



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 وتغيير 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.

التكيف مع بلد وحضارة جديدة يتطلب تأقلمًا ومن الممكن أن يُصعب ذلك أن يكون الشخص والد/ة لطفل رضيع. بالإضافة إلى التدريب على أمور الأمور والأبوة من المتوجب تعلم لغة وعادات وأطباق جديدة ولربما مازال لا يوجد لديك في البلد الجديد اشخاص تعرفهم أو من الممكن أن تلجأ إليهم إذا كان هناك أمر يُشغل بالك أو إذا كنت بحاجة إلى مساعدة. من الممكن أن تكون أطباء الفنلنديين ومعاملاتهم أثناء فترة الحمل والولادة والفترة مع الطفل الرضيع تختلف عما تعودت عليه. فمن الممكن أن يكون من الصعب حينئذ 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 مُحددة 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 مثلًا بسبب الحرب.

نأمل أن تحصل من الكتيب على معلومات مُحددة لدعمك خلال فترة الحمل وخلال الفترة مع الطفل الرضيع وي 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

غالبًا ما يفكر الوالدان خلال فترة الحمل، في كيف سيكون الطفل الرضيع وكيف سيكون شكله وكيف سيكون الامر كوالدة/ 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 جائعًا ومتى يحتاج لربما لاحتضانه والتقرب منه. ذلك يجعل الطفل الرضيع يشعر بالأمان. ذلك يساعده 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

تتم 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. تحصيلي من هناك على الدعم خلال فترة الحمل وبالإضافة لذلك بخصوص أمور الأمومة والأبوة والتعامل المتبادل فيما بينك وبين الطفل الرضيع وكذلك بخصوص التوجيه بشأن رعاية الطفل الرضيع.

في استشارات الأمومة والطفولة :

- تُتابع صحتك وتقدم الحمل
- تُتابع نمو الطفل الرضيع ورفاهيته
- تحصيلي على التوجيه بخصوص الأطباء المعيشية الصحية
- تحصيلي على الدعم بخصوص أمور الأمومة والأبوة وعلاقة الارتباط الشنائية
- تحصيلي على الدعم للاستعداد للولادة
- بإمكانك الإبلاغ عن الأمور التي تقلقك وتحصيلي 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 اثنتين 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 وبإمكانك 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 تحدثا كلاكما بسلاسة. من الممكن عند الحاجة تنظيم الترجمة الشفوية عن بُعد.

يتم توفير الفرصة في فنلندا للنساء الحوامل بإجراء فحص بالموجات فوق الصوتية، حيث يتم خلاله التحقق من التغيرات غير الطبيعية المحتملة 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 الأسباب 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 أبلغني عنها في استشارات الأمومة والطفولة.

ستحصلين عند الحاجة على مترجم أثناء زيارات الفحص بالموجات فوق الصوتية وكذلك أثناء الزيارات لعيادة النساء الحوامل. أبلغني 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 وبإمكانكم 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 منوبة الطوارئ لمستشفى الولادة.

بيانات الاتصال المهمة

بيانات الاتصال لاستشارات الأمومة والطفولة الخاصة بك:

عيادة النساء الحوامل الخاصة بك:

مناوبة الطوارئ للنساء اللاتي سيلدن:

الأرقام المهمة الأخرى:

الاستعداد من الناحية العملية

من الجيد الاستعداد لولادة الطفل بتحضير للطفل الحاجيات المهمة. كلما كانت المسألة عبارة عن طفل أصغر سناً، كلما كان يحتاج إلى قدر أقل من الأمتعة. من الممكن في فنلندا الحصول بسهولة على احتياجات الطفل الرضيع السليمة والجيدة أيضاً مستعملة من أسواق بيع البضائع المستعملة أو من مجموعات بيع البضائع المستعملة على فيسبوك. من الممكن أيضاً الحصول من خلال مركز استقبال اللاجئين أو بعض الجمعيات على الأشياء اللازمة، 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 وشاش
- فيتامين - د حسب الإرشادات. ستحصلين من استشارات الأمومة والطفولة على الأدوية الأساسية الأخرى للعائلة التي لديها أطفال.
- الملابس التي تحسلي 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

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

تنظيم الأمور المالية للعائلة يُشغل فكر العديد من الآباء والأمهات. تكاليف الولادة هي نفس قدر مدفوعات المستشفى ليوم واحد، أي تقريباً 50 - 40 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 أيضاً. 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. تحسلي 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 كِلا (www.kela.fi).



