الأصدقاء أو طبيبك العام



من المهم الاعتناء بنفسك بعد إنجاب طفل

Created January 2025

FUNDED BY

**NIHR** | National Institute for  
Health and Care Research