



فترة الحمل تُعتبر فترة جيدة

لإجراء تغييرات إيجابية.

تحدثي عن المشاكل التي لديك في استشارات الأمومة والطفولة أو تواصلِي مباشرةً من جمعية أعضاء اتحاد البيوت الأولى والأمانة لبلدية سكنك.

نحن نستطيع أن نساعد:

من خلال دردشة **VAUVAPERHE.FI** يُساعد المهني لجمعيتنا ويقدم التوجيه بخصوص المساعدة وجهًا لوجه.

بإمكان عامل بابي بلوز **BABY BLUES** أن يُساعد لتحليل المشاعر والأفكار المتعلقة بفترة الحمل. من الممكن الحصول على المساعدة المجانية من خلال الهاتف ووجهًا 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 الأولى (**PIDÄ KIINNI**) والخدمات المفتوحة مخصصة للعائلات التي تحتاج إلى الدعم لفترة حمل وفترة مع الطفل خالية من المسكرات/المخدرات.

البيوت الأمانة 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



اتحاد البيوت الأولى والبيوت الأمانة هلسنكي

Ensi- ja turvakotien liitto Asemamiehenkatu 4 | 00520 Helsinki | هاتف: 09 4542 440 | ensijaturvakotienliitto.fi



العنف لا يزول من تلقاء نفسه

بعد ولادة الطفل.

أمنك أنت وطفلك هو الأهم.

تهديد العنف

لديك الحق أنت وطفلك في الحماية والأمان. لا يجوز لأي شخص أن يؤذيكَ أو يضربكَ أنت أو الطفل الذي في الرحم. العنف من الممكن أن يكون نفسي أو جسدي أو جنسي أو مادي أو ديني أو ثقافي أو رقمي. كما أن التهديد وتقييد نطاق الحياة يُعتبر عنفًا. العيش في خوف مُستمر يُعتبر مُرهقًا وصعبًا، ورفاهيتك هي الأهم بالنسبة للطفل الذي ينمو.

إذا كنت تخافين من التعرض للعنف من ناحية شريكك أو من شخص آخر، فلا تبقِ لتتظري الضربة الأولى، لأن العنف يميل لأن يُصبح أكثر وحشية مع مرور الوقت. ضعِ خطة أمان تحسبًا للحالات المهددة، وأبلغِ عن وضعك للأشخاص المقربين منك، حتى لو كان يبدو الأمر صعبًا بالنسبة لك.

إذا كانت لديك مشاعر سلبية تجاه الطفل الذي في رحمك، أو أنك قلقة من أن تؤذي طفلك أو قد قمت بفعل ذلك، فتحدثي عن الأمر مع شخص مهني. الأفكار ليست أفعال، ولكنها من الممكن أن تُسبب الضيق النفسي وأن تُقلِّقك، ولا يتوجب أن تبقِ بمفردك معها. التصرف العنيف خطير على الجنين.

المسكرات/المخدرات في العائلة التي لديها طفل رضيع

من الممكن أن تتسم فترة الحمل لديك باستخدامك أنتِ أو زوجك للمشروبات الكحولية أو المخدرات. من الممكن أن تكونوا قد استخدمتم المشروبات الكحولية أو المسكرات/المخدرات للتسهيل من الأوضاع الصعبة. من المهم أثناء فترة الحمل تجنب جميع أنواع المسكرات/المخدرات لضمان النمو الصحي للطفل ورفاهيته. من الممكن أن يكون تأثير المسكرات/المخدرات خطيراً على الجنين في الرحم.

استخدامك أنتِ أو استخدام زوجك للمسكرات/المخدرات من الممكن أن يتسبب لك بالقلق والإجهاد. من المهم أن يفكر كل من الوالدين في استخدامه للمسكرات/المخدرات. يحتاج الطفل إلى والدين آمنين منذ أن يكون في الرحم. لا تجعل الخجل أو الخوف أو عدم اليقين تمنعك من طلب المساعدة. من الممكن الإقلاع عن استخدام المسكرات/المخدرات من خلال المساعدة المناسبة والقوية بما فيه الكفاية. أي أنك لست بمفردك مع هذا الأمر والمساعدة متاحة.



