



مجموعة نشرات توعية للآباء الجدد

زاخرة بالمعلومات للآباء و مقدمي الرعاية



تم النشر من جانب مؤسسة **Small Steps Big Changes** (ديسمبر ٢٠٢١)

الرجاء عدم نسخ هذا المستند كلياً

أو جزئياً دون إذن من مؤسسة **Small Steps Big Changes**

يلى لاتلا انواعاً على لصانو لا رجاء لا

ncp.ss.bc@nhs.net

المحتويات

٤	المقدمة
٥	الحقوق والامتيازات المتعلقة بالوظيفة
١٤	الاستعداد لاستقبال المولود
٢٦	تعزيز ارتباطك بطفلك
٣٤	العناية بنفسك
٤٤	الرضاعة الطبيعية
٥٣	التغذية من زجاجة الإرضاع باستخدام حليب الأم والتركيبة الجاهزة
٥٨	الأمان داخل البيت وخارجه
٧١	مسرد ممارسي مهنة الطب
٧٦	خدمات مقاطعة "نوتغهامشاير"
٧٧	مؤسسات أخرى متخصصة لتقديم الدعم وخطوط المساعدة الوطنية

يتضمن هذا الدليل توجيهات إرشادية للحصول على خدمات مدينة "نوتغهام". للقراء المقيمين في مدينة "نوتغهامشاير"، عندما ترى هذا الرمز، ففضل بالرجوع إلى صفحة ٧٦ للاطلاع على معلومات متعلقة بالمنطقة المحلية.



لقد أصبحت أباً، تهانينا!



إن التكيف مع ظروف قدوم المولود الجديد تحدٍ صعب. لذلك جمعنا الكثير من النصائح للمساعدة في تقديم إرشادات تعينك خلال المرحلة التي تمر بها كأبٍ جديد.

بدءاً من الاستعداد لاستقبال المولود وتغذيته ثم اللعب ووصولاً إلى العناية بنفسك، سنتناول كل ذلك بالشرح.

سيساعدك هذا الدليل في تهيئة نفسك لمرحلة ميلاد طفلك. وستجد معلومات عن الخدمات المختلفة المتاحة لك.

ندرك أنه قد يصعب عليك حضور كل الزيارات خلال فترة الحمل. لذلك، يقدم لك هذا الدليل المعلومات الأساسية التي تحتاج إليها لاستيعاب ما يمكن توقعه وكيفية الحفاظ على سلامة طفلك.

الحقوق والامتيازات المتعلقة بالوظيفة

المعلومات الواردة صحيحة وفقاً لوقت كتابتها - سبتمبر ٢٠٢١

إذا كنت مشتغلًا بوظيفة، فبصفتك أبياً جديداً أو من المنتظر أن تصير كذلك، يحق لك الحصول على ما يلي:

- أجازة أبوة مدفوعة الأجر
- أجازة الوالدين المشتركة
- أجازة تبني مدفوعة الأجر
- تقليل ساعات العمل مع تخفيض الأجر
- بغرض رعاية طفلك
- تقليل ساعات العمل مع تخفيض الأجر
- بغرض حضور زيارات ما قبل الولادة

لتقديم طلب والتأهل لامتيازات الأبوة، يجب أن تتطبق عليك أحد الشروط التالية:

- أن تكون أبياً لطفل لم يولد بعد
- أن تكون زوجاً/شريك حياة لأم
- - يشمل ذلك الشركاء المثلثين
- تبني طفل
- اتخاذ إجراءات لتصير أبياً (إذا كنت سترزق بطفل من خلال ترتيبات تأجير الرحم)

قد يتکلف الأطفال الكثير من المال، لذلك يجب الانتباھ إلى وضعك المالي.



أجازة الأبوة

- يحق لك الحصول على إجازة تصل إلى أسبوعين بعد ميلاد طفلك
- لن تضطر إلى الحصول على الإجازة على الفور، ولكن يجب أن تنتهي الإجازة خلال فترة ثمانية أسابيع من ميلاد طفلك
- لا يحق لك الحصول على المزيد من إجازات الأبوة إذا رُزقت بأكثر من طفل واحد (توأمان أو ثلاثة توائم)
- لن تستطيع في جميع الأحوال معرفة الميعاد الدقيق لميلاد طفلك، ولكن بموجب القانون يحق لصاحب العمل الحصول على إخطار بال تاريخ التقديرى لبداية إجازة الأبوة التي تحصل عليها قبل الإجازة بمدة 15 أسبوعاً (عادةً ما يحين ذلك التاريخ في الميعاد المتوقع لميلاد طفلك الذي تخبرك به القابلة، ما لم يُولد طفلك قبل موعد الولادة المتوقع)
- إذا ولد طفلك قبل الموعد المتوقع، يظل من حقك الحصول على إجازة الأبوة، وكل ما تحتاج إليه إبلاغ صاحب العمل بذلك في أسرع وقت ممكن، خاصةً إذا اختارت الحصول على إجازة الأبوة على الفور

ستظل ممتنعاً بنفس حقوقك الوظيفية خلال إجازة الأبوة.

وتشمل هذه الحقوق ما يلي:

- حق الرجوع إلى العمل
- الحصول على بدلات مجمعة عن أيام العطلات
- زيادات الأجر



الأجر في أجازة الأبوة

المقصود بالأجر في أجازة الأبوة المبلغ الذي تحصل عليه خلال فترة أجازة الأبوة، ويتم دفعه بنفس الطريقة التي تحصل بها على أجرك المعتمد.

لا يحق للجميع الحصول على الأجر في أجازة الأبوة.

للتأهل للحصول على الأجر في أجازة الأبوة يجب أن تتطابق عليك الشروط التالية:

- العمل لدى صاحب العمل دون انقطاع لمدة ٢٦ أسبوعاً على الأقل
- العمل لدى صاحب العمل حتى تاريخ الميلاد
- الحصول على ١٢٠ جنيه إسترليني في الأسبوع على الأقل (قبل خصم الضرائب)
- الإخطار بالأجازة على النحو الصحيح (ما لم يولد طفلك قبل الموعد المتوقع)

يبلغ الأجر الأسبوعي الم مشروع (الذي يفرضه القانون) في أجازة الأبوة ١٥١,٢٠ جنيه إسترليني أو ٩٠٪ من متوسط أجرك الذي تحصل عليه أسبوعياً، أيهما أقل.

يختار بعض أصحاب العمل دفع الراتب المعتمد للعاملين لديهم، ولكن لا يفرض القانون ذلك. وستظل تدفع مساهمات التأمين الوطني، والضرائب، وغيرها من الاستقطاعات التي عادةً ما تسرى على راتبك.

أجازة حضور زيارات ما قبل الولادة

تستطيع (أنت وأم طفلك) الحصول على أجازة لمدة تصل إلى ٦,٥ ساعة غير مدفوعة الأجر لحضور زيارات ما قبل الولادة، طبقاً للقانون. ويمكنك الحصول على تلك الأجازة لعدد من المرات يبلغ مرتين كحد أقصى خلال فترة الحمل.

زياراتان – لمدة تصل إلى 6.5 في المرة الواحدة.



يجب أن تكون لديك وظيفة ثابتة أو عملاً يتم من خلال مؤسسة وسيطة وأمضيت في العمل ١٢ أسبوعاً على الأقل حتى يحق لك الحصول على أجازة حضور زيارات ما قبل الولادة. ينبغي الاهتمام بحضور زيارات ما قبل الولادة، فالمعلومات التي تتضمنها تلك الزيارات مهمة لك ولأم طفلك بنفس القدر.



أجازة الوالدين المشتركة وأجر الوالدين المشترك

تتيح أجازة الوالدين المشتركة لكلا الوالدين تقليل ساعات العمل لرعاية طفلهما في عاشه الأول بشرط أن يتشاركا المسؤولية كوالدين (كان اسماهما مدونين في شهادة الميلاد). والأمر السار أن كل الوالدين يستطيعان الحصول على أجازة الوالدين المشتركة في نفس الوقت.

إذا كان من حقك تقاضي أجرًا في أجازة الأبوة، فستصبح مؤهلاً أيضاً للحصول على أجازة الوالدين المشتركة وأجر الوالدين المشترك بشرط استيفاء أم طفلك أيضاً لنفس المعايير.

يستطيع كل الوالدين الحصول على أجازة الوالدين المشتركة لمدة أقصاها ٥ أسابيعاً مجمعاً – ليس بإمكانك الحصول على ٥ أسبوعاً أجازة لكل فرد.

يطلب صاحب العمل من كل منكما تقديم إنذار قبل حصولكما على أجازة الوالدين المشتركة المقررة بمدة تبلغ ٨ أسابيع على الأقل.

