



ENSI- JA
TURVAKOTIEN
LIITTO



دعم للعائلات

التي انتقلت إلى فنلندا

الحمل والولادة
والنفاس في فنلندا



تهانينا، سوف ترزقون بطفل!

فترة الحمل بالطفل والولادة هي حدث كبير وتحتاج إلى تغيير كبير في الحياة، حيث أنه مرتبط بالكثير من المشاعر المختلفة. من الممكن الشعور بعدم اليقين أثناء الوضع المعيشي المتغير، على الرغم من أنه بشكل أساسي هناك شعور بالبهجة والسعادة بشأن ولادة الطفل.

الكيف مع بلد وحضارة جديدة يتطلب تأقلمًا ومن الممكن أن يصعب ذلك أن يكون الشخص والددة لطفل رضيع. بالإضافة إلى التدرب على أمور الأمور والأبوة من المتوجب تعلم لغة وعادات وأطياع جديدة ولربما ما زال لا يوجد لديك في البلد الجديد إشخاص تعرفهم أو من الممكن أن تل JACK إليهم إذا كان هناك أمر يشغل بالك أو إذا كنت بحاجة إلى مساعدة. من الممكن أن تكون أطياع الفنلنديين ومعاملاتهم أثناء فترة الحمل والولادة والفترة مع الطفل الرضيع تختلف عما تعودت عليه. فمن الممكن أن يكون من الصعب جيئن معرفة ما هي المساعدة المتوفرة ومن أين من الممكن الحصول عليها.

تم إعداد هذا الكتيب لدعمك، أنت الذي قد انتقلت إلى فنلندا من بلد آخر، هو مقسم إلى جزئين. تحصل في الجزء الأول على معلومات محددة عن المعاملات الفنلندية وعن أشكال الدعم خلال فترة الحمل والولادة والفترة مع الطفل الرضيع. توجد في الجزء الثاني معلومات ودعم للوالدين الذي جاءوا إلى فنلندا بسبب تجربة صادمة مثلاً بسبب الحرب.

نأمل أن تحصل من الكتيب على معلومات محددة لدعمك خلال فترة الحمل وخلال الفترة مع الطفل الرضيع وكي تفهم مشاعرك وتحصل على معلومات أيضًا بشأن متى من الجيد طلب دعم المهنيين وأين هو مُتاحًا. نأمل على وجه الخصوص أن يكون بإمكانك أن تكون سعيدًا أثناء وضعك المعيشي الجديد وأن يكون بإمكانكم أن تستمتعوا بوجودكم مع الطفل الرضيع.



فترة الحمل

التعرف على الطفل الرضيع خلال فترة الحمل

غالباً ما يفكر الوالدان خلال فترة الحمل، في كيف سيكون الطفل الرضيع وكيف سيكون شكله وكيف سيكون الامر كوالد/ة له وكيف ستكون الحياة اليومية مع الطفل الرضيع. من الممكن التعرف على الطفل خلال فترة الحمل من خلال الحديث أو الغناء للطفل الموجود في البطن أو من خلال تحسس البطن. هذا سيساعدك على الارتباط بالطفل. عند ولادته سيساعدك على التعرف على سبيل المثال على الأشياء التي تعجب الطفل الرضيع ومتى يكون الطفل الرضيع على سبيل المثال جائعاً ومتى يحتاج لريها لاحتضانه والتقرب منه. ذلك يجعل الطفل الرضيع يشعر بالأمان. ذلك يساعدك عندما يكبر على التعامل مع مختلف المشاعر والحالات. تساعد الرعاية والقرب التي يتلقاها الطفل عندما يكون طفلًا رضيعًا على التغلب على التجارب الصعبة في وقت لاحق من الحياة.

دعم عائلة الطفل الرضيع أثناء فترة الحمل

تم متابعة الحمل في فنلندا في استشارات الأمومة والطفولة. استشارات الأمومة والطفولة هي تسمية عامة لخدمات الرعاية الصحية، التي تُركّز على متابعة صحة وتطور الطفل حديث الولادة والطفل دون سن المدرسة وعائلته. تحصل من هناك على الدعم خلال فترة الحمل وبإضافة لذلك بخصوص أمور الأمومة والأبوة والتعامل المتبادل فيما بينك وبين الطفل الرضيع وكذلك بخصوص التوجيه بشأن رعاية الطفل الرضيع.

في استشارات الأمومة والطفولة :

- تتابع صحتك وتقدم الحمل
- تتابع نمو الطفل الرضيع ورفاهيته
- تحصلي على التوجيه بخصوص الأطباع المعيشية الصحية
- تحصلي على الدعم بخصوص أمور الأمومة والأبوة وعلاقة الارتباط
الثنائية
- تحصلي على الدعم للاستعداد للولادة
- بإمكانك الإبلاغ عن الأمور التي تقلقك وتحصلي عند الحاجة على
مزيد من الدعم والمساعدة

تحصلي من استشارات الأمومة والطفولة على بطاقة استشارات الأمومة والطفولة، حيث يتم فيها تدوين البيانات الصحية وبيانات الحمل. يجب أن تأخذوها معكم إلى كل زيارة لاستشارات الأمومة والطفولة وكذلك إلى الولادة. عدد الزيارات أثناء فترة الحمل إلى استشارات الأمومة والطفولة عشر زيارات تقريباً، حيث أن اثنين منها مقابلتين مع الطبيب. تُنظم المقابلات عند الحاجة بقدر أكثر كثافة، إذا نشأ قلق لدى استشارات الأمومة والطفولة فيما يتعلق بحالك أو حال طفلك الرضيع. الزيارات لدى استشارات الأمومة والطفولة مجانية ويإمكانك اصطحاب معك الزوج أو صديق/ة أو شخص داعم آخر أثناء الزيارات. لديك الحق في الحصول على مترجم أثناء الزيارات لاستشارات الأمومة والطفولة، إذا لم تكن هناك لغة مشتركة فيما بينك وبين الممرضة، كي تتحدد لكلاكم بسلامة. من الممكن عند الحاجة تنظيم الترجمة الشفوية عن بعد.

يتم توفير الفرصة في فنلندا للنساء الحوامل بإجراء فحص بالموجات فوق الصوتية، حيث يتم خلاله التتحقق من التغيرات غير الطبيعية المختلطة المتعلقة بنمو وتطور الجنين. يتم إجراء الفحص في مستشفى الولادة أو في استقبال الرعاية الصحية الخاصة. ممرضة استشارات الأمومة والطفولة تستطيع إبلاغك ما إذا ستحصلين على رسالة دعوة إلى هناك أم أنه سيتم الاتصال بك.

إذا نشأ قلق أثناء فترة الحمل، فتقوم استشارات الأمومة والطفولة بإعداد تحويلة إلى مستشفى الولادة لعيادة النساء الحوامل لإجراء فحوصات أكثر دقة. من الممكن أن يكون السبب هو المرض المزمن الذي لديك أو على سبيل المثال الإصابة المتعلقة بارتفاع ضغط الدم أو حجم الجنين (حجم الجنين صغير جداً أو كبير جداً). من الممكن متابعة الحمل في عيادة النساء الحوامل بسبب المشاكل التي نشأت أثناء مرات الحمل أو الولادة السابقة، لذلك أبلغي عنها في استشارات الأمومة والطفولة.

ستحصلين عند الحاجة على مترجم أثناء زيارات الفحص بالموجات فوق الصوتية وكذلك أثناء الزيارات لعيادة النساء الحوامل. أبلغي استشارات الأمومة والطفولة إذا كنت تخافين من الولادة أو لديك قلق خاص بخصوص ذلك. ستحصلين في عيادة النساء الحوامل أيضاً عند الحاجة على الدعم بخصوص الخوف و/or يمكنكم الحديث عند الحاجة عن طريقة الولادة مع الطبيب.