إذا كانت المسكرات/المخدرات تشوب فترة الحمل لديكِ

فلا تبقى بمفردك، فالمساعدة مُتاحة.

الطلاق أثناء فترة الحمل

يُفضّل بعد ولادة الطفل إعداد اتفاق مكتوب بشأن الوصاية على الطفل وسكنه ومقابلاته عند مراقب الأطفال. الاتفاق الذي تمت المصادقة عليه يخلق إطار واضح لتعاون الوالدين.

لا تتردّي في إبراز موضوع إنهاء علاقة الارتباط الثنائية لدى استشارات الأمومة والطفولة، وتحديثي عن الأمور التي تُقلقك مع والديك أو مع أصدقائك. من الممكن الحصول على الدعم من المهنيين وبالإضافة لذلك من مجموعات الأقران. بإمكانك إذا أردت أن تطلبي أن يحضر معك إلى الولادة شخص داعم أثناء الولادة أي دولا. لا يوجد أي شيء مُخلج بخصوص وضعك. على الرغم من أن الطلاق خلال فترة الحمل من الممكن أن يُثقل الكاهل، فبإمكانك أن تُعززي بوعي مشاعر السعادة التي يُثيرها لديك انتظار الطفل.

انتهاء علاقة الارتباط الثنائية تجلب معها مشاعر الخسارة والحزن. من الممكن أن يبدو المستقبل في البداية مُخيّفاً وغير مؤكد. تتنازلين من خلال الطلاق عن حضور ودعم الوالد الآخر. من الممكن أن تكوني قلقة بشأن كيفية تدبّر أمورك بمفردك مع الطفل. لربما تفكرين في مشاركة الوالد الآخر في رعاية الطفل.

من الجيد أن يتحقق كل من الوالدين بشأن مشاعره المتعلقة بالطلاق، كي يكون التعاون كوالد/والدة أكثر سهولة. من الجيد التفكير في كيفية مشاركة الوالد الآخر خلال فترة الحمل، والاتفاق على كيفية تبادل المعلومات مع تقدم فترة الحمل فيما بين الوالدين. من الممكن أيضاً التفكير مُسبقاً، في كيفية رعاية مقابلات الطفل و الاعتناء به على أفضل وجه.

يُولد الأطفال لدى عائلات مختلفة.
عائلتكم جيدة وفريدة من نوعها هكذا كما هي.



A woman with dark, curly hair is sitting on a bed, looking off to the side with a thoughtful expression. She is wearing a light pink t-shirt and blue pajama pants with white stars. In the background, a man is sleeping on the same bed, wearing a light blue t-shirt. The bed has blue bedding and a patterned pillow. The scene is set in a bedroom with a wooden headboard and a green wall in the background.

لا تتردى في إبراز موضوع إنهاء علاقة الارتباط

الثنائية لدى استشارات الأمومة والطفولة،

وتحدثي عن وضعك مع المقربين منك.

الصحة النفسية

مُجرد أن تصبح أمًا وأبًا هو تغيير كبير أثناء الحياة، وذلك يُعرض الشخص أيضًا للاضطرابات الأخرى للصحة النفسية. من الممكن أن يُثير الحمل مشاعر سلبية قوية، كالخوف وعدم اليقين والضييق النفسي وكذلك أمور خاصة بالشخص لم تتم معالجتها أثناء الطفولة. كما أنه من الممكن أن يُنشط التجارب الصادمة التي تم التعرض لها من قبل.

المهنيون الذين يتعاملون مع النساء الحوامل ومع العائلات التي لديها أطفال يريدون كل الخير لك ولطفلك. من المهم أن تتحدثي بصدق عن حالتك الصحية، كي يكون من الممكن تحديد الصعوبات المحتملة بخصوص الصحة النفسية في الوقت المناسب. طلب المساعدة يُعتبر كنوع من الرعاية لنفسك وطفلك. العلاج الذي يبدأ في الوقت المناسب، يمنع أن تصبح الصعوبات أكثر عمقًا.