الولادة

الاستعداد للولادة

الولادة تجربة تُسبب الانفعال للجميع ومن المحتمل أن تكون تجربة مخيفة أيضًا. التفكير فيها من الممكن أن يتسبب 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 تجعلك تشعرين بالارتياح والأمان أثناء الولادة؛ بإمكانك استخدام ملابسك الخاصة بك، وغالبًا ما تتوفر في غرف الولادة إمكانية ضبط الإضاءة والاستماع إلى الموسيقى والتنقل. أبلغني 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 تخطر ببالك 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 رغبت التوصل من خلال الهاتف/سكايب/ وأتسب مع أقاربك أثناء فترة الولادة. بإمكانك أيضًا أن تحصلي على شخص داعم متطوع أو مهني ليكون معك أثناء الولادة أي خبيرة الأمومة doula. مهمتها هي أن تدعمك طوال فترة الولادة. تقابلك خبيرة الأمومة في العادة أثناء فترة الحمل، حيث تتعرفان حينئذ على بعضكما. بإمكانكما أيضًا التفكير برغباتك بشأن الولادة وبشأن تخفيف الألم.

تكاليف خبيرة الأمومة المتطوعة تقريباً ٠٥٠ €. 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 أيضًا من خلال اتفاق منفصل.

بإمكانك أن تقرأي من هنا مزيدًا عن فعالية خبيرة الأمومة لاتحاد البيوت الأولية والبيوت الآمنة:

https://issuu.com/ensi-jaturvakotienliitto/docs/vapaaehtoinen_doula_arabia

كما أن Folkhälsan توفر أيضًا خبراء أمومة متطوعين أشخاص داعمين أثناء الولادة: دعم للعائلة التي تنتظر ولادة الطفل – Folkhälsan (folkhalsan.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 تحصيلي عليها من مركز استقبال اللاجئين
- نقوداً/البطاقة البنكية
- ملابس للطفل الرضيع من أجل الذهاب بها إلى البيت (أيضاً قُبعة 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 (بإمكانك استعارته مُسبقاً من مركز استقبال اللاجئين)
- معدات النظافة الشخصية (فرشاة الأسنان، مزيل العرق وما إلى ذلك)
- حمالات الصدر للرضاعة، وأغطية حمالات الصدر
- الهاتف المحمول والشاحن
- ملابس خاصة بك من أجل المغادرة للبيت مُتاح لاستخدامك أثناء وجودك في المستشفى ملابس النوم واللباس الداخلي وقوط صحية.
- إذا كان لديك مرض مُزمن مُعين، على سبيل المثال الربو أو مرض السكري، فأحضري معك الأدوية اللازمة لعلاجهم. ستحصلين من المستشفى على الأدوية المسكنة للألم والأدوية الأخرى التي هناك حاجة إليها أثناء الولادة وبعدها.
- ستحصلين على الطعام في المستشفى، ولكنك بإمكانك أن تأخذي معك وجبة خفيفة.

متى يتوجب الذهاب إلى مستشفى الولادة؟

تتم 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 تقريبًا ومنتظمة ومكثفة أو أن سائل الطفل الأمنيوسي قد نزل أو لديك أعراض أخرى مثيرة للقلق كنزيف دم غزير أو لا تشعرين بحركات الطفل أو أن السائل الأمنيوسي أصبح أخضر اللون.