إذا كان لديك قلق بخصوص الحمل أو بخصوص حال الجنين، فيإنك دائماً التواصل مع استشارات الأمومة والطفولة أو مع مناوية الطوارئ لمستشفى الولادة.

بيانات الاتصال المهمة

بيانات الاتصال لاستشارات الأمومة والطفولة الخاصة بك:

عيادة النساء الحوامل الخاصة بك:

مناوبة الطوارئ للنساء الالتي سيلدن:

الأرقام المهمة الأخرى:

الاستعداد من الناحية العملية

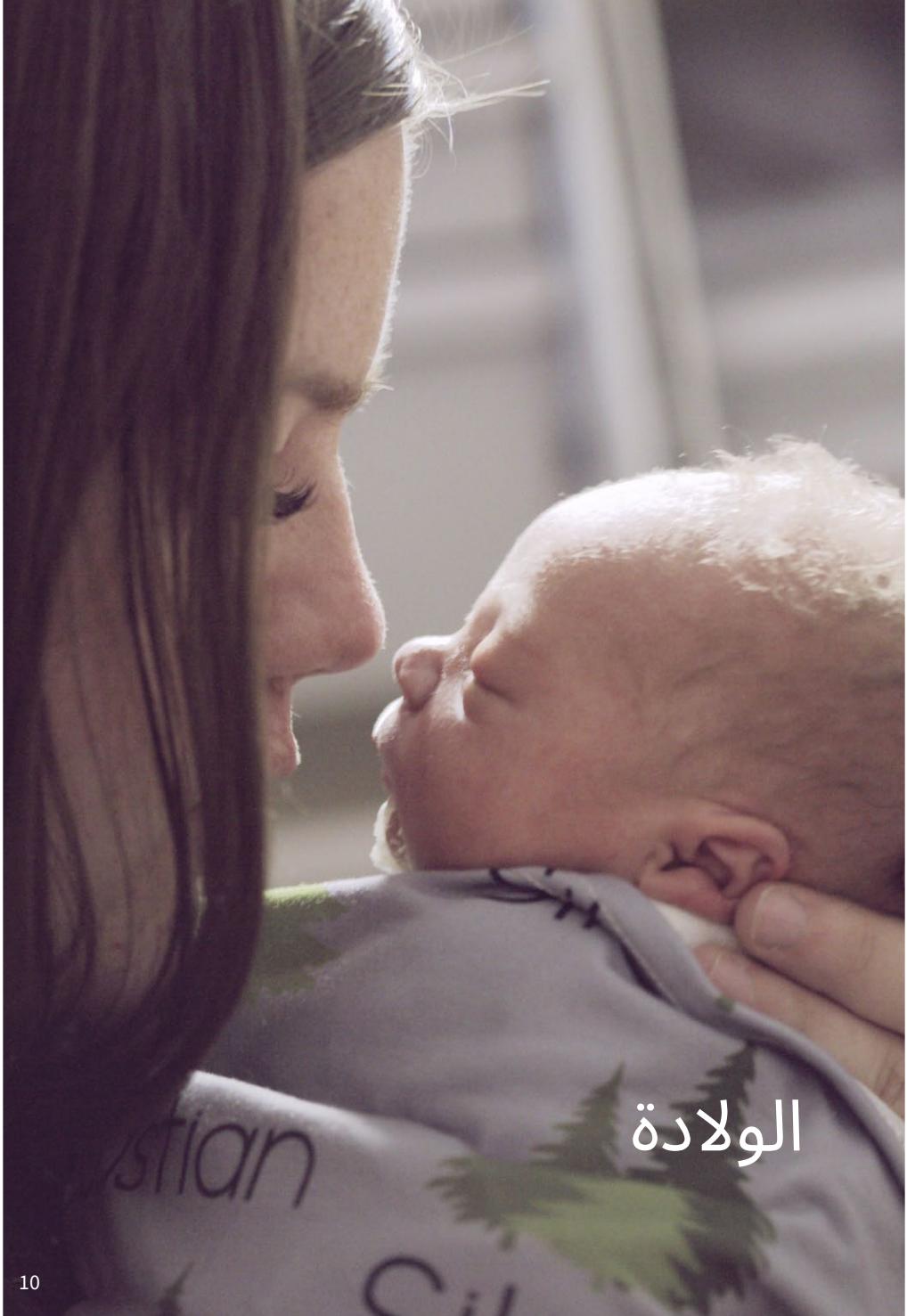
من الجيد الاستعداد لولادة الطفل بتحضير للطفل الحاجيات المهمة، كلما كانت المسألة عبارة عن طفل أصغر سنًا، كلما كان يحتاج إلى قدر أقل من الأمتدة. من الممكن في فنلندا الحصول بسهولة على احتياجات الطفل الرضيع السليمة والجيدة أيضًا مستعملة من أسواق بيع البضائع المستعملة أو من مجموعات بيع البضائع المستعملة على فيسبوك. من الممكن أيضًا الحصول من خلال مركز استقبال اللاجئين أو بعض الجمعيات على الأشياء الازمة. من الممكن في بعض الحالات الحصول على الدعم بشأن مشتريات الطفل الرضيع من خلال مكتب الخدمات الاجتماعية.

يحتاج الطفل الرضيع إلى:

- مكان للنوم نظيف وآمن.
- عربة الطفل أو وسيلة أخرى للتنقل
- حفاظات وشاشة
- فيتامين - د حسب الإرشادات. ستحصلين من استشارات الأمومة والطفولة على الأدوية الأساسية الأخرى للعائلة التي لديها أطفال.
- الملابس التي تحصللي عليها بسهولة من التي قد تم إعادة تدويرها أو تم التبرع بها
- المعدات المساعدة المحتملة للرضاعة أو قوارير الرضاعة بالقارورة والحليب الاصطناعي
- عند التجول بالسيارة مقعد الأمان للطفل في السيارة، حيث أنه من الممكن استئجاره أو استعارته (على سبيل المثال من مراكز استقبال اللاجئين)
- يتوجب الحصول على الحاجيات الأخرى ودمى اللعب حسب الحاجة

استوضحي منذ وقت كاف الرعاية للإخوة والأخوات الأكبر سنًا المحتملين خلال فترة الولادة. هل بإمكان أحد الأقارب أو شخص تعرفيه أن يقوم برعايتهما؟ بإمكانك أيضًا الحصول على رعاية أطفال مقابل أجر، إذا كان الرعاة الآخرين غير مُتعدين ويقوم عاملو الخدمات الاجتماعية في المقام الأخير بعرض مكان للرعاية أو يوفرون الرعاية في البيت. من الممكن أيضًا طلب المساعدة عند الحاجة من اتحاد البيوت الأولية والبيوت الآمنة. تجدي بيانات الاتصال على الجهة الخلفية من صفحة الكُتيب.