- سيؤهلك الحصول على أجازة الوالدين المشتركة لمدة تصل إلى ٣٧ أسبوعاً للحصول على أجر الوالدين المشترك
- يمكن الحصول على أجازة الوالدين المشتركة كجازة متصلة أو على فترات منفصلة تصل إلى ثلاثة إجازات (المدة أسبوع واحد على الأقل) تفصلها عن بعضها فترات عمل
- يتم دفع أجر الوالدين المشترك بمبلغ ١٥١,٢٠ جنيه إسترليني في الأسبوع أو ٩٠٪ من متوسط ما تتقاضاه أسبوعياً، أيهما أقل

* مدة أجازة الأبوة التي تبلغ أسبوعين غير مشمولة في استحقاق أجازة الوالدين المشتركة.

للتأكد من أهليةك لذلك تفضل بزيارة:

www.gov.uk/pay-leave-for-parents



الأجازة غير مدفوعة الأجر

أجازة الرعاية في حالات الطوارئ

يمكن أن تقع حالات طارئة عندما يكون لديك أطفال، فقد يمرض طفلك وقد تحتاج إلى المكوث في البيت وعدم العمل دون تقديم إخطار بذلك. يجب على أصحاب العمل السماح لك بتقليل ساعات العمل مع تخفيف الأجر في تلك الحالات ويجوز لهم مطالبتك بإثباتات وقوع الحالة الطارئة.

ومن المفيد معرفة سياسة صاحب العمل لديك فيما يتعلق بأجازة الرعاية قبل أن تحتاج إلى الحصول عليها.

أجازة الأبوة غير مدفوعة الأجر

قد ترى أيضًا أنك بحاجة إلى تقليل ساعات العمل لاتخاذ الترتيبات الالزامية للاحق طفلك بمؤسسة جديدة تقدم خدمة رعاية الأطفال أو أنك بحاجة إلى قضاء وقت مثمن معه.

إذا أمضيت في عملك عاماً واحداً أو أكثر، يمكنك:

- الحصول على أربعة أسابيع كأجازة أبوية غير مدفوعة الأجر سنويًا
- الحصول على أجازة لمدة تصل إلى 18 أسبوعاً لكل طفل حتى يتم 18 عاماً



يجب عليك مناقشة الحصول على أجازة أبوية مع صاحب العمل إذا احتجت إلى ذلك، ويجب عليك تقديم إخطار مسبق قبل الأجازة بوقت كافٍ، ويمكن مناقشة ذلك مع صاحب العمل.

يجوز لك الحصول على هذه الأجازة لمدة أربعين يوماً كاملة دون تجزئتها لأيام منفصلة.

لمزيد من المعلومات تفضل بزيارة:
www.gov.uk/parental-leave/entitlement

ما الاستحقاقات المالية المتاحة للأسر التي لديها أطفال صغار؟

استحقاق الطفل

يساعد استحقاق الطفل في تحمل تكالفة تنشئة الطفل. يستطيع أحد الوالدين المطالبة باستحقاق الطفل بعد ميلاد الطفل. ويتم دفع هذا الاستحقاق كل أربعة أسابيع ولا يوجد حد لعدد الأطفال الذين يمكن المطالبة باستحقاقات لهم. ويقل المبلغ الذي يتم الحصول عليه للطفل الواحد بعد الطفل الأول.

- يمكنك الحصول على استحقاق الطفل أسبوعياً إذا كنت أباً أو عزباً أو حاصلاً على استحقاقات معينة، ويمكنك الاتصال بمكتب استحقاقات الطفل للترتيب لذلك.
- عندما تسجل طفلك، سيتم تقديم استماراة تتعلق بطفلك لماء بياناتها من أجل الحصول على استحقاق الطفل أو يمكنك زيارة www.gov.uk/child-benefit
- سيتم دفع استحقاق الطفل حتى يبلغ الطفل 16 عاماً. ويمكن أن يستمر الدفع حتى يبلغ الابن 20 عاماً إذا ظل يتلقى تعليماً وتدربياً معتمداً.

الائتمان الشامل

حل نظام الائتمان الشامل محل ائتمان ضريبي للطفل واستحقاق السكن. وتساعد المدفوعات في تحمل تكاليف المعيشة.

- يجوز لك المطالبة بذلك إذا كانت أسرتك منخفضة الدخل، أو كنت عاطلاً عن العمل، أو غير قادر على العمل.
- إذا رغبت في معرفة المزيد عن الائتمان الشامل بما يشمل معايير الأهلية وكيفية تقديم طلب، فيرجى زيارة www.gov.uk/universal-credit

رعاية الطفل المعاقة من الضرائب

إن رعاية الطفل المعاقة من الضرائب برنامج حكومي لمساعدتك في تحمل تكالفة رعاية الطفل إذا كان لديك عمل (بما في ذلك العمل الحر)، وتحصل على ١٢٠ جنيه إسترليني في الأسبوع على الأقل وما يقل عن ١٠٠٠٠ جنيه إسترليني في العام. إذا كنت مقيماً مع شريك حياة، فيجب أن يستوفي هذه المعايير أيضاً.

- للاستفادة من برنامج رعاية الطفل المعاقة من الضرائب، يجب أن تفتح حساباً لرعاية الطفل على الموقع الإلكتروني التابع للحكومة. وستستخدم هذا الحساب لتسديد المدفوعات للجهة المعتمدة المقدمة لخدمات رعاية طفلك.
- تسدّد الحكومة ٢٠٪ من تكالفة رعاية طفلك بما يصل إلى ٢٠٠٠ جنيه إسترليني في العام (أو ٤٠٠٠ جنيه إسترليني في العام للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة) عن كل طفل. فعلى سبيل المثال تضيّف الحكومة جنيهان إسترليني لكل ٨ جنيهات إسترليني تضيّفها في الحساب.
- متاح للأطفال الذين تقلّ أعمارهم عن ١٢ عاماً (ما لم يكن الطفل من ذوي الاحتياجات الخاصة).
- يمكنك استرداد أي أموال غير مستخدمة، وستسحب الحكومة أيضاً في تلك الحالة ٢٠٪ من الأموال التي قدمتها.

خدمات التعليم ورعاية الأطفال المجانية (لأعمار ٤-٢ عاماً)

خدمات التعليم ورعاية الأطفال المجانية لمن تبلغ أعمارهم عامين

برنامـج التعليم المبـكر (ELP) مـبـادـرة حـكـومـية لـتـقـيـر رـعـاـية لـلـأـطـفـال الـذـيـن تـبـلـغ أـعـمـاـرـهـم عـامـيـن لـمـدـة ١٥ سـاعـة أـسـبـوـعـيـاً بـشـرـط اـسـتـيـفـاء مـعـاـيـرـ مـعـيـنةـ.

لـمـعـرـفـة إـذـا مـا كـنـت مـؤـهـلاً لـذـلـكـ، يـرجـى زـيـارـة AskLion.co.uk وـاسـتـخـدـامـ النـقـرـ وـصـوـلـاً إـلـى year olds ٢ children and families > childcare > Free childcare for ٢ year olds > رـعـاـية الـطـفـل > الرـعـاـية الـمـجـانـيـة لـلـأـطـفـال فـي عـمـر عـامـيـنـ.

التعليم المبكر المجاني للأطفال في عمر ٣ و ٤ أعوام

يـحقـ لـكـلـ الـأـطـفـالـ الـحـصـولـ عـلـى خـدـمـاتـ رـعـاـيةـ مـجـانـيـةـ لـلـأـطـفـالـ لـمـدـة ١٥ سـاعـةـ فـي الـأـسـبـوـعـ بـدـءـاً مـنـ موـعـدـ الـفـصـلـ الـدـرـاسـيـ بـعـدـ بـلـوـغـ الـعـامـ الثـالـثـ وـحـتـىـ عـمـرـ بـدـاـيـةـ الـالـتـحـاقـ بـالـمـدـرـسـةـ. لـمـزـيدـ مـنـ الـمـعـلـوـمـاتـ تـقـضـلـ بـزـيـارـةـ www.gov.uk وـكتـابـةـ "year olds 4 and 3 hours free childcare for 15" (خدمة رعاية مجانية للطفل لمدة ١٥ ساعة للأطفال بعمر ٣ و ٤ أعوامـ)ـ فـيـ شـرـيـطـ الـبـحـثـ.