التاريخ المتوقع للولادة عبارة عن تقييم لموعد ولادة الطفل. يولد معظم الأطفال قبل أسبوعين أو بعد أسبوعين من التاريخ المتوقع للولادة. يتم التخطيط لبدء الولادة مع أخذ حالتك بعين الاعتبار تقريبًا 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 بإيصالات الدفع من أجل التعويض المُحتمل. غالبًا لا تكون هناك حاجة لاستخدام سيارة الاسعاف. لا يكون مُتاح مُترجم في العادة أثناء الولادة، ولكن من الممكن عند الحاجة الاستعانة بالمترجم في بداية الولادة من خلال التواصل عن بُعد بالهاتف، كي يكون بإمكانكم الحديث عن الأشياء اللازمة 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 تتابع أمور منها تقدم الولادة وأصوات القلب للطفل الرضيع وحالك. تستشير القابلة الطبيب أخصائي الولادة إذا كانت هناك حاجة لذلك. يوجد في المستشفى أيضًا طبيب أخصائي الاطفال واستعداد جيد للمساعدة أثناء المشاكل المحتملة. غالبًا 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 أخريات يلدن. من الممكن أن يُشارك أثناء الولادة أيضًا طالب يدرس كقابلة، ولكن لديك الحق في منع حضور الطلاب.

تقدم الولادة وتخفيف الألم أثناء الولادة

تتضمن الولادة مراحل مختلفة والفترة التي تستغرقها تتفاوت. تستغرق الولادة الأولى في المعدل 21 - 42 ساعة. في المرحلة الأولى تجعل التقلصات فتحة الرحم تنفتح وينزل الطفل حديث الولادة إلى الأسفل من قناة الولادة. يتم الشعور بالتقلصات كتصلب وشد في البطن وغالبًا ما ينتقل الألم إلى الظهر والفخذين والردفين. في المرحلة الثانية يضغط الطفل حديث الولادة إلى الأسفل، حيث أنه من الممكن أن يتم الشعور به على هيئة رغبة شديدة بالتبرز وشعور بالحاجة إلى الدفع. تقدم القابلة لك المشورة بالدفع وتساعد في ولادة الطفل حديث الولادة. بعد ولادة الطفل، تنزل أيضًا التوابع (المشيمة) ويتم تعزيز الأعطاب المحتملة. بإمكانك الحصول على مسكن للألم أثناء جميع المراحل.

تقدم القابلة المشورة لك بخصوص تخفيف الألم. بإمكانك في بداية الولادة تجريب على سبيل المثال التنفس الهادئ أو المشي أو الدش الدافئ أو مختلف الوضعيات لتسهيل وضعك. بإمكانك أثناء مختلف مراحل الولادة تغيير الوضعيات وغالبًا 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. تتوفر الإمكانية في جميع المستشفيات في فنلندا على سبيل المثال لاستخدام غاز الضحك والتخدير حول الجافية.

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

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

من الممكن بدل الولادة بالطريقة العادية من الأسفل أن تتم الولادة القيصرية أي بعملية جراحية. من الممكن التخطيط للولادة القيصرية معًا مسبقًا لأسباب طبية، على سبيل المثال بسبب أمراض الأم. من الممكن إصدار القرار بإجراء الولادة القيصرية أثناء فترة الولادة، إذا كان ذلك ضروريًا بسبب حال الطفل حديث 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 II2

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 ويُسرّع من تأقلمه مع الحياة خارج الرحم.

يُمكنكما التعرف على بعضكما بهدوء وتجريب الرضاعة للمرة الأولى. يُمكنكما أيضًا التقاط الصور لإرسالها للوالد الآخر وللأشخاص المقربين الآخرين. تقوم القابلة بقياس وتوزين الطفل حديث الولادة قبل أن تنتقلا إلى قسم الأسرة للأطفال. لا يتم غسل الطفل حديث الولادة دائمًا عند الولادة، ولكن يُمكنك إبلاغ القابلة، إذا رغبتِ 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 وُيُمكنك الذهاب للاستحمام.

تكونين في قسم ما بعد الولادة «النفاس» بالمستشفى في العادة في غرفة، يكون فيها أمهات أخريات مع أطفال حديثي الولادة. من الممكن أحياناً الحصول على غرفة عائلية، حيث أنه يُمكن زوجه أو الشخص الداعم لديك أيضًا أن يبيت في المستشفى إذا رغبتُم بذلك.