تنظيم الأمور المالية للعائلة يُشغل العدید من الآباء والأمهات. تكاليف الولادة هي نفس قدر مدفوعات المستشفى يوم واحد، أي تقريبًا 40 - 50 يورو/اليوم. لا حاجة للدفع بشكل منفصل بشأن الإجراءات المحتملة المتعلقة بالولادة كالعملية القيصرية. إذا بات الشخص الداعم معك في مستشفى الولادة بعد الولادة، فيتوجب دفع مدفوعات عنه هو أيضًا. الزيارات لعيادة النساء الحوامل مقابل أجر، متابعة الحمل والولادة مجانية لطالبي اللجوء أو للذين في وضعية موازية لهم (الحماية المؤقتة) ومقابل أجر للآخرين، ولكن من الممكن الحصول على دعم بشأن مدفوعات الزبون على سبيل المثال من الخدمات الاجتماعية. ميزات الدعم المالية تتفاوت حسب الوضعية بشأن الانتقال للبلد. تحصل على معلومات من صفحات دائرة شؤون الهجرة (www.migri.fi). بإمكانك استيضاح الأمور بخصوصك من مركز استقبال اللاجئين الذي تتبعين له أو من الخدمات الاجتماعية أو من كيلا (www.kela.fi).



الولادة

الاستعداد للولادة

الولادة تجربة تُسبب الانفعال للجميع ومن المحمّل أن تكون تجربة مخيفة أيضًا. التفكير فيها من الممكن أن يتسبّب بقلق على نحو خاص، إذا كنت بعيدة عن أقاربك ولا توجد لديك لغة مشتركة مع العاملين وأنت لست متأكدة من كيفية رعاية الأمور في فنلندا. الولادة هنا آمنة والمشاركون في التوليد مهنيو الرعاية الصحية يعرفون ما هو الأفضل لك ولطفلك الرضيع. بإمكانك للتخفيف من مخاوفك التفكير في تلك الأمور التي من الممكن أن يجعلك تشعرين بالارتياح والأمان أثناء الولادة؛ بإمكانك استخدام ملابسك الخاصة بك، وغالباً ما توفر في غرف الولادة إمكانية ضبط الإضاءة والاستماع إلى الموسيقى والتنقل. أبلغي عن هذه الرغبات عند ذهابك إلى المستشفى.

سوف تحصلي على الدعم بخصوص الخوف المتعلق بالولادة خلال فترة الحمل. إذا تمت ممارسة العنف ضدك، فإن هذه التجارب من الممكن أن تخطرك بالكل أثناء الاستعداد للولادة أو خلالها. بإمكانك في استشارات الأمومة والطفولة أو عيادة النساء الحوامل الحديث بشكل آمن عنها، كما أنه من الجيد الحديث عن الختان وعن الأمور المقلقة الأخرى منذ الزيارة الأولى لاستشارات الأمومة والطفولة.

من الممكن أن يحضر معك للولادة شخص داعم. من الممكن أن يكون زوج أو قريب أو صديق أو شخص آخر تشعرين بالأمان تجاهه. بإمكانك إذا غبقي التواصل من خلال الهاتف/سكایپ/ وأنسبّ مع أقاربك أثناء فترة الولادة. بإمكانك أيضاً أن تحصلي على شخص داعم متّبع أو مهني ليكون معك أثناء الولادة أي خبيرة الأمومة doula. مهمتها هي أن تدعّمك طوال فترة الولادة. تقابلوك خبيرة الأمومة في العادة أثناء فترة الحمل، حيث تتعرّفان حينئذ على بعضكم. بإمكانكما أيضاً التفكير برغباتك بشأن الولادة وبشأن تخفيف الألم.

تكليف خبيرة الأمومة المتقطعة تقريباً 5€. المسؤولة عن تكاليف الأمومة هي المرأة التي ستلد بنفسها أو ستحصل عند الحاجة على تعهد بالدفع بخصوص ذلك من الخدمات الاجتماعية. بإمكان الشخص الذي دخله قليل أن يحصل على خبيرة الأمومة مجاناً أيضاً من خلال اتفاق منفصل.

إذا كانك أن تقرأي من هنا مزيداً عن فعالية خبيرة الأمومة لاتحاد البيوت الأولية والبيوت الآمنة:
https://issuu.com/ensi-jaturvakotienliitto/docs/vapaaehtoinen_doula_arabia

كما أن Folkhälsan توفر أيضاً خبراء أمومة متّبعين أشخاص داعمين أثناء الولادة: دعم للعائلة التي تنتظر ولادة الطفل – [Folkhälsan \(folkhaelsan.fi\)](http://folkhaelsan.fi)

ما الذي يتوجب أن تأخذه معك إلى مستشفى الولادة؟

احزمي الامتعة التي ستأخذينها معك إلى المستشفى لتكون جاهزة خلال الفترة المتوقعة حدوث الولادة خلالها وابحثي عن رقم هاتف سيارة الاجرة بحيث يكون جاهزاً، ضعي في الكيس على الأقل:

- بطاقة الأمومة
- بطاقة كيلا/بطاقة الهوية/جواز السفر/ أو البطاقة التي تحصلت عليها من مركز استقبال اللاجئين
- نقوداً/البطاقة البنكية
- ملابس للطفل الرضيع من أجل الذهاب بها إلى البيت (أيضاً قبعة أو غطاء أو أفرهول خارجي، إذا كان الجو بارداً). يحصل الطفل الرضيع في المستشفى على كل ما يحتاج إليه هناك، بما في ذلك الحليب الاصطناعي المحتمل.
- مقعد الأمان للطفل للنقل بالسيارة (إذا كانك استعارته مسبقاً من مركز استقبال اللاجئين)
- معدات النظافة الشخصية (فرشاة الأسنان، مزيل العرق وما إلى ذلك)
- حمالات الصدر للرضاعة، وأغطية حمالات الصدر
- الهاتف المحمول والساخن
- ملابس خاصة بك من أجل المغادرة للبيت متاحة لاستخدامك أثناء وجودك في المستشفى ملابس النوم واللباس الداخلي وفوتوت صحية.
- إذا كان لديك مرض مُزمن معين، على سبيل المثال الربو أو مرض السكري، فأحضرري معك الأدوية اللازمة لعلاجه. ستحصلين من المستشفى على الأدوية المسكتنة للألم والأدوية الأخرى التي هناك حاجة إليها أثناء الولادة وبعدها.
- ستحصلين على الطعام في المستشفى، ولكنك بإمكانك أن تأخذين معكوجة خفيفة.

متى يتوجب الذهاب إلى مستشفى الولادة؟

تم الولادة في في فنلندا في المستشفى. من الجيد التواصل مع المستشفى من خلال الهاتف عندما تشكين أن الولادة قد بدأت ولديك تقلصات تستغرق لمدة دقيقة تقريباً ومنتظمة ومكتفة أو أن سائل الطفل الأمينوسي قد نزل أو لديك أعراض أخرى مثيرة للقلق كنزيف دم غزير أو لا تشعرين بحركات الطفل أو أن السائل الأمينوسي أصبح أحضر اللون.

التاريخ المتوقع للولادة عبارة عن تقدير لموعده ولادة الطفل. يولد معظم الأطفال قبل أسبوعين أو بعد أسبوعين من التاريخ المتوقع للولادة. يتم التخطيط لبدء الولادة معأخذ حالتك بعين الاعتبار تقريباً بعد انقضاء أسبوعين بعد التاريخ المتوقع للولادة.

في العادة من الممكن الذهاب للمستشفى بسيارة الأجرة أو بالسيارة الشخصية. يتوجب دفع تكاليف سيارة الأجرة بنفسك، ولكن يفضل الاحتفاظ بإتصالات الدفع من أجل التعويض المحتمل. غالباً لا تكون هناك حاجة لاستخدام سيارة الاسعاف. لا يكون متاح مُترجم في العادة أثناء الولادة، ولكن من الممكن عند الحاجة الاستعانة بالمترجم في بداية الولادة من خلال التواصل عن بعد بالهاتف، كي يكون بإمكانكم الحديث عن الاشياء الازمة مع العاملين.