إذا كان مزاجك مكتئبًا خلال فترة الحمل أو تشعرين بالضييق النفسي أو بحالة الإنهاك بسبب التعب أو ضعف القدرة على الفعالية، فلربما تعانين من الاكتئاب النفسي. الاكتئاب النفسي أثناء الحمل وبعد الولادة أمر شائع، حيث تُعاني منه حوالي 10-20 في المائة من الأمهات والأباء. الاكتئاب النفسي يُنْهك القوى ومن الممكن أن يُزيل فرحة الحمل، لذلك لا يتوجب انتظار أن تصبح الأعراض أكثر سوءً، وإنما يتوجب طلب المساعدة فوراً. هناك حاجة لمساعدة الشخص المهني لعلاج الاكتئاب النفسي الذي استمر لفترة طويلة والصعب.

اعتنِ بنفسك بشكل جيد. يُفضّل المحافظة على نمط الحياة الجيد وعلى الراحة والتجول في الهواء الطلق والتغذية حتى في الأيام الصعبة. فهي تحميكِ أنت وطفلك.



أعراض الاكتئاب النفسي خلال فترة الحمل

- التعب
- اضطرابات النوم، على سبيل المثال
لا تستطيع الأم الحامل أن تنام أو
أنها تستيقظ مبكراً صباحاً أو أنها تنام
طوال الوقت.
- الحزن واليأس وزوال السعادة
من الحياة
- الشعور بالدنيوية
- وعدم اليقين بشأن الأمومة القادمة
- المخاوف متعلقة بالولادة وبرعاية
الطفل القادم
- التغيرات بخصوص الشهية للطعام
- المشاكل المتعلقة بالأمور الجنسية

كل عائلة لديها معالم قوة

وموارد قوة، تدعمها،

عند أخذها بعين الاعتبار.



إذا كانت حالة الإجهاد مستمرة

وليس بإمكانك الشعور بالهدوء، فأطلبني المساعدة.

الإجهاد خلال فترة الحمل

يتوجب بوعي خفض مستوى الإجهاد الذي استمر لفترة طويلة أو الشديد على نحو خاص. يُؤثر الإجهاد بشكل شامل على النوم والشهية للطعام والمزاج النفسي والقدرة على الاستمرار والعلاقات مع الناس. كما أن الإجهاد يُؤثر على الطفل. عندما تتدربين على ضبط الإجهاد لديك خلال فترة الحمل، فإنك تُساعدن الطفل أيضًا. عند ولادة الطفل يُصبح لديك قدر أكثر من المهارات والوسائل لتهدئة الطفل.

الشعور بالإجهاد أمر طبيعي ومألوف للجميع. الإجهاد هو وسيلة ردة فعل الجسم على التغيير والحالات الصعبة. لا داعي للقلق إذا شعرتِ خلال فترة الحمل بإجهاد بسيط أو عابر. القدر الملائم من الإجهاد يُجهزك ويُساعدك للتكيف مع ولادة الطفل ومع الأمومة. كما أنه يُجهز الطفل الرضيع للتكيف مع البيئة القادمة خارج الرحم.

كما أن لحظات التهدئة البسيطة أيضًا من الممكن أن تُساعد:

- تحدثي عن الامور المقلقة مع صديق أو مع الشريك أو مع المهنيين
- افعلي شيئاً يجلب لكِ السعادة والسرور
- ساعدي على تهدئة المزاج النفسي والجسم من خلال الحركة أو التنفس أو حتى بمساعدة الموسيقى
- ذكري نفسك أن هذه عبارة عن لحظة عابرة وستنتهي

الطفل خلال فترة الحمل

- ينمو ويتطور بشكل طبيعي في الرحم
- يتعرف على أصوات الوالدين وأصوات باقي العائلة ويستشعر الأجواء ويتذوق الطعام
- ويتنأب ويفكر ويحلم وبتنفس
- يتطور جسمه ودماغه بسرعة
- يحصل على أول تجربة من ناحية الحماية والرعاية
- يحصل على أول تلامس من خلال التعامل المتبادل مع الوالدة