ستحصلين على المساعدة من المستشفى لتعلم رعاية الطفل، على سبيل المثال بخصوص الرضاعة وغسل الطفل الرضيع وتغيير الحفاضات. تقوم القابلات بعد الولادة بالتحقق من حال الطفل حديث الولادة ومتابعة على سبيل المثال وزن الطفل حديث الولادة ومدى سير التبول لديه والرضاعة معه. هم يتأكدون أيضًا من أنك بدأتِ تعافين من الولادة. يقوم طبيب الأطفال قبل العودة إلى البيت بفحص حال الطفل حديث الولادة وتؤكد القابلة من حاله.

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. يُعتبر اصفرار جلد الطفل أمرًا شائعًا إلى حد ما ويتم علاجه بجهاز العلاج الضوئي. عبارة عن طاولة للرعاية تمت تدفئتها عليها مصباح أزرق. يتم خلال فترة العلاج تغطية عيني الطفل حديث الولادة ويستلقي تحت الضوء وهو مرتدبًا لحفاظته. العلاج بالضوء غير مؤلم وآمن، ولكن من الممكن أن يشتاق الطفل حديث الولادة لأن يكون بالقرب منك وهو يبكي بسبب ذلك. يُمكنك الحديث مع الطفل حديث الولادة وتربيته والغناء له خلال تلك الفترة وعند الحاجة أيضًا وضعه في الحضان 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 أيضاً قسم أطفال من الممكن أخذ الطفل حديث الولادة إليه، إذا كان يحتاج إلى رعاية أكثر أو متابعة متواصلة بقدر أكثر. هذا السبب من الممكن أن يكون على سبيل المثال، إذا كانت لدى الطفل الرضيع صعوبات بخصوص التنفس. من الممكن أن يبدو ذلك مُخيفاً، ولكن العديد من المشاكل بعد الولادة تُشفى 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 الاطفال، فيإمكانك الذهاب هناك عنده عدة مرات خلال اليوم.

الرضاعة

يتم التشجيع على الرضاعة في فنلندا. الغذاء الافضل للطفل حديث الولادة هو حليب الأم. يتضمن حليب الأم غذاءً ضرورياً للطفل الرضيع وتساعدك الرضاعة على التعافي من الولادة. فهي الطريقة الاسهل والاكثر نظافة والأرخص لإطعام الطفل. الرضاعة تعزز العلاقة المقربة فيما بينك وبين الطفل حديث الولادة. التوصية في فنلندا هي إرضاع الطفل حتى سن ٦ أشهر، بعد ذلك من الممكن مواصلة الرضاعة مع الطعام الإضافي حتى سن سنة واحدة. من الممكن بعد ذلك مواصلة الرضاعة طوال ما كان ذلك يبدو 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. اطلبي عندما تكونين في المستشفى أو من استشارات الأمومة والطفولة المساعدة بخصوص الرضاعة، إذا كانت تبدو صعبة. إذا كانت الرضاعة لا تنجح على الرغم من كل ذلك، فيتم إعطاء الطفل الرضيع الحليب الاصطناعي من قارورة الحليب للطفل الرضيع. من الجيد محاولة الإرضاع، ولكن من المهم أيضاً تذكر، ألا تتطلبي من نفسك أموراً بقدر مفرط في منتصف كل هذه الاشياء 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 تنجح.

تحصيلين 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 منفعلة بشأن كيف ستتدبرون أموركم وكيف ستبدأ الحياة اليومية في الدوران. من الطبيعي الشعور بعدم اليقين بشأن رعاية الطفل الرضيع، على وجه الخصوص إذا لم يكن لديك دعمًا آخرًا. الطفل الرضيع يجلب على كل حال الكثير من السعادة وتبدأ الرعاية في التقدم، عندما تتعرفين على طفلك الرضيع بقدر أكثر مع تقدم الأيام.