في مستشفى الولادة

تقوم القابلة في فنلندا برعاية الولادة هي شخص مهني للرعاية الصحية، وهي متخصصة في الحمل والولادة. مهمتها هي التأكد من أنك وطفلك في حال جيد أثناء الولادة وهي تتبع أمور منها تقديم الولادة وأصوات القلب للطفل الرضيع وحالك. تستشير القابلة الطبيب أخصائي الولادة إذا كانت هناك حاجة لذلك. يوجد في المستشفى أيضاً طبيب أخصائي الأطفال واستعداد جيد للمساعدة أثناء المشاكل المحتملة. غالباً ما يكون لدى القابلة العديد من حالات الولادة التي تقوم برعايتها في نفس الوقت، لذلك لا تكون في غرفتك طوال الوقت. لا يكون في غرفة الولادة في نفس الوقت نساء آخريات يلدن. من الممكن أن يشارك أثناء الولادة أيضاً طالب يدرس كقابلة، ولكن لديك الحق في منع حضور الطالب.

تقديم الولادة وتخفييف الألم أثناء الولادة

تتضمن الولادة مراحل مختلفة وال فترة التي تستغرقها تتفاوت. تستغرق الولادة الأولى في المعدل 21 - 42 ساعة، في المرحلة الأولى تجعل التقاسيات فتحة الرحم تفتح وينزل الطفل حدث الولادة إلى الأسفل من قناة الولادة. يتم الشعور بالتقاسيات كتصلب وشد في البطن وغالباً ما ينتقل الألم إلى الظهر والفخين والرذفين. في المرحلة الثانية يضغط الطفل حدث الولادة إلى الأسفل، حيث أنه من الممكن أن يتم الشعور به على هيئة رغبة شديدة بالتبز وشعور بالحاجة إلى الدفع. تقدم القابلة لك المشورة بالدفع وتساعد في ولادة الطفل حدث الولادة. بعد ولادة الطفل، تنزل أيضاً التواuge (المشيمية) ويتم تغريز الأعطاب المحتملة. بإمكانك الحصول على مسكن للألم أثناء جميع المراحل.

تقديم القابلة المشورة لك بخصوص تخفييف الألم، بإمكانك في بداية الولادة تجرب على سبيل المثال التنفس الهادئ أو المئي أو الدش الدافئ أو مختلف الوضعيات لتسهيل وضعك، بإمكانك أثناء مختلف مراحل الولادة تغيير الوضعيات وغالباً الحركة أيضًا. الألم هو جزء طبيعي من الولادة، ولكن لا حاجة لتحمل الألم الشديد. ستحصلين عند الحاجة على مساعدة من خلال الدواء بخصوص ألم الولادة، تتوفّر الإمكانيّة في جميع المستشفيات في فنلندا على سبيل المثال لاستخدام غاز الضحك والتخدیر حول الجافية.

أبلغي القابلة إذا كانت هناك وضعية أو إجراء أو شيء آخر يبدو صعباً وإيمانكم معاً البحث عن طريقة أخرى للتعامل أثناء تلك الحالة. التنفس الطويل الهادئ أو نقل الانتباه إلى أحخص القدمين أو على سبيل المثال مص قطعة من الثلج من الممكن أن يساعد في الحفاظ على الشعور بالسيطرة.

إذا حدثت تغيرات معينة على حال الطفل حدث الولادة أو على حالك، فيقيّم الطبيب رعاية الولادة. من الممكن عند الحاجة المساعدة بولادة الطفل من خلال كوب الشفط. هو عبارة عن آداة مساعدة صغيرة بلاستيكية تُستخدم على رأس الطفل حدث الولادة من خلال انخفاض الضغط في مرحلة الدفع، حيث يقوم الطبيب بمساعدتها بسحب الطفل الرضيع برفق أثناء قيامك بالدفع.

من الممكن بدل الولادة بالطريقة العاديّة من الأسفل أن تمر الولادة القيصرية أي بعملية جراحية. من الممكن التخطيط للولادة القيصرية معاً مسبقاً لأسباب طيبة، على سبيل المثال بسبب أمراض الأم، من الممكن إصدار القرار بإجراء الولادة القيصرية أثناء فترة الولادة، إذا كان ذلك ضروريًا بسبب حال الطفل حدث الولادة أو الأم.

بيانات الاتصال لمنسق خبيرة الأمومة doula

بيانات الاتصال لسيارة الأجرة:

مناوبة الطوارئ للمستوصف:

بيانات الاتصال للشخص، الذي يقوم برعاية الإخوة والأخوات الآخرين/الأطفال خلال فترة الولادة:

رقم الطوارئ ١١٢

بعد الولادة

يتم بعد الولادة رفع الطفل حديث الولادة على صدرك ليكون على اتصال من خلال الجلد ويُقطع الحبل السري. الاتصال من خلال الجلد أي أن جلدك وجلد الطفل متلامسان يُساعدك ويساعد الطفل حديث الولادة على الهدوء بعد الولادة ويُساعِد من تأقلمه مع الحياة خارج الرحم.

يمكنكما التعرف على بعضكم بعدهم وتجرب الرضاعة للمرة الاولى. بإمكانكم أيضًا التقاط الصور لإرسالها للوالد الآخر وللأشخاص المقربين الآخرين. تقوم القابلة بقياس وتوزين الطفل حديث الولادة قبل أن تنتقل إلى قسم الأسرة للأطفال. لا يتم غسل الطفل حديث الولادة دائمًا عند الولادة، ولكن بإمكانك إبلاغ القابلة، إذا رغبت بأن يتم غسل الطفل حديث الولادة قبل أن يتم رفعه ووضعه في حضنك.

يتم الانتقال من غرفة الولادة إلى قسم ما بعد الولادة «النفاس» بالمستشفى خلال بضع ساعات. تتحقق القابلة قبل ذلك من خلال الضغط على البطن، بأن رحمك قد انقبض وأن نزيف الدم معتدلاً. سيطلب منك أيضًا الذهاب للتبول قبل الانتقال إلى القسم. ستحصلين على الطعام والشراب ويإمكانك الذهاب للاستحمام.

تكونين في قسم ما بعد الولادة «النفاس» بالمستشفى في العادة في غرفة، يكون فيها أمهات آخريات مع أطفال حديثي الولادة. من الممكن أحيانًا الحصول على غرفة عائلية، حيث أنه بإمكان زوجك أو الشخص الداعم لديك أيضًا أن يبيت في المستشفى إذا رغبتم بذلك.

ستحصلين على المساعدة من المستشفى لتعلم رعاية الطفل، على سبيل المثال بخصوص الرضاعة وغسل الطفل الرضيع وتعقيم الحفاظات. تقوم القابلات بعد الولادة بالتحقق من حال الطفل حديث الولادة ومتتابعة على سبيل المثال وزن الطفل حديث الولادة ومدى سير التبول لديه والرضاعة معه، هم يتذكرون أيضًا من أنك بدأت تعافين من الولادة. يقوم طبيب الأطفال قبل العودة إلى البيت بفحص حال الطفل حديث الولادة وتأكد القابلة من حالك.