هل أنتِ حامل أو لديكِ أطفال تقل أعمارهم عن 4 أعوام؟

يمكنك الحصول على مساعدة في شراء:

حليب الأبقار الصافي

الفاكهة والخضروات الطازجة أو المجمدة أو المعلبة

البقول الطازجة والمجمدة والمعلبة

تركيبة لين الرضع الجاهزة

ويمكنك أيضًا الحصول على فيتامينات مجانية في إطار
برنامج Healthy Start (بداية صحية).

www.healthystart.nhs.uk

@NHSHealthyStart

الاستعداد لاستقبال المولود



ماذا يحتاج طفلي؟

لا يحتاج الأطفال حديثو الولادة إلى القدر الذي قد يخطر ببالك.

إليك أهم الأمور التي ينبغي تجهيزها استعداداً لفروم طفلك:



- حفاضات وقطن طبي
- إذا اخترتما إرضاع طفلكما من زجاجة الإرضاع، فستحتاجان إلى زجاجات وطريقة لتعقيم تلك الزجاجات
- مقعد للسيارة إذا كنت تتوسيء اصطحاب طفلك في السيارة (حتى إن كانت سيارة أجرة)
- مكان آمن للنوم مزود بفرشة آمن (انظر الصفحة ٦٤)
- عربة طفل أو حمالة طفل حتى تستطيع اصطحاب طفلك خارج البيت
- ملابس. يكبر الأطفال بسرعة على مقاسهم، لذلك فهم لا يحتاجون إلى عدد هائل من الملابس.

ستتولى القابلة* إبلاغك أنت و/أو أم طفلك بما تحتاج إلى وضعه في الحقيبة التي تأخذها معك إلى المستشفى. قم بتجهيزها في وقت مبكر، حتى تسير جاهزة لموعد بداية الولادة.

لا يحتاج حديثي الولادة إلى ما يلي:



- المنتجات التي من المزعوم أنها تساعد في النوم الأفضل للرضع مثل الأسرة المحمولة تشكل خطراً على حديثي الولادة. يُرجى التحدث مع القابلة أو الزائرة الصحية* إذا لم تكن واثقاً من مدى الأمان عند استخدام منتج ما لطفلك.
- الأحذية لا يحتاج الأطفال إلى أحذية حتى يستطيعوا المشي.
- منتجات العناية بالبشرة، أو المناديل المبللة، أو الصابون ينبغي أن يستحب الطفل حديث الولادة بماء دافئ دون أي إضافات. ويُفضل استخدام قطن طبي منقوع في ماء دافئ عند تغيير الحفاضة.
- بشرة الطفل حديث الولادة حساسة للغاية. لذلك قد تسبب المواد الكيميائية والمعطرات الموجودة في مستلزمات الاستحمام طفحاً جلدياً وشعوراً بعدم الارتياح.

* يمكن العثور على تفاصيل إضافية عن كل الاختصاصيين الوارد ذكرهم بدءاً من الصفحة ٧١

الاستعداد النفسيًّا للميلاد

ستحظى أم طفلك بالكثير من الدعم في الفترة السابقة للميلاد، مثلما يحدث في الزيارات الطبية فيما قبل الولادة.

وينبغي عليك الحضور في هذه المحادثات، فقد تساعدك أنت أيضًا في الاستعداد.

■ اطرح استفساراتك المتعلقة بالولادة على الاختصاصيين في مجال الرعاية الصحية . فمن المفيد تكوين فكرة واضحة عما ينبغي توقعه.

■ إن ميلاد طفل حديث يغير من حياتك. ويعاني الكثير من الناس من قلق كبير في الأشهر التي تسبق التاريخ المتوقع للميلاد، وهذا أمر طبيعي.

لا تسير الأمور دائمًا حسبما تتوقع، ولكنك في أيدٍ أمينة، فالقلبلاط والأطباء اختصاصيون تلقوا درجة عالية من التدريب.

■ يمكن أن يساعد استيعابك لمراحل الولادة في الاستعداد لليوم المنتظر.

نفضل بزيارة www.nhs.uk واتكتب "Stages of birth and" "labour" (مراحل الولادة والمخاض) في شريط البحث.



■ إذا كان طفلك سيولد من خلال ولادة قيصرية، فسيساعدك استيعاب المراحل والتعافي في الاستعداد لذلك.

نفضل بزيارة www.nhs.uk واتكتب "Caesarean section" (الولادة القيصرية) في شريط البحث.

الاستعداد للتغذية الطفل

- من الطبيعي ألا تكون متيقناً من الطريقة التي ستتبعها لتغذية طفلك الرضيع بمفرد وصوله. ويفضل توقع كل الاحتمالات.
- أفضل طريقة للاستعداد هي التحدث مع فريق القابلات أو الزائرة الصحية لديك عن طريقة تغذية طفال الرضيع؛ فبإمكانهن الرد على أي استفسار قد يطرأ على ذهنك (أو إرشادك إلى المسار الصحيح).
- يتعاون العاملون في برنامج دعم الأقران في مجال التغذية (Nutrition Peer Support) Workers مع خدمة رعاية الأطفال من عمر ١٩-٠ في إطار الصحة العامة. ومهمتهم دعم الرضاعة الطبيعية. تذكر أن جميع الأسئلة مهمة مهما بدت بسيطة.
- تساعدك جلسات مجموعات ما قبل الولادة في معرفة ما ينبغي توقعه وتقدم لك المعلومات الازمة قبل وصول طفالك. لحضور دروس التوعية في منطقتك ، تفضل بزيارة www.nuh.nhs.uk/parent-and-antenatal-classes
- إن إجراء بحث خاص بك عبر الإنترن트 مفيد لك. فتوجد معلومات كثيرة تتسم بالدقة على الإنترن트 ولكن انتبه أيضاً للمعلومات الخطأ أو المضللة.

* يمكن العثور على نبذة عن كل الاختصاصيين الوارد ذكرهم بدءاً من الصفحة ٧١



استعد لتغيير الحفاضات بزيارة [www.nhs.uk
how to change your baby's nappy](http://www.nhs.uk/how-to-change-your-babys-nappy)"
(كيفية تغيير حفاضة طفال الرضيع) في شريط البحث.



الأمور التي ينبغي توقعها بعد ميلاد طفلك مباشرةً

سيخضع طفلك وأم طفلك لفحوصات قبل مغادرتهم المستشفى. وتلك الفحوصات لتعزيز صحتهما والتأكد أن انتقالهما إلى المنزل آمن.

إذا كانت الولادة ستم في البيت، فستوضح لك القابلة كيف سيتم إجراء بعض من تلك الفحوصات لهما باعتبارهما حالات خارجية.

تذكر!

ينبغي عليك أنت وأم طفلك ملامسة بشرة طفلكما بقدر الإمكان.



أول فحص لطفلك الرضيع

بعد ولادة طفلك مباشرةً، ستتأكد القابلة أن طفلك يتمتع بالصحة والعافية. وإذا احتاج طفلك إلى مزيد من الدعم، فستحصل القابلة على المساعدة من أشخاص آخرين.

الفحص البدني لحديثي الولادة والرضع الصغار (NIPE)

سيخضع طفلك للفحص على يد قابلة أو طبيب خلال ٧٢ ساعة من ميلاده للكشف عن أي معاناة من حالة طبية في العينين، والقلب، والوركين، والخصيتين لدى الأولاد.

الحقن بفيتامين "ك"

لا يتم إلا بموافقة أحد الوالدين. ويساعد الحقن في حماية طفلك من اضطراب نزفي نادر ولكنه مميت. وعادةً ما تتم مناقشة ذلك قبل ميلاد طفلك.

من الطبيعي حدوث تمزقات وخدوش بسيطة لأم طفلك خلال ميلاد طفلك

وأحياناً تقتضي الحاجة إجراء خيطة لحالات التمزق. وسيقوم فريق العمل بالمستشفى مسكن للألم لأم طفلك خلال الخيطة. وعادةً ما تستطيع الأم الاستمرار في التحمل مع ملامسة بشرتها لبشرة طفلك. حيث الولادة في هذا الوقت.

يخضع معظم حديثو الولادة لاختبار لفحص مستوى السمع

إذا تعذر على المستشفى إجراء هذا الفحص قبل الخروج من المستشفى، فسيقوم العاملون بالمستشفى بالترتيب لزيارة يخضع فيها طفلك لهذا الفحص حالة خارجية. وذلك اختبار غير مؤلم للتأكد أن أذني طفلك يعملان كما ينبغي، وعادةً ما يخال الأطفال إلى النوم خلال الاختبار.

إذا كان طفلك سيُولد من خلال ولادة قيصرية، فسيوضح فريق العمل بالمستشفى لك ولأم طفلك إجراءات ذلك

وستحظى أم طفلك بنصائح واضحة حول مدى احتياجها للعناية بنفسها بعد الولادة القيصرية. وينبغي عليك حضور تلك المحادثات حتى تتمكن من تقديم الدعم لأم طفلك.