تعلمين مع مرور الوقت التعرف من صوت الطفل الرضيع وحركاته ومعالم وجهه وإيماءاته على ما يحتاجه الطفل حينئذ؛ هل يريد الحليب أم يريد تغيير الحفاضة أم هل لدى الطفل الرضيع حمى أو غازات تضايقه أم هل يشنق إلى القرب أم ما إذا هو متعبًا. يتعلم الطفل أيضًا أنك تساعديه أثناء الحالات الصعبة وتقدمين الطعام وتحاولين مواساته أو تغيير الحفاضة. الطفل الرضيع الصغير أيضًا يستطيع أن يتعامل بشكل متبادل معك وأن يدير رأسه ناحيتك عندما تتحدثين ويحاول الإجابة على معالم 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

غالبًا ما تكون رعاية الطفل مجزية ومهمة. إنه أمر يتطلب الكثير، لأن الطفل الرضيع يحتاج إليك كي يتدبر أمره ولا يزال لا يوجد للطفل الرضيع نسق منتظم للنوم. كما أن التعافي من الولادة والرضاعة يُثقل كاهل الجسد والنفس وتحتاجين إلى قدر أكبر من الراحة. من الممكن أن تلاحظين أيضًا أن هناك حاجة لرعايتك أنت وتشعرين أن دعم الشخص البالغ الآخر جيدًا على نحو خاص.

يُمكن الطفل الرضيع أن يستشعر أنك منفعلة أو مجهدة، لذلك من الجيد محاولة تهدئة الجسد والنفس بطرق مختلفة. التدريبات على التنفس أو الموسيقى الهادئة أو حتى تمارين التمدد اللينة من الممكن أن تساعدك على الاسترخاء. الأمور الروتينية اليومية كتناول الطعام والتجول في الهواء الطلق والحرص على الراحة الكافية تُساعد على التعافي من الولادة والقدرة على الاستمرار مع الطفل الرضيع. الانتظام والامور الروتينية جيدة لك وللطفل الرضيع أيضًا. يعيش الطفل الرضيع هنا والآن، والقرب والرعاية المتكررة وحضورك يخلق الأمان.

الألعاب المشتركة والمزاح من الممكن أن يساعدك أنت أيضًا على الابتعاد عن القلق لحظيًا. غالبًا ما تكون الأغاني والحكايات المألوفة التي تعرفينها منذ طفولتك مواسية. بإمكانك إبلاغ الطفل الرضيع عن الأشخاص المقربين الذين غادروا/توفوا منذ أن يكون صغيرًا. الأطفال الصغار أيضًا يحبون مشاهدة الأفلام أيضًا 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 لديك. إذا بقيتم في فنلندا بشكل دائم فیتعلم الطفل اللغة الفنلندية مع مرور الوقت، على سبيل المثال في حضنة الاطفال أو في المدرسة.

الوسائل لتهدئة 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 التريبت على القفص الصدري أو تجريب ما تشعرين أنه يخلق لك شعوراً جيداً
- الشعور بالدفء - اشربي كأس ماء بارد أو كوب من الشاي الساخن
- الروائح الجيدة، العطور - روائح الأطفال الرضع جيدة، شم الطفل يهدئ كليهما
- الطعام أو الشراب الذي يمنح الشعور الجيد
- الرضاعة تهدئ الشخص البالغ أيضاً. جربي الشرب باستخدام الشفاطة أو بمص القرص أو حتى المصاصة
- اعتنِ بنفسك
- ذكري نفسك أن هذه عبارة عن لحظة عابرة وستنقضي
- اطلبي المساعدة! المساعدة التي يتم الحصول عليها في الوقت المحدد تمنع تعمق الصعوبات

هاتف الأزمات للجمعية المسجلة ميبلي باللغة الأوكرانية: www.mieli.fi/kriza

تجدين هنا معلومات إضافية عن الرفاهية ونصائح لجعلك تسترخي: مواد سيريني / *Serene/*

Resources (mielenterveysseurat.fi)

متابعة صحة ورعاية الطفل الرضيع

عند ولادة الطفل الرضيع تتواصل الزيارات لدى استشارات الأمومة والطفولة. تأتي الممرضة في البداية تمامًا 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 ووزن الطفل الرضيع ويحصل على اللقاحات اللازمة، 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 مترهل أو أنك قلقة بخلاف ذلك بشأن ما إذا الطفل الرضيع في حال جيد، فتواصل مع المستوصف أو مع عيادة منوبة الطوارئ للمستشفى أو خلال فترة الأسبوعين الأولين بعد الولادة مع مستشفى الولادة. كلما كان الطفل الرضيع أصغر سنًا كلما توجب التواصل مع المهنيين 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 أحيانًا بشكل مستمر تقريبًا، بغض النظر عن مقدار مداعبته ورعايته. هذه ليست إشارة بأنك والدة سيئة ولا تستطيعين رعاية طفلك الرضيع. من المهم أن تتذكر 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 لتهدئة الطفل الرضيع:

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

إذا كان الطفل الرضيع سليماً من الناحية الصحية ولكنه يبكي كثيراً ومن الصعب تهدئته بشكل مستمر أثناء الأشهر الأولى 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 ومتوتر، حيث أنه من الممكن أن يُعارض احتضانه ووسائل التهدئة العادية لا تُسهّل حال الطفل الرضيع. من الممكن أن يشعر الوالدان أن ذلك صعباً جداً، ولكن لحسن الحظ فإن المغص يزول في العادة عندما يبلغ سن ثلاثة أشهر.

إذا كنت تشعرين أنك غير قادرة على تحمّل بكاء الطفل الرضيع، فضعي الطفل الرضيع في مكان آمن واهدي بضع دقائق في غرفة أخرى. لا تتركي الطفل الرضيع لفترة طويلة بمفرده. إذا لم تتمكني من أن تهدئي، فأطلي المساعدة من شخص آخر، كي تحضلي على استراحة أو لتستريحي. اطلي المساعدة من المقربين منك أو من معارفك أو تحدثي عن الأمر بشجاعة لدى استشارات الأمومة والطفولة. بإمكانك أن تحضلي من هناك عند الحاجة على المساعدة لرعاية البيت والطفل الرضيع.

الاكتئاب النفسي الذي يحدث بعد الولادة

يُعتبر الاكتئاب النفسي أثناء الحمل والرضاعة أمراً شائعاً نسبياً. ولادة الطفل مرتبطة بالعديد من المشاعر والتغيرات الهرمونية التي تزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب 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 تعباً عادياً، ولكنه يبين على سبيل المثال على هيئة أنك متعبة بشكل مستمر ومتوترة وحتى النوم لا يساعدك، أو ليس بإمكانك النوم على الإطلاق. ربما لا تكونين قادرة على الاعتناء بنفسك أو تشعرين بالسعادة لأي سبب، حتى بشأن الطفل الرضيع. من الممكن أن تشعرين بعدم اليقين بخصوص أمومتك أو أن تعتني بطفلك الرضيع بشكل مفرط. 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 مباشرة أو فيما بعد. أنت ليست والدة سيئة 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. أطلي المساعدة حالاً عندما تشعرين أنك لست قادرة على الاستمرار بعد ذلك. لا داعي للخوف من أخذ 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 أن يتمكنوا من مشاركة تجاربهم وأحوالهم أثناء الحياة اليومية مع الآخرين الذين هم في نفس الحالة. تُعتبر صحة الأشخاص البالغين الآخرين أثناء الحياة اليومية للطفل الرضيع أمرًا مهمًا على نحو خاص. بإمكانك طلب مقابلة الأشخاص الآخرين الذين أتوا إلى البلد وعلى سبيل المثال الذهاب إلى مختلف المقاهي المخصصة للأم والطفل الرضيع وبساتين اللعب. كما أنه غالبًا ما تتوفر في مركز استقبال اللاجئين أيضًا 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.

استعدي مسبقًا للحياة اليومية مع الطفل الرضيع. هل لديك أشخاص مقربين من الممكن أن تطلبي المساعدة منهم عند الحاجة، إذا على سبيل المثال مرضت أو كنت مُتعبة جدًا؟ هل لديك على سبيل المثال صديقة، بإمكانك أن تطلبي منه المساعدة أثناء حالة الأزمة؟ بإمكانك الحصول على المساعدة في فنلندا أيضًا من مختلف السلطات والجمعيات الشعبية.