فترة البقاء في المستشفى تكون في العادة ١ - ٢ أيام. إذا كنت قد ولدت ولادة قيصرية (أي من خلال عملية جراحية) أو يحتاج الطفل الرضيع إلى مراقبة على سبيل المثال بسبب التغيرات التي تطرأ على الدورة الدموية، فمن الممكن أن تكون فترة التواجد في المستشفى أطول من ذلك. يعتبر أصفار جلد الطفل أمراً شائعاً إلى حد ما ويتم علاجه بجهاز العلاج الضوئي. عبارة عن طاولة للرعاية تمت تدفتها عليها مصباح أزرق. يتم خلال فترة العلاج تقطيعية عيني الطفل حديث الولادة ويستنقى تحت الضوء وهو مرتدياً لحفاظته. العلاج بالضوء غير مؤلم وآمن، ولكن من الممكن أن يشاتق الطفل حديث الولادة لأن يكون بالقرب منك وهو يبكي بسبب ذلك. يمكنكم الاحتفظ بالطفل حديث الولادة وتربية والغاء له خلال تلك الفترة وعند الحاجة أيضًا وضعه في الحضن ورضاعته بشكل طبيعي. يكون الطفل حديث الولادة معك في نفس الغرفة حسب ما تسمح به حالته طوال فترة تواجده في المستشفى، وعلى سبيل المثال خلال فترة العلاج بالضوء أيضًا.

ضمن مستشفى الولادة أيضًا قسم أطفال من الممكنأخذ الطفل حديث الولادة إليه، إذا كان يحتاج إلى رعاية أكثر أو متابعة متواصلة بقدر أكبر. هذا السبب من الممكن أن يكون على سبيل المثال، إذا كانت لدى الطفل الرضيع صعوبات بخصوص التنفس. من الممكن أن يbedo ذلك مُخيفاً، ولكن العديد من المشاكل بعد الولادة تشفى بسرعة من خلال العلاج. علاج حديثي الولادة في فنلندا جيداً إلى حد كبير والعاملون الماهرون يعتنون بطفلك حديث الولادة بشكل جيد. إذا كان الطفل حديث الولادة في قسم الأطفال، فـإمـكانـكـ الـذهـابـ هـنـاكـ عـنـهـ عـدـةـ مـرـاتـ خـلـالـ الـيـوـمـ.

الرضاعة

يتم التشجيع على الرضاعة في فنلندا. الغذاء الأفضل للطفل حديث الولادة هو حليب الأم. يتضمن حليب الأم غذاءً ضروريًّا للطفل الرضيع وتساعدك الرضاعة على التعافي من الولادة. في الطريقة الأسهل والأكثر نفافة والأرخص لإطعام الطفل. الرضاعة تعزز العلاقة المقربة فيما بينك وبين الطفل حديث الولادة. التوصية في فنلندا هي إرضاع الطفل حتى سن 6 أشهر، بعد ذلك من الممكن مواصلة الرضاعة مع الطعام الإضافي حتى سن سنة واحدة. من الممكن بعد ذلك مواصلة الرضاعة طوال ما كان ذلك يbedo جيداً بالنسبة لك وللطفل الرضيع.

أحياناً لا تسير الرضاعة كما ترغبين به. الطفل الرضيع لا يستطيع أن يرضع أو لا يكون لديك قدرًا كافياً من الحليب أو أن الرضاعة مؤلمة بالنسبة لك. اطلبِ عندما تكونين في المستشفى أو من استشارات الأمومة والطفولة المساعدة بخصوص الرضاعة، إذا كانت تبدو صعبة. إذا كانت الرضاعة لا تتجه على الرغم من كل ذلك، فيتم إعطاء الطفل الرضيع الحليب الاصطناعي من قارورة الحليب للطفل الرضيع. من الجيد محاولة الإرضاع، ولكن من المهم أيضًا تذكر، ألا تتطلبِي من نفسك أموراً بقدر مفرط في منتصف كل هذه الأشياء الجديدة. الأهم بالنسبة للطفل الرضيع هو أن تكون الوالدة قادرة على الاستمرار، وليس ما إذا يحصل الطفل الرضيع على حليب الثدي أم على الحليب من القارورة. من الممكن أن يكون الإطعام من القارورة بديل أفضل من زيادة العبء الشخصي من خلال محاولة جعل الرضاعة تتجه.

تحصلين من هنا على معلومات إضافية ودعم فيما يتعلق بالرضاعة: الجمعية المسجلة لدعم الرضاعة
(imetys.fi)



فترة الطفل الرضيع

البدء مع الطفل الرضيع

عندما تغادرين مع الطفل الرضيع من المستشفى، من الممكن أن تكونين منفعة بشأن كيف ستتدبرون أمركم وكيف ستبدأ الحياة اليومية في الدوران. من الطبيعي الشعور بعدم اليقين بشأن رعاية الطفل الرضيع، على وجه الخصوص إذا لم يكن لديك دعماً آخرًا. الطفل الرضيع يجلب على كل حال الكثير من السعادة وتبداً الرعاية في التقدم، عندما تعرفي على طفلك الرضيع بقدر أكثر مع تقدم الأيام.

تعلمين مع مرور الوقت التعرف من صوت الطفل الرضيع وحركاته ومعالمه وجهه وإيماءاته على ما يحتاجه الطفل حينئذ؛ هل يريد الحليب أم يريد تغيير الحفاظة أم هل لدى الطفل الرضيع حمّى أو غازات تصايبه أم هل يشتق إلى القرب أم ما إذا هو متعباً. يتعلم الطفل أياًًضاً أنك تساعديه أثناء الحالات الصعبة وتقدمين الطعام وتحاولين موساهه أو تغيير الحفاظة. الطفل الرضيع الصغير أياًًضاً يستطيع أن يتعامل بشكل متبادل معك وأن يديرك رأسه نحوك عندما تتحدين ويحاول الإجابة على معالمه وجهك ويصدر الطفل الرضيع فيما بعد أصوات قرقرة كإجابة له. يستمتع الطفل الرضيع بتكرار الأمور بنفس الطريقة، لأن ذلك يجلب له الأمان.

الاسترخاء لنفسك وجسدك

غالباً ما تكون رعاية الطفل مجذبة ومهمة، إنه أمر يتطلب الكثير، لأن الطفل الرضيع يحتاج إليك كي يتدبر أموره ولا يزال لا يوجد للطفل الرضيع نسق منتظم للنوم. كما أن التعافي من الولادة والرضاعة يُقلل كاهل الجسد والنفس وتحتاجين إلى قدر أكبر من الراحة. من الممكن أن تلاحظين أيضاً أن هناك حاجة لرعايتكِ أنت وتشعررين أن دعم الشخص البالغ الآخر جيداً على نحو خاص.

بإمكان الطفل الرضيع أن يستشعر أنك منفعة أو مجده، لذلك من الجيد محاولة تهدئة الجسد والنفس بطرق مختلفة. التدرييات على التنفس أو الموسيقى الهادئة أو حتى تمارين التمدد اللينة من الممكن أن تساعدك على الاسترخاء. الامور الروتينية اليومية كتناول الطعام والتجلو في الهواء الطلق والحرص على الراحة الكافية تساعد على التعافي من الولادة والقدرة على الاستمرار مع الطفل الرضيع. الانتظام والامور الروتينية جيدة لك وللطفل الرضيع أيضاً. يعيش الطفل الرضيع هنا والآن، والقرب والرعاية المتكررة وحضورك يخلق الأمان.