العناية الخاصة بالأطفال المرضى والمبتسرين

يحتاج الأطفال في بعض الأحيان إلى الرعاية في قسم متخصص لحديثي الولادة (وغالباً من يطلق عليه اسم وحدة العناية بحديثي الولادة).

وتوجد أدلة عديدة لاحتياج الطفل حديث الولادة للرعاية في وحدة العناية بحديثي الولادة:

- ميلاد الأطفال قبل الأوان
- النقص الشديد في وزن الأطفال
- ولادة أطفال مصابين بعووى
- المعاناة من صعوبة شديدة في ولادة الأطفال
- ولادة أطفال لديهم احتياجات طبية

إن إخبارك باحتياج طفلك للرعاية في وحدة العناية بحديثي الولادة من الممكن أن يثير بداخلك كأب جديد فلماً شديداً.

ستقدم وحدة العناية بحديثي الولادة الدعم لك ولأم طفلك خلال الفترة التي تقضونها هناك. وسيشرح فريق العمل لك كيفية التفاعل الآمن مع طفلك.

وستقدم أيضاً الزائرة الصحية الدعم لك ولأم طفلك خلال هذه الفترة.

للحصول على المساعدة والدعم عبر الإنترن特 إذا كان طفلك من المبتسرين و/أو من حديثي الولادة المرضى،
فتفضل بزيارة www.emnodn.nhs.uk



دعم أم طفلك بعد الولادة

قد تشعر أم طفلك بعد الارتباط بطفلك. وسيساعدها دعمك لها في التغلب على الصعوبات التي تواجهها في هذه الفترة.

ستلتقي أم طفلك نصائح حول ما ينبغي عليها فعله للعناية ب نفسها جسمانياً بعد الولادة.

يمكنك إجراء بحث حول ما قد تمر به أم طفلك من الناحية الجسمانية للحصول على مساعدة في دعمك لها وذلك عن طريق زيارة www.nhs.uk وكتابة "Your body after the birth" (جسمك بعد الولادة) في شريط البحث.

لا توجد مدة محددة يجب الانتظار لحين انقضائها حتى تنتهي المعاشرة الجنسية بعد ميلاد طفلك. والتواصل فيما بينكم بشأن هذا الموضوع سيساعدك أنت وأم طفلك في الشعور بالارتباط. تستطيع أم طفلك الحمل في أي وقت بعد الولادة حتى إن كانت ترضع ولم تمر بدوره من دورات الحيض، ويجب الاهتمام باستخدام وسائل منع الحمل العازلة إذا رغبت في تفادي الحمل مرة أخرى سريعاً. وسيتحدث الطبيب الممارس العام مع أم طفلك حول منع الحمل في زيارتها له في الأسبوع السادس (راجع صفحة ٢٤).

قد تكون الأسابيع التالية للولادة فترة تشعر فيها أنت وأم طفلك على حد سواء بالإرهاق وسرعة الانفعال. اقرأ "العناية بنفسك" (الصفحة ٣٤) لمعرفة المزيد من المعلومات.

تفضل بزيارة www.nhs.uk واتكتب "When can I use contraception after having a baby?" (متى يمكنني استخدام وسيلة لمنع الحمل بعد الولادة) في شريط البحث.

المهام المتعلقة بالأوراق الرسمية

بعد ميلاد طفلك، توجد مهام قليلة يجب عليك أداؤها.

١ تسجيل الميلاد

يجب عليك تسجيل ميلاد طفلك لدى مكتب السجل المدني خلال أول ٤٢ يوماً بعد الولادة. ويجب أداء ذلك شخصياً.

وبما أنك الطرف الذي لا يلد من الوالدين، فمن المفترض إما أن تكون متزوجاً من أم طفلك أو أن يكون قد تم تدوين اسمك في شهادة الميلاد حتى يحق لك تحمل المسؤلية الأبوية تجاه طفلك.

للحجز موعد أو لمعرفة المزيد من المعلومات تفضل بزيارة www.nottinghamcity.gov.uk واكتب "register a birth" (تسجيل ميلاد) في شريط البحث.

٢ التسجيل لدى الطبيب الممارس العام

بمجرد أن تسجل ميلاد طفلك، ستنسلم شهادة ميلاد.

وبعد ذلك ينبغي عليك زيارة مقر تختاره لخدمات الممارسة الطبية العامة لتسجيل طفلك لديه. وينبغي تسجيل طفلك وأم طفلك في نفس مقر الممارسة الطبية العامة.

٣ تقديم طلب للحصول على استحقاق الطفل

بمجرد تسجيل طفلك، ينبغي عليك تقديم طلب للحصول على منفعة الطفل (Child Benefit).

ستتلقى معلومات عن كيفية إجراء ذلك عندما تسجل ميلاد طفلك. ألق نظرةً على فصل "الحقوق والامتيازات المتعلقة بالوظيفة" (الصفحة ٥) في هذا الدليل.

٤ الترتيب للحاق الطفل بمدرسة تقدم خدمة رعاية الأطفال/رياض الأطفال

يجب الاهتمام بالبحث عن معلومات عن الجهات المقدمة لخدمة رعاية الأطفال في وقت مبكر نظراً لسرعة اكتمال الأعداد لديهم.

وينبغي عليك اختيار جهة مسجلة مقدمة لخدمة رعاية الأطفال لأن تلك الجهات خاضعة لضوابط تضمن سلامة الطفل.

للاطلاع على الجهات المقدمة لخدمة رعاية الأطفال، تفضل بزيارة www.asklion.co.uk واكتب "childcare" (رعاية الأطفال) في شريط البحث.



الزيارات التي ينبغي توقعها بعد ميلاد طفلك

- سيتم التنسيق لتلك الزيارات عبر الهاتف أو بالبريد
- سينسيق معك اختصاصيون في الرعاية الصحية لمزيد من الزيارات إذا لزم الأمر
- إنك جزء مهم من هذه الزيارات
- للاطلاع على نبذة عن الاختصاصيين الوارد ذكرهم هنا، يُرجى مراجعة الصفحة ٧١

١. زيارات خدمة القبالة بعد الولادة

سيتواصل معك فريق القبالة في المجتمع المحلي لديك للتنسيق للزيارات المنزلية وفي هذه الزيارات سيتم تقديم الدعم بشأن تغذية الطفل، وإسداء النصح لك حول الحفاظ على سلامته، ومن المفترض مراقبة وزن طفلك.

إذا كان نمو طفلك يسير على ما يرام ولا توجد أي مخاوف، فسيقرر فريق القبالة (Midwifery) إيقاف الرعاية المقدمة لك بمجرد زيارة الزائرة الصحية، وعادةً ما يتم ذلك بعد الولادة بمدة تتراوح بين ١٠ أيام و٤٠ يوماً تقريباً. وقد يظل بعض الأطفال تحت رعاية خدمة القبالة حتى يبلغون ٢٨ يوماً.

٢. زيارة فريق القبالة في اليوم الخامس

سيزورك عضو من فريق القبالة في بيتك عندما يبلغ طفلك ٥ أيام.

وفي هذه الزيارة، قد يتم قياس وزن طفلك، وسيتم بناءً على موافقة أحد الوالدين سحب عينة صغيرة من الدم من قدم الطفل. وذلك لإجراء اختبار على بقعة دم من الطفل حديث الولادة للتحقق من عدم إصابة طفلك بحالات صحية وراثية معينة.

لمعرفة المزيد من المعلومات قبل هذا الاختبار، تفضل بزيارة www.nhs.uk واكتب "newborn blood spot test" (اختبار بقعة الدم لحديثي الولادة) في شريط البحث.

٣. زيارة الزائرة الصحية عقب الميلاد الجديد

بعد الميلاد بفترة تتراوح بين ١٠ أيام و ١٤ يوماً، ستزورك الزائرة الصحية في بيتك.

في هذه الزيارة، ستتلقى الكثير من المعلومات المهمة والمفيدة حول كيفية الحفاظ على سلامة طفلك وصحته. وستتلقى أيضاً معلومات عن الخدمات المتوفرة في مدينة "تونغهام".

٤. فحص الطبيب الممارس العام في الأسبوع ٨-٦

سيتحدد موعد لطفلك وأم طفلك لزيارة الطبيب الممارس العام بعد الولادة بمدة تتراوح بين ٦ و ٨ أسابيع. وأحياناً تتم الزيارات في نفس الوقت.