تواصل حسب الإمكانيات مع أقاربك والأشخاص المقربين الذين يسكنون في بلدك الأم أو في مكان آخر من خلال التواصل عن بُعد. أو بإمكانكم أن ترسلوا لبعضكم رسائل صوتية، حيث أنه بإمكانكم سماعها ومشاهدتها مع الطفل الرضيع. بإمكانك أيضًا تسجيل نمو وتطور الطفل لمشاركته معهم أو كذكرى لكم. إذا لم يُمكن من التواصل مع الزوج أو إذا كان مريضًا، فيمكنكم خلق مع الطفل الرضيع أمورًا روتينية مشتركة، تحدثي 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 العائلية | مجتمع التعليم العائلي لتامبيره (tuni.fi)



بسبب الحرب أو النزاع للوالدين
الذين جاءا إلى فنلندا

يثير الحمل وولادة الطفل دائماً مشاعر متنوعة. إذا كنت قد عشت وسط حرب أو نزاع وكنت مُجبِراً بسبب ذلك على الهرب إلى فنلندا، لربما بدون الوالد أو الوالدة الآخر أو بدون الاطفال 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 جداً. 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 أيضاً قلقاً 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 متوفراً بشكل عام. عدم اليقين بشأن الأمور المادية وبشأن المستقبل يثقل الكاهل بطرق متعددة من الناحية النفسية أيضاً. كما أنك ستكون مجبراً في البلد الجديد على تعلم لغة جديدة والتأقلم مع أطباع جديدة.

من المفهوم أن تجاربك السابقة الصعبة من الممكن أن تشغل فكرك كثيراً 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 وكوالدة/قادرة على الاستمرار لطفلك الرضيع. من الجيد الحديث عنها أيضاً لدى استشارات الأمومة والطفولة، كي تحصل على المساعدة في الوقت المحدد.

كونك قادماً من منتصف الحرب من الممكن أن تكون قلقاً بشأن صحتك وصحة طفلك الرضيع والمستقبل يثير قلقك والتجارب السابقة تستعيد ذاكرتك. من الممكن أن تُثير 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 بصحبة الآخرين وأن تتقأ بألا 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 يبدو صعباً جداً ويتسبب بالشعور بالوحدة وبالإضافة لذلك بالحزن وخيبة الأمل. عدم الوضوح بشأن وضع الزوج/ة أو مستقبل العائلة من الممكن أن يقوي هذه المشاعر. المشاعر السعيدة من الممكن أن تُثير حتى الشعور بالذنب.

بغض النظر عن الأحداث والقلق المذكور سابقاً، فإنه تتوفر لك ولطفلك الرضيع جميع الإمكانيات لحياة جيدة ومرتنة. اقرأي أدناه، ما هي الأمور التي من الممكن أن تسهل حياتكم اليومية.

ما الشيء الذي من الممكن أن يُساعد؟

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

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

طلب المساعدة عبارة عن أمومة/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 ستساعدن نفسك وطفلك الرضيع.

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

يحتاج في نهاية المطاف إلى القليل جدًا من: الغذاء والنوم والدفع والأمان والمحبة. في فنلندا أنت وطفلك الرضيع في أمان وتحصلون على مساعدة ودعم متنوع، إذا كانت هناك حاجة لذلك. الحديث عن الأمور المقلقة والاعتناء بنفسك وطلب المساعدة عند الحاجة تعتبر جزءًا مهمًا أيضًا من رفاهية طفلك الرضيع. الحديث مع الطفل الرضيع والإعجاب به وإبقائه قريبًا سيجعلك أنت أيضًا تشعرين بالارتياح. من الجيد أن يكون بإمكانك بدلاً من الماضي الصعب والمستقبل الغامض أن تركز 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 الأمومة والأبوة أو عند طلاق والدي العائلة التي لديها أطفال.

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

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

ستجدين بيانات الاتصال لدينا في الصفحة الأخيرة للكتيب.

تحدثني عن المشاكل التي لديك في استشارات الأمومة والطفولة أو تواصلني مباشرةً من جمعية أعضاء اتحاد البيوت الأولية والأمانة لبلدية سكنك.

نحن نستطيع أن نساعد:

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

بإمكان 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 (دولا) المتطوعة، من الممكن أن يعثر لك على شخص داعم متطوع 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 ويُفضل المجيء للمجموعة ذات الأجواء البيتية للبيت الأولي منذ فترة الحمل.

البيوت الأولية (Pidä 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