الألعاب المشتركة والمزاح من الممكن أن يساعدك أنت أيضاً على الابتعاد عن القلق لحظياً. غالباً ما تكون الأغاني والحكايات المألوفة التي تعرفيها منذ طفولتك مواسية. بإمكانك إبلاغ الطفل الرضيع عن الاشخاص المقربين الذين غادروا/ توفوا منذ أن يكون صغيراً. الأطفال الصغار أيضاً يحبون مشاهدة الأفلام أيضاً معًا عن البلد الأم وعن الأقارب،

إذا كنت أنت نفسك تشعرين أن ذلك جيداً، من الجيد الحديث مع الطفل الرضيع، على الرغم من أنه مازال لا يفهم كل شيء، فهذا يخلق تواصل فيما بينكما ويساعد الطفل على تعلم الكلام وكذلك التعرف على مختلف الأمور وعلى مشاعره، من المتوجب الحديث مع الطفل الرضيع باللغة الأم، لأنها لغة المشاعر لديكِ، إذا بقينما في فنلندا بشكل دائم فيتعلم الطفل اللغة الفنلندية مع مرور الوقت، على سبيل المثال في حضانة الأطفال أو في المدرسة.

الوسائل لتهذئة نفسك

- الجرأة على الحديث عن الأمور المقلقة مع الزوج أو مع الصديق أو مع الشخص المهني
- افعل الأمور التي تجلب لك السعادة والشعور الجيد.
- ساعدي على تهدئة المزاج النفسي والجسم من خلال الحركة أو الرياضة أو حتى بمساعدة الموسيقى
- حافظي على نُسق منتظم للحياة، احرصي على الراحة والتجول في الهواء الطلق والتغذية
- تهدئة التنفس من خلال الشهيق والزفير الطويل والعميق
- اللمس، التدليك - من الممكن تدليك ساعدك أو التربت على القفص الصدري أو تجرب ما تشعرين أنه يخلق لك شعوراً جيداً
- الشعور بالدفء - اشربي كأس ماء بارد أو كوب من الشاي الساخن
- الروائح الجيدة، العطور - رواحة الأطفال الرضع جيدة، شمر الطفل يهدئ كليكما
- الطعام أو الشراب الذي يمنحك الشعور الجيد
- الرضاعة تهدئ الشخص البالغ أيضاً، جري الشرب باستخدام الشفاطة أو بمص القرص أو حتى المصاصة
- اعنِ بنفسك
- ذكري نفسك أن هذه عبارة عن لحظة عابرة وستنفخي
- اطلبِ المساعدة! المساعدة التي يتم الحصول عليها في الوقت المحدد تمنع تعمق الصعوبات

هائف الأزمات للجمعية المسجلة ميللي باللغة الأوكرانية: www.miel.fi/kriza

تجدين هنا معلومات إضافية عن الرفاهية ونصائح لجعلك تسترخي: مواد سيريني / Serene / Resources (mielenterveysseurat.fi)

متابعة صحة ورفاهية الطفل الرضيع

عند ولادة الطفل الرضيع تتواصل الزيارات لدى استشارات الأمومة والطفولة. تأتي الممرضة في البداية تماماً إلى بيتك وتقابلون بعد ذلك الممرضة في استشارات الأمومة والطفولة بشكل منتظم، الهدف من المقابلات هو متابعة نمو الطفل الرضيع وتطوره وكذلك تقديم المشورة والتوجيه بخصوص رعاية الطفل. يتم قياس طول وزن الطفل الرضيع ويحصل على اللقاحات الازمة، حيث أنها تحمي الطفل الرضيع من مختلف الأمراض. كما أنه يتم فحص صحتك ووضع أعضاءك التناسلية بعد بضعة أسابيع بعد الولادة أثناء الفحص اللاحق من قبل الطبيب أو القابلة.

إذا مرض طفلك الرضيع أو أنه لا يستطيع أن يأكل وهو متراهل أو أنه قلق بخلاف ذلك بشأن ما إذا الطفل الرضيع في حال جيد، فتتواصل مع المستوصف أو مع عيادة مناوبة الطوارئ للمستشفى أو خلال فترة الأسبوعين الأولين بعد الولادة مع مستشفى الولادة. كلما كان الطفل الرضيع أصغر سناً كلما توجب التواصل مع المهنئين بسرعة أكثر حتى لو كانت الأسباب بسيطة.

بكاء الطفل الرضيع

بكاء الطفل الرضيع أو صراخه أو إصداره للأصوات هي أمور طبيعية ومن ضمن الحياة الطبيعية للطفل الرضيع. إصدار الأصوات هي وسيلة للطفل الرضيع للتعبير عن احتياجاته وحالاته العاطفية وكذلك كي يتفاعل بشكل متبادل مع الوسط المحيط به. يبكي الطفل الرضيع أحياناً بشكل مستمر تقريباً، بغرض النظر عن مقدار مدعيته ورعايتها. هذه ليست إشارة بأنك والدة سيئة ولا تستطعين رعاية طفلك الرضيع. من المهم أن تذكر أن الطفل الرضيع لا يبكي من أجل التسبب بالمضايقة أو بالإزعاج، وإنما للتعبير عن مشاعره الصعبة وعن حاجته للحصول على المساعدة. يحتاج الطفل الرضيع إلى قرب الوالدين ولمسه وإلى الصوت اللطيف كي يهدأ.

الوسائل لتهذية الطفل الرضيع:

- الاتصال الجلدي، الاحتضان، التربيت
- الأصوات المألوفة لديه، الكلام، الغناء
- نسق النظام المألوف، الحركة
- تنفس الشخص البالغ ونبضات قلبه
- الروائح والأدوات المألوفة، رائحة الأم
- حليب الأم والرضاعة

إذا كان الطفل الرضيع سليماً من الناحية الصحية ولكنه يبكي كثيراً ومن الصعب تهدئته بشكل مستمر أثناء الاشهر الاولى من حياته، فمن الممكن أن تكون المسألة عبارة عن مغص. سبب المغص غير معروف بشكل دقيق، ولكنه من الممكن أن يكون مرتبطاً بنمو وتطور الطفل الرضيع بشكل سريع. من الممكن أن يكون من الصعب التعرف على البكاء بسبب المغص، ولكن يكون البكاء بقدر أكثر مساءً والطفل الرضيع نشطاً وغير هادئ ومتوترة، حيث أنه من الممكن أن يُعارض احتضانه ووسائل التهدئة العادلة لا تُسهل حال الطفل الرضيع. من الممكن أن يشعر الوالدان أن ذلك صعباً جدًا، ولكن لحسن الحظ فإن المغص يزول في العادة عندما يبلغ سن ثلاثة أشهر.

إذا كنت تشعرين أنك غير قادرة على تحمل بكاء الطفل الرضيع، فضعي الطفل الرضيع في مكان آمن واهديه بعض دقائق في غرفة أخرى. لا تتركي الطفل الرضيع لفترة طويلة بمفرده. إذا لم تتمكنين من أن تهدئي، فأطلبلي المساعدة من شخص آخر، كي تحصلين على استراحة أو لستريحي. اطلبلي المساعدة من المقربين منك أو من معارفك أو تحدثي عن الأمر بشجاعة لدى استشارات الأمومة والطفولة. يامكانك أن تحصلين من هناك عند الحاجة على المساعدة لرعاية البيت والطفل الرضيع.