وسيتولى الطبيب الممارس العام ما يلي:

■ التحقق من نمط طفلك بالصحة

■ مناقشة مرحلة تعافي أم طفلك وحالتها المعنوية بعد الولادة

■ إخبارك بمعلومات حول التطعيمات الازمة لطفلك

■ مناقشة وسائل منع الحمل مع أم طفلك إذا لزم الأمر



٥. زيارة الزائرة الصحية في الأسبوع ٨-٦

في الفترة ما بين الأسبوعين السادس والثامن بعد الميلاد، ستزورك الزائرة الصحية في المنزل لإجراء ما يلي:

- التحقق من نمو طفلك
- إخبارك بمعلومات حول مراحل تطور طفلك
- تقديم الدعم لك ولأم طفلك

٦. التطعيمات في الأسبوع ٨ و ١٦

ستحمي التطعيمات طفال الآخرين من العديد من الأمراض الخطيرة. ويجب أن تهتم أنت وأم طفلك بتلقي كل التطعيمات المتأتية لكما أيضاً، مثل لقاح كوفيد-١٩، فذلك سيساعدك أكثر في حماية طفلك والآخرين.

ينبغي أن تتحدث معك الزائرة الصحية والطبيب الممارس العام عن التطعيمات الالزامية مع الإجابة عن أي أسئلة لديك.

ينبغي إعطاء الطفل التطعيم الأول بمجرد أن يبلغ ٨ أسابيع ويمكن حجز موعد لذلك بالاتصال بخدمة الممارسة الطبية العامة لديك.

نفضل بزيارة www.nhs.uk واتكتب "NHS vaccinations and when to have" "them" (تطعيمات الهيئة الوطنية للرعاية الصحية ومواعيد تلقيها) في شريط البحث.



تعزيز ارتباطك بطفلك

يُولد الأطفال باستعداد للفعل.
ويعتمدون عليك في تلبية احتياجاتهم
الجسمانية والعاطفية.



عندما يُولد طفلك، يحدث في جسمك تغير جسماني في مستويات الهرمونات. ويزيد هذا التغير من ميلك إلى سعة الصدر، والحب، والاهتمام والقدرة على التكيف مع متطلبات الأبوة.

إن حركات طفالك وبكاءه طريقة في التعبير لك عن احتياجاته لشيء ما. وقد يكون ذلك احتياجاً لتبديل الحفاظة، أو للتعبير عن الجوع، أو عن الشعور بالإرهاق، أو الرغبة في الشعور بحبك واهتمامك به.

ستحتاج إلى بعض الوقت لاستيعاب لغة جسد طفالك، وما يعنيه بكاؤه والأصوات التي يصدرها – تلك الأمور تسمى دلالات. ومع زيادة معرفتك بها، ستدرك احتياجات طفالك.

يُحتمل أن يبدأ طفالك في التبسم عندما يبلغ عمره ستة أسابيع تقريباً.

إن الاستجابة للدلائل التي يبعثها طفالك باظهار الحب والاهتمام والدعم بداية رائعة لتعلمك. ف تلك الاستجابات الإيجابية منك تساعد في تطور مخه والشعور بالاستقرار الوجداني. وباهتمامك ستمنحك طفلك الثقة والشعور بالأمان لاستكشاف العالم من حوله.

تلعب تلك التجارب الإيجابية في الطفولة المبكرة دوراً كبيراً في كيفية تكوين العلاقات في الحياة لاحقاً.



يبدأ تعزيز الارتباط بالطفل في مرحلة الحمل

كل الزيارات وجلسات التوعية فيما قبل الولادة موجهة للأمهات والأباء على حد سواء. وتحتاج الفرصة لطرح الأسئلة والاستماع إلى كل المعلومات عما ينبغي توقعه. ويجب الاهتمام بمعرفة تلك الأمور وكذلك أم طفلك.

فكلما زاد استعدادك، تحسّن أداؤك لدورك، وسيساعدك ذلك في:

- الاستعداد للميلاد والدعم الذي ستقدمه لأم طفلك خلال الولادة
- الحفاظ على سلامة طفلك
- رعاية طفلك بثقة
- معرفة الخدمات المتاحة لمساعدتك
- النجاح في تغذية طفلك خاصةً توفير الرضاعة الطبيعية له
- توطيد علاقتك بأم طفلك
- تحسين الصحة النفسية لديك ولدى أم طفلك على حد سواء
- التحول إلى التأقلم مع فكرة العودة إلى العمل بعد إجازة الأبوة

يمكنك بدء تعزيز ارتباطك بطفلك خلال فترة الحمل

اتخذ من الركلات وسيلة للتواصل واستشعر حركة الطفل. سيساعدك ذلك في التواصل مع طفلك.

في الأسبوع ٢٦، يبدأ الطفل في الاستجابة للأصوات ويتعرف عليها عند ولادته.

نشاط

ما رأيك في أن تحاول الغناء عند حدوث ركلة؟
بعد الميلاد ربما تطمئن هذه الأغنية الطفل وتهديه.



تعزيز الارتباط بعد الميلاد مباشرةً

ملامسة بشرتك لبشرة الطفل إحدى أسهل الطرق وأكثرها فاعلية لتعزيز ارتباطك بطفلك الصغير.

بدعاءً من الميلاد، ستؤدي ملامسة بشرتك لبشرة طفلك إلى ما يلي:

- انبثاث هرمونات مثل الأوكسيتوسين (هرمون الحب)
- المساعدة في تعزيز الارتباط والتعلق
- تخفيف الضغط النفسي لك ولطفلك على حد سواء
- تنظيم درجة حرارة جسم طفلك



يصعب عليك ملامسة البشرة لفترة طويلة كثيراً



كلما زادت محاولاتك لفعل ذلك، زاد إدراكك للدلائل وتحسنت قدرتك على بناء علاقتك بطفلك. ويجب الاهتمام بأن تظل مستيقظاً خلال ملامسة البشرة حفاظاً على سلامة طفلك. إن ممارسة ذلك أمر يبعث على الاسترخاء، وإذا وجدت أنك بدأت تشعر بالنعاس، فضع طفلك جانباً في محيط للنوم أكثر أماناً (راجع الصفحة ٦٤ للاطلاع على نصائح حول النوم الأكثر أماناً).

انظر إلى طفلك وحاول إظهار تعبيرات مختلفة، والابتسام، وإصدار أصوات له. وانتظر لترى استجابته لذلك – قد تكون ابتسامة أو ركلة. لا يجيد الأطفال حديث الولادة الاستمرار في التواصل بالعين، ولكن مع نموهم وتطور قدراتهم، سيتقون هذه المهارة. وحتى إذا لم تكن تظن أنك ترى أي استجابة من طفلك، فاستمر في التواصل معه، فتلك الطريقة التي يتعلم بها كيفية الاستجابة للتواصل.

وفي بعض الأحيان، قد تشعر بأن التحدث مع طفل رضيع أمر غريب، عندما يتبعك أنه لا يستجيب لك، وقد تشعر أنك لا تجد ما تقول له. إن قراءة القصص لطفلك، بغض النظر عن عمره وأيًا كانت القصة (قد تكون كتاباً تقرأه أنت شخصياً) طريقة رائعة لدعم تطور مهارات طفلك وستحفزه أيضاً على الاهتمام بالكتب في سن مبكرة.

**تدليك جسم الطفل طريقة مثالية
لتوفير وقت مثمر لك ولطفلك.**

ومن شأنه أن يساعد كليهما في الاسترخاء
ويزيد من استيعابك للدلالات التي يبعث بها
طفلك.



أهمية اللعب

في أول ١٨ شهراً في حياة طفلك، يعمل المخ على إنشاء أكثر من مليون علاقة ربط في الثانية الواحدة.

اللعب طريقة رائعة للتعلم، وتطور إمكانيات المخ، وتكوين علاقات وثيقة.

تلك المغامرات في مجلها وسيلة عظيمة لبناء الثقة بالنفس والمرورنة لدى طفلك. وستساعد طفلك في مواجهة التحديات المستقبلية مثل بدء التأقلم مع بيئه المدرسة وزيادة الاستعداد النفسي لتجاوز الصعاب التي يواجهها خلال حياته.



خلال اللعب، يستمر الأطفال في التعلم طوال الوقت عن طريق حل المشكلات، والإبداع، والتجربة، والتفكير، والتخيل، والتواءل.

ستثمر مساعدة طفلك في التعلم من خلال اللعب عن بناء ثقته بنفسه بما يجعله يستمر في الاستكشاف ومعرفة العالم من حوله.