الوالدة خلال فترة الحمل

- تشعر بمشاعر متنوعة وتغيرات في المزاج، من السعادة والفرح إلى الشعور بعدم الكفاية والقلق. هذه الأمور تجهزها للأمومة.
- تشعر بالتغيرات التي تحدث في جسمها واضطراب الهرمونات
- تُصبح على دراية بتجاربها المبكرة بخصوص الرعاية والعناية أو بالنقص بشأنها
- تنشأ لديها التصورات الأولى بخصوص الطفل الذي سيولد
- تتعرف على الطفل وتتعلق به
- تفكر في الخصائص التي ترغب بأن تكون لديها كأم لطفلها
- تحصل على احتياجات الطفل الرضيع وتجهز البيت لمجيء الطفل الرضيع
- تُتاح لديها فرصة من نوع خاص لإجراء تغييرات إيجابية على حياتها

يستحق كل طفل رضيع ووالدة أن تكون الظروف
أمنة على أفضل وجه في بداية حياته.



من المهم أن تحصل عائلتك على المساعدة منذ فترة الحمل، إذا

- كنت مكتئبة نفسيًا أو لديك صعوبات أخرى من الناحية النفسية
- كنت خائفة أو متضايقة نفسيًا
- ليس بإمكانك أن تنامي أو تأكلي أو تعتني لنفسك وطفلك
- كنت مرهقة بشكل مستمر
- هناك عنف لدى عائلتك
- أنت أو شريكك تستخدمان المسكرات/المخدرات
- لديك قلق بشأن الأمور المالية أو هناك صعوبات متعلقة برعايتها

أبلغني عن القلق الذي لديك. المساعدة التي يتم الحصول

عليها في الوقت المناسب هي الأفضل لك ولطفلك.



فترة الحمل مهمة!

الألف يوم الأولى من حياة الطفل

تُعتبر مهمة إلى حد كبير.

حظاً سعيداً!

سوف تُصبحين والدّة!

انتظار ولادة الطفل يُعتبر تغيير كبير خلال الحياة. لربما كنت ترغبين بطفل منذ زمن طويل وأنت الآن سعيدة.

من الممكن أن يكون وضعك المعيشي أيضاً مختلفاً. من الممكن أن تشعرين بالسعادة وبالإضافة لذلك أن تكونين قلقة بشأن كيفية تدبير أمورك مع الطفل الرضيع، وكيف ستعتنين بنفسك بحيث أن الطفل الذي ينمو في البطن في حال جيد. سوف تبدئين بالتطور خلال فترة الحمل لتصبحين بالتدريج والدّة لطفلك.

يكون تطور دماغ الطفل وجسمه في الرحم خلال سنوات حياته الأولى أسرع من أي مرحلة أخرى خلال الحياة، ولذلك يكون حساساً أيضاً للمؤثرات في البيئة التي حوله. بإمكانك أن تعتني بطفلك من خلال الاعتناء بنفسك بشكل جيد. العلاقات الجيدة مع الناس والأطباء المعيشية المنتظمة والنوم والرياضة والطعام المتنوع تحميك أنت وطفلك.

إذا كانت فترة الحمل لديك مرتبطة بقلق وإرهاق لفترة طويلة فلا داع لأن يستمر. كوني جريئة على الكلام. تحدّثي، كيف حالك وكيف تشعرين أثناء فترة الحمل بالطفل. هل أنت قلقة أو خائفة بسبب شيء ما؟ ما هو نوع الدعم الذي ترغبين بالحصول عليه خلال فترة الحمل وعند ولادة الطفل؟

كل طفل رضيع وكل والدّة حامل تستحق كل دعم ممكن. لا تحتاج أي والدّة لأن تبقى منفردة مع القلق الذي لديها. إذا كنتِ لم تتحدّثي بعد عن وضعك، فتكلمي لدى استشارات الأمومة والطفولة ومع الممرضة أو عاملة الخدمات الاجتماعية وأبلغهم عن حاجتك إلى الدعم. المساعدة متوفرة! هذه هي اللحظة المناسبة للتعامل مع الأمر. من خلال طلب المساعدة تعتنين بطفلك وكذلك بنفسك.



ENSI- JA
TURVAKOTIEN
LIITTO

اتحاد البيوت الأولية والبيوت الأمانة



دعم للنساء الحوامل

للعائلات التي لديها عوامل

مُثقلة للكامل أثناء حياتها

في انتظار الطفل الرضيع