الاكتئاب النفسي الذي يحدث بعد الولادة

يعتبر الاكتئاب النفسي أثناء الحمل والرضاعة أمراً شائعاً نسبياً. ولادة الطفل مرتبطة بالعديد من المشاعر والتغيرات الهرمونية التي تزيد من خطر الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة. من الجيد معرفة أنه إذا كانت لديك تجارب صعبة سابقة أو إذا كان وضعك المعيشي صعباً بخلاف ذلك، فقد يزيد ذلك من خطر الإصابة بالاكتئاب أو قد تبدو الأبوة والأمومة صعبة على نحو خاص. اكتئاب ما بعد الولادة ليس نعجاً عاديًّا، ولكنه يتبيّن على سبيل المثال على هيئة أنك متعبة بشكل مستمر ومتوتة وحتى النوم لا يساعدك، أو ليس يامكانك النوم على الإطلاق. لربما لا تكونين قادرة على الاعتناء بنفسك أو تشعرين بالسعادة لأي سبب، حتى بشأن الطفل الرضيع. من الممكن أن تشعري بعدم اليقين بخصوص أمومتك أو أن تتعيني بطفلك الرضيع بشكل مفطر. من الممكن أن تبدو الأعمال اليومية صعبة على نحو خاص. من الممكن أن تكون هذه المشاعر غامضة وتظهر من خلال تركيبات مختلفة. من الممكن أن تظهر حتى أثناء فترة الحمل أو بعد الولادة مُباشراً أو فيما بعد. أنت ليست والدة سينية إذا كنت تشعرين بذلك.

من المهم الحديث عن الأمر لدى استشارات الأمومة والطفولة، إذا لاحظت أن لديك الأمور المذكورة سابقاً غالباً أو بشكل مستمر. ستحصلين على المساعدة بخصوص وضعك؛ مساعدة حوارية أو دعم في البيت أو دعم الأقران أو عند الحاجة علاج بالدواء. أطلبلي المساعدة حالاً عندما تشعرين أنك لست قادرة على الاستمرار بعد ذلك. لا داعي للخوف منأخذ الطفل منك إذا تحدثت عن شعورك السيء. من غير الممكن أن تكون الصعوبات بشأن قدرة الأمر على الاستمرار هي السبب الوحيد لفرض الوصاية على الطفل.

اقرأ المزيد عن الاكتئاب بعد الولادة والدعم
الذي من الممكن الحصول عليه بخصوص ذلك من هنا: (aima.fi)

لا تبقي بمفردك مع الطفل الرضيع!

من المهم بالنسبة للعديد من مشاركة تجاربهم وأحوالهم أثناء الحياة اليومية مع الآخرين الذين هم في نفس الحالة. تعتبر صحبة الاشخاص البالغين الآخرين أثناء الحياة اليومية للطفل الرضيع أمراً مهماً على نحو خاص. بإمكانك طلب مقابلة الاشخاص الآخرين الذين أتوا إلى البلد وعلى سبيل المثال الذهاب إلى مختلف المقاهي المخصصة للأم والطفل الرضيع وبساتين اللعب. كما أنه غالباً ما توفر في مركز استقبال اللاجئين أيضاً مختلف مجموعات الأقران للعائلات التي لديها أطفال. من الممكن العثور من خلال المجموعات على أصدقاء جدد وتحصلي على نصائح بخصوص الحياة اليومية للطفل الرضيع وكذلك بشأن المسائل المتعلقة بالعيش في البلد الجديد.

استعدى مسبقاً للحياة اليومية مع الطفل الرضيع. هل لديك أشخاص مقربين من الممكن أن تطلب المساعدة منهم عند الحاجة، إذا على سبيل المثال مرضت أو كنت متعبة جداً؟ هل لديك على سبيل المثال صديقة، بإمكانك أن تطلبى منه المساعدة أثناء حالة الأزمة؟ بإمكانك الحصول على المساعدة في فنلندا أيضاً من مختلف السلطات والجمعيات الشعبية.

تواصلى حسب الإمكانيات مع أقاربك والأشخاص المقربين الذين يسكنون في بلدك الأم أو في مكان آخر من خلال التواصل عن بعد. أو بإمكانكم أن ترسلوا لبعضكم رسائل صوتية، حيث أنه بإمكانكم سماعها ومشاهدتها مع الطفل الرضيع. بإمكانك أيضاً تسجيل نمو وتطور الطفل لمشاركته معهم أو ذكرى لكم. إذا لم يتمكن من التواصل مع الزوج أو إذا كان ميتاً، فإيمانكم خلق مع الطفل الرضيع أموراً روتينية مشتركة، تتحدثي من خلالها عن الذكريات المتعلقة بالوالد الآخر.

تجدي على هذه الصفحات معلومات بلغات مختلفة عن الحمل والولادة وعن الفترة مع الطفل الرضيع: اللغات الأخرى | الاستعلامات العائمة | مجتمع التعليم العائلي لتأميره (tuni.fi)



بسبب الحرب أو النزاع للوالدين
اللذين جاءوا إلى فنلندا

يثير الحمل وولادة الطفل دائِمًا مشاعر متنوعة، إذا كنت قد عشت وسط حرب أو نزاع وكنت مُجبرًا بسبب ذلك على الهرب إلى فنلندا، لربما بدون الوالد أو الوالدة الآخر أو بدون الأطفال الآخرين أو بدون العائلة كلها، فمن الطبيعي أن هذه التجارب الصعبة من الممكن أن تخلق تحديات خاصة بخصوص القدرة على الاستمرار والرفاهية النفسية وكذلك بشأن الاستمتاع بالأمومة/الأبوة والتركيز على ذلك.

التجارب الصعبة وتأثيراتها المحتملة على أمور الأمومة والأبوة

من الممكن أن تكون بسبب الحرب أو النزاع قد تعرضت لحالات مخيفة وتسبب الضيق النفسي بقدر كبير جدًا. من الممكن أن تكون لديك مخاوف وتعب وإجهاد وضيق نفسي ومختلف حالات الخوف التي لربما لا يوجد تفسير لها وعدم الشهية للطعام والرغبة بأن تكون بمفردك أو الخوف من أن تبقى بمفردك. من الممكن أن تكون أيضًا قلقًا بشأن أقاربك الآخرين الذين بقوا في الحرب أو في حالات صعبة أخرى. لربما لن يكون لديك في البلد الجديد أصدقاء وأقارب لتشكيل شبكة الداعمين وتشعر بالوحدة. من الممكن أن يكون من الصعب فهم منظومة الخدمات الفنلندية، ولربما مازلت لا تعرف من أين تحصل على المساعدة أو ما إذا الدعم متوفّرًا بشكل عام. عدم اليقين بشأن الأمور المادية وبشأن المستقبل يقلل الكاهم بطرق متعددة من الناحية النفسية أيضًا. كما أنه ستكون مجبًـا في البلد الجديد على تعلم لغة جديدة والتأقلم مع أطباع جديدة.

من المفهوم أن تجاربك السابقة الصعبة من الممكن أن تشغل فكرك كثيرًا ولديك حاجة لأن تتحدث عنها بشكل مستمر، أو من الممكن أن تشعر أن الحديث عن الأمور الصعبة أو حتى التفكير فيها يتسبب بالضيق النفسي إلى حد كبير وتحاول بكل الطرق لإبعادها عن فكرك. كلاهما من الممكن أن يستنفذ الكثير من موارد الطاقة لديك. من الجيد التفكير في وسائل من الممكن من خلالها مساعدة نفسك لكي تهدأ ويكون بإمكانك أن تتعامل أثناء الحياة اليومية بشكل آمن وكوأدلة قادرة على الاستمرار لطفلك الرضيع. من الجيد الحديث عنها أيضًا لدى استشارات الأمومة والطفولة، يحصل على المساعدة في الوقت المحدد.