يمكن أن يحسن إقبال الطفل على اللعب الذي يحرك الخيال وتشجيعه على ممارسته من تعلم الطفل للمهارات التالية:

- استكشاف اللعب سوياً ومحاكاة نموذج ما
- الإقرار بما يثير اهتمام طفلك خلال تشجيعه على تجربة أشياء جديدة أيضاً
- الغناء وقراءة القصص
- ممارسة ألعاب مثل لعبة الاختفاء والظهور المفاجئ "بيكابو"، ولعبة الدغدغة المفاجئة، ولعبة الاستعداد والانتظار والانطلاق

تذكر أن ذلك وقت الاستثمار في إمكانيات طفلك، فذلك أمر مهم وسيؤدي إلى تحقيق المزيد من الإنجازات في الحياة، ولا تقتصر الأهمية على ذلك النشاط فقط. فلا داعي لتوفير ألعاب باهظة التكاليف أو إنفاق المال على رحلات للتنزه. سيدهشك قدر المرح الذي يمكن أن تحظى به أنت وطفلك باستخدام صندوق من الكرتون.

مشاركة طفلك في الاستمتاع بقصة

تحتاج عقول الصغار إلى البناء، تماماً مثل المنازل. ومشاركة الطفل في الاستمتاع بقصة أمر مهم حقاً لمساعدة عقول الصغار في النمو والتعلم.

تلك اللحظات القليلة تساعد طفلك كثيراً.



من بإمكانه تقديم المساعدة؟

إن الشعور بالتوتر حيال تعزيز ارتباطك بطفلك أمر طبيعي، خاصةً إذا كنت أباً لأول مرة، فلا داعي للخجل من ذلك.

إذا رغبت في الحصول على دعم، فالخدمات التالية متاحة لمساعدتك:

■ خدمة القبالة

■ خدمة رعاية الأطفال من عمر ١٩-٠ في إطار الصحة العامة

(المعروفة سابقاً باسم خدمة الزيارات الصحية)

■ ممرضة الأسرة (إذا كانت لديك ممرضة للأسرة)

■ مرشد الأسرة (إذا كان لديك مرشد للأسرة)

العنابة بنفسك

يظن كثير من الآباء أن مشاعرهم لا تستوجب الاهتمام مثل مشاعر الآخرين - ذلك ليس صحيحاً.

إن اكتئاب ما بعد الولادة لا تمر به النساء فقط، بل يمر به الرجال أيضاً. لذلك يجب الاهتمام بعدم تجاهل مشاعرك.

تصعب معرفة ما يمكن توقعه عندما يولد طفلك.

دعنا نتعرف على بعض من المعلومات الإضافية عن كيفية التحكم في تلك المشاعر.



الحمل والولادة

ستحظى أم طفلك بالكثير من الدعم في الفترة السابقة للولادة، مثلما يحدث في زيارات القابلات فيما قبل الولادة لمناقشة خطة الولادة. ستوضح القابلة لك خطة الولادة التي ستساعدك في استيعاب ما ينبغي توقعه. حاول الحرص على حضور أكبر عدد ممكن من زيارات ما قبل الولادة.

لا تسير الأمور دائمًا حسب الخطة المقررة.

تمر الأمهات والآباء على حد سواء بعد ميلاد الطفل باضطراب ما بعد الصدمة النفسية (PTSD) (التابلة للولادة).

إذا شعرت أنك تعاني من أيٍ من الأعراض التالية، يرجى التحدث مع فريق القبالة المتابع لحالة الولادة، أو الزائرة الصحية، أو الطبيب الممارس العام:

- الاستحضار الذهني للحظات من أحداث الميلاد التي سببت الشعور بالضيق الشديد
- كوابيس قد ترتبط أو لا ترتبط بالميلاد
- الشعور بعدم توفر الأمان لك و/أو الشخص تجاهه و/أو لطفلك
- الشعور بالذنب. التشكك في صحة تصرفاتك وتصيرفات الآخرين خلال الولادة
- الحرص على الانشغال باستمرار لتفادي مشاعر وذكريات
- سوء الحالة المزاجية، والشعور بالاكتئاب والقلق



مؤسسة خيرية تهتم بالصحة النفسية وتقدم الكثير من المعلومات المفيدة على موقعها الإلكتروني.

الأيام الأولى ودعم أم طفلك

يعاني الكثير من الأمهات من سوء الحالة المزاجية (البكاء والقلق والحزن) في الأسابيع الأولى بعد الولادة. وعادةً ما يكون السبب في ذلك الهرمونات والإرهاق – وفي أغلب الحالات تزول الأعراض بعد أيام قليلة.

ويمكنك تقديم المساعدة:

- كن مصدرًا للدعم (وجودك بجانب الأم يساعدها في الشعور بالتحسن)
- شجعها على ملامسة بشرتها لبشرة طفلك
- شجعها على التمتع ببعض الغفوات (التعويض قلة النوم)
- تأكّد أنها تأكل جيدًا وتشرب الماء (سيمدّها ذلك بالطاقة)
- احرص على الاطمئنان عليها (عبر المراسلة النصية أو الاتصال الهاتفي إذا لم تستطع أن تظل معها)

القلق على صحة الطفل أمر طبيعي. ويجب الاهتمام بالحصول على الدعم إذا كانت لديك مخاوف ما.

يساعد الحصول على ردود على استفساراتك في تقليل الشعور بالقلق والأثر الذي قد يحدثه في صحتك النفسية.

في الأيام الأولى التي تصير فيها أمًا من المحتمل أن تقضي معظم أوقاتك في دعم أم طفلك وتمضية الوقت مع طفلك.

لا بأس من ذلك. ولكن تذكر تخصيص بعض الوقت للاعتناء بنفسك وممارسة الأشياء التي تستمتع بها، مثل التمارين الرياضية ومقابلة الأصدقاء.



حماية طفلك من التدخين

يضر التدخين السلبي الأطفال بصفة خاصة لأن المسالك الهوائية والرئتين والجهاز المناعي لديهم أقل تطوراً.

يزيد احتمال تعرض الأطفال الذين يعيشون في بيت يوجد فيه شخص واحد يدخن على الأقل للإصابة بما يلي:

- التهاب السحايا
- حالات عدوى الأنف
- حالات السعال والبرد
- الربو
- حالات عدوى بالصدر - مثل الالتهاب الرئوي والتهاب الشعب الهوائية



تحدث مع فريق القبالة المتابع لحالة الولادة، أو الزيارة الصحية، أو الطبيب الممارس العام عن كيفية تأثير التدخين على طفلك وللحصول على الدعم في الإقلاع عنه.

إذا كنت من المدخنين ورغبت في الإقلاع عن التدخين، قم بتنزيل تطبيق NHS Smokefree المجاني الذي يسمح لك بتنبيه مدى تقدمك في ذلك، وتعرف على المبلغ المالي الذي توفره، وتمتنع بميزة الحصول على دعم يومي؟



حيث يزيد احتمال إقلاعك عن التدخين بمقدار أربعة أضعاف في وجود الدعم.

استيعاب تقلب المزاج والاستجابة له

يشعر الكثير من الآباء بسوء الحالة المزاجية بعد ميلاد أطفالهم بأشهر.

قد يصعب التحدث عن الصحة النفسية. لن يصدر أحد عليك أحكاماً عندما تقرر التحدث عما تشعر به - إنها أفضل طريقة للحصول على الدعم.



إن الخدمة الصحية بالمراسلة النصية طريقة للحصول على المساعدة تتسم بالسرية والحصول عليها ما عليك سوى إرسال رسالة نصية.

أمور ينبغي تجربتها إذا شعرت بسوء الحالة المزاجية:

- ضع نظاماً جديداً ليومك إذا شعرت أن النظام الحالي لا يتم تطبيقه
- اقض بعض الوقت مع الأسرة والأصدقاء
- اقض بعض الوقت مع طفلك، وحاول الاسترخاء بملامسة بشرتك لبشرته
- مارس المشي
- مارس التمارين الرياضية في البيت أو خارج البيت
- اهتم بالأكل الجيد
- اتبع عادات جيدة في النوم
- مارس تمارين الوعي الآني وأساليب الاسترخاء

قد تجد صعوبة في التكيف مع نمط نوم طفلك، ومن المحتمل أن تشعر بالإرهاق خلال الناقلم.

وستتوقف النصيحة التي تدعوك في التحكم في نمط نوم طفلك على عوامل مثل التغذية. ويمكنك الاستفسار من الزائرة الصحية عن نصائح حول نوم طفلك.



إذا كنت تبذل جهداً كبيراً في التكيف مع نوم طفلك، فقد حان الوقت للحصول على مساعدة.

إنني فقق بشأن تطور طفلي

إنني وجدت مساعدتك
أيًّا كان ما يقلقك، دعنا نناقشه معك.

نحن خدمة للمراسلة النصية نتسم بالسرية لخدمة الوالدين ومقدمي الرعاية، ويمكنك التواصل معنا في الموضوعات التالية:

- المشورة والدعم فيما يتعلق بمهام الوالدين
- الإطعام والتغذية
- نوم الطفل
- تطور الطفل
- صحة الأسرة
- التدريب على استخدام دورة المياه

أرسل رسالة نصية إلى أحد العاملين بالتمريض في مجال الصحة العامة على الرقم



٦٣٥٠٠٢٧٤٨٠٠

إذا كانت لديك مخاوف تتعلق بسلامتك، يجوز لنا إبلاغ شخص ما بذلك، ولكن عادةً ما تتحدث معك بهذا الشأن أولاً، ويتم تخزين رسالتك ويجوز الإطلاع عليها من جانب فريق آخر من فرق الرعاية الصحية يتبع نفس قواعد الخصوصية، وتحارب الربط عليك خلال يوم واحد، ومن المفترض أن تتمكّن رسالة منا على الفور تأكيد استلامها لرسائل النصية، ويتم الإطلاع على الرسائل النصية في الفترة ما بين ٠٠:٣٠ صباحاً و٠٠:٣٠ مساءً فقط، إذا احتجت لمساعدة قبل أن يصلك رد معاً، ففضلًا بالطبيب الممارسين العام المتعين لحالتك، أو توجه إلى أقرب مركز مستقبل الزوارين دون حجز موعد، أو اتصل بالرقم ١١١.

لا يتم استقبال أي معلومات صوتية أو رسائل تتضمن صورًا بخدمة رسائل الوسائط المتعددة (MMS) على رقم المراسلة النصية لدينا، وندعم المراسلة من أرقام الهواتف المحمولة داخل المملكة المتحدة فقط (لا يشمل تلك الوسائل المرسلة من الخلوت الأرستينية، وأرقام الهواتف المحمولة الدولية، وبعض تطبيقات الهاتف المحمولة التي تقدم خدمة "اخفاء الرقم").

لمنع اختصاصي الخدمة الصوتية من إرسال رسائل لله، أرسل كلمة "STOP" (أي توقف) في رسالة نصية على رقمنا، ويتم فرض رسوم على الرسائل بالإضافة إلى رسوم المعايرة لديك.

www.nottinghamcitycare.nhs.uk/stakeholders/governance/you-and-your-information

يؤثر الاكتئاب والقلق فيما بعد الولادة على الأمهات والأباء على حد سواء

إذا كنت تمر، أنت أو أم طفلك، بأيٍّ مما يلي، فاتصل بالزائرة الصحية أو الطبيب الممارس العام لديك:

- الشعور بسوء الحالة المزاجية لأكثر من أسبوعين
- فقدان الشغف بممارسة الأشياء التي اعتدت الاستمتاع بها
- تغير عادات تناول الطعام
- مواجهة صعوبات في الخلود إلى النوم دون سبب
- عدم الرغبة في الخروج من البيت أو مقابلة الآخرين
- الشعور بالعجز عن التكيف مع الحياة اليومية
- تعبر شخص مقرب إليك عن قلقه بشأن صحتك النفسية
- زيادة العادات غير الصحية مثل تناول الكحوليات والتدخين
- شعور متكرر بالإحباط منذ ميلاد الطفل

يوجد على الموقع الإلكتروني للهيئة الوطنية للرعاية الصحية (NHS) أداة مفيدة للتقييم الذاتي عبر الإنترن特، وتطرح هذه الأداة سلسلة من الأسئلة وتقدم المشورة وفقاً لجاباتك.

لا داعي لذكر أيٍّ من التفاصيل الشخصية عنك، ولكن اختيار اتباع المشورة المقدمة.

يرجى زيارة www.nhs.uk

ادخل عبارة "Depression and anxiety self-assessment quiz" (اختبار التقييم الذاتي المتعلق بالإكتئاب والقلق) في شريط البحث.

التواصل

إن التعبير عما تشعر به كأب أمر مهم لصحتك النفسية أنت وأم طفلك.

تذكر أنه من الطبيعي أن يؤدي الشعور بالإرهاق والضغط النفسي إلى حالات سوء التفاهم. ويساعد الحديث الهادئ والاستماع للطرف الآخر في حل المشكلات.

نشاط

حاول التحدث عن الإيجابيات (ما الجوانب التي تسير فيها العلاقة بينك وبين أم طفلك على ما يرام). بعد ذلك تحدث عن الصعوبات التي تواجهها (مثل ما تحتاج إلى مساعدة بشأنه). لن تتفقا على كل شيء. ولا تنسى أن تستمع إليها وتتفق معها على حل.



يقلل الإفصاح عن أفكارك ومشاعرك يقلل من الضغط النفسي.

حاول ذلك مع أشخاص مختلفين (أم طفلك، وأفراد أسرتك، والأصدقاء، وأباء آخرين).

يمكنك البحث عن مساعدة عن طريق التوجه إلى اختصاصي

■ مؤسسة Insight Healthcare: www.insighthealthcare.org
هاتف: ٠٣٠٠ ٥٥٨٠ / البريد الإلكتروني: nottinghamcity@insighthealthcare.org

■ خدمة Let's Talk Wellbeing (الخدمة المعنية بالصحة والعافية):
[www.nottinghamshirehealthcare.nhs.uk/our-services/local-services/lets-](http://www.nottinghamshirehealthcare.nhs.uk/our-services/local-services/lets-talk-wellbeing)
هاتف: ٠١١٥ ٩٥٦ ٠٨٨٨ talk-wellbeing

■ مؤسسة Trent PTS: www.trentpts.co.uk هاتف: ٠١١٥ ٨٩٦ ٣١٦٠

التحكم في الضغط النفسي وبكاء الرضيع

قد يؤدي وجود طفل لديك إلى الشعور بالضغط النفسي لأسباب عديدة. يحتاج الرضيع إلى الكثير من الرعاية والاهتمام. ومن الطبيعي أن يرغباً في أن تحملهم بين ذراعيك وتطعمهم كثيراً.

لا يعني بكاء الرضيع في جميع الأحوال أنهم يريدون شيئاً ما، فهو طريقة يتبعونها للتواصل. والتحكم في البكاء سبب شائع ومفهوم لتعرض الوالدين للضغط النفسي. يبدأ الرضيع في زيادة البكاء في عمر أسبوعين تقريباً، وبلغ البكاء ذروته فيما بين الأسبوعين السادس والثامن.

برنامج **ICON** مصدر لدعم الوالدين في التحكم في بكاء الرضيع.

يوجد الكثير من مقاطع الفيديو المفيدة التي يمكنكم مشاهدتها عن طريق زيارة iconcope.org



بكاء الرضيع أمر طبيعي **I**

طرق التهدئة قد تفيد **C**

لا بأس بالمشي **O**

لا تهز الرضيع أبداً **N**

إن المشي لدقائق معدودة وترك الرضيع في مكان آمن أفضل من إظهار الغضب بجانبه، فالرضيع حساس للغاية.

إذا زاد الضغط النفسي زيادةً مفرطةً (أو أثر على أطفالك أو أم طفلك الرضيع)، يُرجى الحصول على مساعدة من الزائرة الصحية أو الطبيب الممارس العام لديك.

العنف الأسري

العنف الأسري نمط سلوكي قد يظهر في أي علاقة، ويتم استخدامه لاكتساب القدرة على السيطرة والتحكم في عضو مقرب في الأسرة أو شريك حياة أو التمسك بهذه القدرة.

وقد يتخذ ذلك أشكالاً عديدة تشمل:

- التهديد بالإيذاء
- الإيذاء البدني
- تهديدات بعدم السماح لك برؤية طفلك
- عدم تمكينك من التحدث مع أشخاص بعينهم
- التحكم المالي

مشاهدة العنف الأسري تؤذن الأطفال في جميع مراحل العمر. فإذا كنت تظن أنك ضحية لعنف أسري، يجب عليك الحصول على دعم لحماية نفسك وأطفالك سريعاً.

قد يشعر الرجال غالباً بالحرج إذا كانوا من ضحايا العنف الأسري، ويقلّفهم احتمال عدم تصديق الآخرين لهم إذا تحدثوا عن ذلك. هذا غير صحيح. توجد خدمات متخصصة لتقديم الدعم لحالات العنف الأسري تم إعدادها لخدمة الضحايا من الرجال.