كونك قادمًا من منتصف الحرب من الممكن أن تكون قلقًا بشأن صحتك وصحة طفلك الرضيع والمستقبل يثير قلقك والتجارب السابقة تستعيدها ذاكرتك. من الممكن أن تثير الولادة لديك الشعور بالتهديد أو بالخوف وبكاء الطفل الرضيع من الممكن أن يجلب لك ذكريات بشأن تجارب صعبة. من الممكن مع هذه المشاعر أن يكون من الصعب بالنسبة لك إنشاء تواصل مع الطفل الرضيع ومواساته وأخذ احتياجاته بعين الاعتبار. لربما الطفل الرضيع

لا يجلب لك السعادة ومن الممكن أن تخطر ببالك حتى أفكار سلبية بشأنه، من الممكن أن يكون من الصعب بالنسبة لك الابتعاد عن الطفل الرضيع وأن تتركه بصحة الآخرين وأن تتق بالاً يحدث للطفل الرضيع أي شيء سيء أو تشعر بأنك تحتاج بقدر أكثر إلى وقت خاص بك بدون الطفل الرضيع. انتظار ولادة الطفل الرضيع بدو زوجة أو باقي العائلة من الممكن أن يbedo صعباً جداً ويسبب بالشعور بالوحدة وبالإضافة لذلك بالحزن وخيبة الأمل. عدم الوضوح بشأن وضع الزوجة أو مستقبل العائلة من الممكن أن يقوى هذه المشاعر، المشاعر السعيدة من الممكن أن تُثير حتى الشعور بالذنب.

بغض النظر عن الأحداث والقلق المذكور سابقاً، فإنه توفر لك ولطفلك الرضيع جميع الإمكانيات لحياة جيدة ومتينة. أرأي أدناه، ما هي الامور التي من الممكن أن تسهل حياتكم اليومية.

ما الشيء الذي من الممكن أن يُساعد؟

من الممكن أن يكون من الصعب التمييز أحياً فيما بين ما الذي نشأ بسبب تجارب الحرب وما هو تفاوت المزاج النفسي أو التعب الطبيعي الذي من ضمن الحمل الطبيعي والفترقة الطبيعية مع الطفل الرضيع. من الممكن أن تكون قلقاً بشأن قدراتك بأن توفر لطفلك مستقبل آمن وسعيد، وكذلك كيف يؤثر مراجوك النفسي وتجربتك وعدم اليقين لديك بشأن وضعك المعيشي على رفاهية الطفل الرضيع. من المسحوم لك على كل حال أن تسعدي بالطفل الرضيع وأن ترکزي على رعايته وعلى تعلم أمور الأمة. هذا هو الشيء الأهم الذي من الممكن أن نفعليه الان.

في فنلندا أشخاص مهنيين موثوق بهم، حيث أنه بإمكانك أن تتكلمي معهم بانفتاح عن مشاعرك منذ فترة الحمل، وتحصلين عند الحاجة على الدعم لتدبّر الأمور بشأن التجارب الصعبة، على سبيل المثال بإمكانك في استشارات الأمومة والطفولة أن تتحدثي بشجاعة عن كل الأمور المتعلقة بك وبطفلك الرضيع. أبلغي في استشارات الأمومة والطفولة، إذا كان لديك خوفاً شديداً بشأن صحتك ورفاهيتك أنت أو الطفل الرضيع أو إذا كان لديك شعوراً بالغضب أو بالحدق تجاه الطفل الرضيع أو ضيق نفسى أو ألم أو أرق أو أفكار تشغّل الفكر أو يأس على سبيل المثال. تتوفر للعائلات في فنلندا مختلف أنواع الدعم والفعاليات، حيث أن هدفها هو مساعدة الوالدة والمساعدة بشأن الرفاهية وتدبّر الأمور معًا.

طلب المساعدة عبارة عن أمة/أبوة جيدة وإثبات برغبتك بخلق لطفلك حياة يومية جيدة على أفضل وجه قدر الإمكان. كما أن المهنيين يريدون كل الخير لك ولطفلك الرضيع. بطلب المساعدة ستساعدين نفسك وطفلك الرضيع.

أنت أفضل والد/والدة محتمل والإنسان الاهم لطفلك الرضيع. الطفل الرضيع

يحتاج في نهاية المطاف إلى القليل جدًا من: الغذاء والنوم والدفء والأمان والمحبة. في فنلندا أنت وطفلك الرضيع في أمان وتحصلون على مساعدة ودعم متعدد، إذا كانت هناك حاجة لذلك. الحديث عن الأمور المقلقة والاعتناء بنفسك وطلب المساعدة عند الحاجة تعتبر جزءاً مهماً أيضًا من رفاهية طفلك الرضيع. الحديث مع الطفل الرضيع والإعجاب به وإيقاعه قريباً سيجعلك أنت أيضًا تشعرين بالذات والاستمتاع أن يكون يامكانك بدلًا من الماضي الصعب والمستقبل الغامض أن ترکزي في هذه اللحظة بالذات والاستمتاع بطفلك الرضيع وبالوقت الذي تقضيه معه.

يدعم اتحاد البيوت الأولية والبيوت الآمنة جميع العائلات بغض النظر عن خلفيتها وجنسها وعمرها وثقافتها ودينها وتوجهها الجنسي. المساعدة متوفرة إذا ضعفت قوي العائلة أو إذا كان هناك عنف عائلي أو إذا لم تسر الحياة اليومية لدى العائلة مع الطفل الرضيع بشكل جيد أو إذا كانت عائلة الطفل الرضيع أو المرأة الحامل تستخدم المسكرات/المخدرات أو هناك صعوبة بخصوص أمور الأمة والأبوة أو عند طلاق والدي العائلة التي لديها أطفال.

من الممكن أن يساعدك الطفل الرضيع والقيام بأداء الأفضل له أيضًا على أن تتدبرين أمرك والتغلب على القلق أو الحزن.

مساعدة جمعيتنا متوفرة من الدعم حتى لو كانت الأسباب بسيطة حتى إعادة التأهيل المكثفة على مدار الساعة. تواصلوا بشجاعة مع خدماتنا!

ستجدون بيانات الاتصال لدينا في الصفحة الأخيرة للكتاب.

تحذّي عن المشاكل التي لديك في استشارات الأمومة والطفولة أو تواصل مُباشرةً من جمعية أعضاء اتحاد البيوت الأولية والأمنة بلدية سكنك.

نحن نستطيع أن نُساعد:

من خلال دردشة Vauvaperhe.fi يُساعد المهني لجمعيتنا ويقدم التوجيه بخصوص المساعدة وجهاً لوجه.

يمكن عامل باي بلوز Baby Blues أن يُساعد لتحليل المشاعر والأفكار المتعلقة بفترة الحمل. من الممكن الحصول على المساعدة المجانية من خلال الهاتف وجهاً لوجه. مُنسق - خبيرة الأمومة (دوليا) المتطوعة، من الممكن أن يعثر لك على شخص داعم متخصص بخصوص الولادة.

تحصلين على الدعم من المجموعة النهارية بخصوص فترة الحمل بالطفل وعند استعدادك لمجيء الطفل، مع الوالد الآخر ومع المهنيين. من الممكن المشاركة في مجموعات العائلات التي لديها أطفال منذ فترة الحمل.

من الممكن ويفضل المجيء للمجموعة ذات الأجواء البيتية للبيت الأولى منذ فترة الحمل. البيوت الأولية (Pidiä kiinni) والخدمات المفتوحة مخصصة للعائلات التي تحتاج إلى الدعم لفترة حمل وفترة مع الطفل خالية من المسكرات/المخدرات.

البيوت الآمنة والخدمات المفتوحة للعمل المتعلق بالعنف، تقدم المساعدة، عندما يكون هناك عنف أو تهديد ضمن العلاقة المقربة.

تحصلين من العمل بخصوص الطلاق للعائلات التي لديها أطفال، على المساعدة في حالات الطلاق.

www.vauvaperhe.fi

www.apuaeroon.fi

www.nettiturvakoti.fi