الخدمات المتاحة

- إن Equation خدمة لحالات العنف الأسري ويقع مقرها الرئيسي في مدينة "تونتنيغهام" ويتم تقديمها للرجال والنساء ٠١١٥ ٩٦٠ ٥٥٥٦ من الاثنين - الجمعة ٣٠-٩:٤ مسأء مع توفر خدمة تتنفس بالسرية للرد على الهاتف على مدار ٢٤ ساعة
- مؤسسة Respect مؤسسة تقدم خدماتها في شتى أنحاء البلاد، وتقدم الدعم للرجال الذين يتعرضون للعنف الأسري - الهاتف المجاني ٠٨٠٨ ٨٠١٠٣٢٧

إذا شعرت أنك أو شخص آخر في خطر داهم، يرجى الاتصال بالشرطة على الرقم ٩٩٩.

الرضاعة الطبيعية

إن اختيار طريقة تغذية طفلك قرار تتخذه أنت وأم طفلك معاً.

حليب الأم أفضل اختيار يحافظ على صحة* طفلك.

*ما لم يتم إبلاغك بخلاف ذلك
من جانب اختصاصي في الرعاية الصحية



قد تكون الرضاعة الطبيعية مجدها لأم طفلك على المستوى الجسماني والمعنوي على حد سواء في الأيام الأولى.

ويمكنك المساعدة في توفير المزيد من الراحة والسعادة في تلك التجربة.



ما أهمية مشاركتك في تجربة الرضاعة الطبيعية؟

ربما تكون أول من تلجأ إليه أم طفلك للحصول على دعم.

مساعدتك مهمة.

- توجد طرق كثيرة يمكنك اتباعها للمشاركة في مسؤولية تغذية الطفل، ويمكنك الاطلاع عليها في جزء لاحق من هذا الفصل.
- أكثر ما يمارسه طفلك حديث الولادة في تلك الشهور القليلة الأولى هو تناول غذائه والنوم. وسيساعد الدعم في تغذيته في تعزيز ارتباطه بك.
- ستلتقي نصائحًا كثيرة حول الرضاعة الطبيعية من مختلف الاختصاصيين في مجال الرعاية الصحية. وينبغي أن يكون لك دور في كل هذه المحادثات.

تذكر أن فريق القبالة والزائرة الصحية لديك جاهزون لتقديم الدعم لك ولأم طفلك.

إذا كانت لديك أي مخاوف، يُرجى الاتصال بالفريق المحلي لديك للحصول على الدعم.



لماذا يمثل حليب الأم أفضل اختيار يحافظ على الصحة* بالنسبة لأسرتك وللكوكب؟

بالنسبة لطفلك:

- يهدى طفلك ويوفر له تجربة فعالة لتعزيز الارتباط بوالديه
- يتأنق حليب الأم مع الاحتياجات اليومية لطفلك (على سبيل المثال، يتغير الحليب بما يساعد الطفل في مقاومة نزلة البرد)
- يتأنق حليب الأم مع درجات الحرارة، فزيادة محتواه المائي عند ارتفاع درجة حرارة جسم طفلك وظهور احتمال زيادة شعوره بالعطش حليب الأم جاهز عندما يحتاج طفلك إليه، مما يجعل بإجراء التغذية
- يعزز الجهاز المناعي لدى طفلك
- يقي طفلك من الأمراض والإصابة بالإسهال
- يساعد في وقاية طفلك من الإصابة بالتهاب الجلد التأبي (الإكزيما) والربو
- يساعد في حماية طفلك من حالات عدوى الصدر
- يحد من خطورة الإصابة بالسمنة، ومرض السكري، والأمراض القلبية والوعائية في مراحل لاحقة من العمر
- يحد من خطورة حدوث متلازمة موت الرضع المفاجي
- أفضل اختيار لتطور نمو الأسنان

يتيح حليب الأم تجربة طفلك لأنواع مختلفة من المذاق وفقاً للطعام الذي تتناوله أم طفلك. ويجعله ذلك أكثر تقبلاً لأنواع مختلفة من المذاق، عندما يجرب المأكولات الصلبة.



* ما لم يتم إبلاغك بخلاف ذلك من جانب اختصاصي في الرعاية الصحية

بالنسبة للأب:

- عندما تشعر الأمهات بالدعم، يقل احتمال المعاناة من اكتئاب ما بعد الولادة لكل منكما
- نوم أفضل. الرضاعة الطبيعية تعني عدم الذهاب إلى المطبخ في وقتٍ متأخر من الليل لتحضير التركيبة الجاهزة
- راحة البال. تصير واثقاً أن طفلك يحصل بالضبط على ما يحتاجه* عندما يشعر بالاحتياج إليه
- يقل احتمال مرض طفلك خلال مرحلة الطفولة
- الرضاعة الطبيعية توفر المال مقارنةً باستخدام التركيبة الجاهزة
- تصير المكوث خارج البيت لأيام أمر أكثر سهولة عندما لا يوجد داعي للقلق بشأن توفر مكان يمكنك فيه تحضير التركيبة الجاهزة. وذلك يعني أيضاً تقليل عدد الحقائب الكبيرة
- توفير الوقت اللازم لتنظيف الزجاجات، وتحضير التركيبة الجاهزة، وتبریدها. وذلك يعني أيضاً توفر المزيد من الوقت لتعزيز الروابط الأسرية

بالنسبة للأم:

- يحد من خطورة الإصابة بسرطان الثدي وسرطان المبيض
- يقلل من خطورة الإصابة بحالات مثل هشاشة العظام (ضعف العظام) والأمراض القلبية والوعائية
- يدعم التعافي الجسماني من ولادة الطفل
- الرضاعة الطبيعية تجربة تحقق الاسترخاء وتؤدي إلى انبعاث الأوكسيتوسين (هرمون الحب)

يساعد هرمون الأوكسيتوسين أم طفلك في الشعور بالاسترخاء ويحفز تدفق الحليب.

ويرتبط هرمون الأوكسيتوسين أيضاً بفوائد لصحة أم طفلك من الناحية الجسمانية والنفسية، ويقلل من خطورة المعاناة من اكتئاب ما بعد الولادة.

يعزز هرمون الأوكسيتوسين من ارتباط الأم بالطفل.

نوصي بتناول الأمهات المرضعات والأطفال الذين يرثون رضاعة طبيعية لمكملات غذائية تحتوي على فيتامين د. ويمكن الحصول على تلك المكملات الغذائية مجاناً في إطار برنامج **Healthy Start Scheme** (بداية صحيّة) إذا كنت مؤهلاً لذلك، راجع الصفحة ١٣.

لمعرفة معلومات عن أهمية فيتامين د، تفضل بزيارة www.nhs.uk واتّب **"Vitamin D"** (فيتامين د) في شريط البحث.

* ما لم يتم إبلاغك بخلاف ذلك من جانب اختصاصي في الرعاية الصحية

إن الرضاعة الطبيعية الطريقة الأفضل لتغذية طفلك من حيث نظافتها وحفظها على البيئة.

لكل ١ كجم من تركيبة الرضع الجاهزة
التي يتم تحضيرها

١٢,٥ كجم

من الغابات المطيرة تتم إزالتها



٤٧٠٠ لتر

من الماء يتم استهلاكه



٢١,٨ كجم

من غازات الاحتباس الحراري
تتبث في الجو



٥٥٠

مليون

من عبوات تركيبة الرضع
الجاهزة تتنقل إلى موقع دفن
النفايات سنويًا



كيف تتم عملية الرضاعة الطبيعية؟

عندما يُولد طفلك، تكون معدته صغيرة ولا تتسع لقدر كبير من السائل.

يتسم أول مقدار يتم إنتاجه من الحليب بقوام غليظ ومن الممكن أن يميل لونه إلى الأصفرار - يرجع ذلك إلى شدة تركيزه ل توفير كل العناصر الغذائية التي يحتاج إليها طفلك دون الاضطرار إلى تمدد معدته.

حتى إذا اخترت أنت وأم طفلك عدم إرضاع طفلك رضاعةً طبيعية، فحصوله على أول قدر يتم إفرازه من الحليب أمر مفيد له للغاية.

وخلال الأيام التالية للميلاد، ستزيد كمية الحليب الذي ينتجه الثدي مع نمو طفلك.

سيزيد محتوى الحليب من الماء ويصير لونه أبيضًا.

الهرمونات مسؤولة عن التحكم في حليب الأم.

تبدأ خطوات الرضاعة الطبيعية في مرحلة الحمل.

يتغير الثدي استجابةً للهرمونات التي يتم إفرازها بفعل الحمل.

وقد تلاحظ أم طفلك زيادةً في حجم ثدييها نظراً لحدوث التغييرات داخل الثدي. وقد تزيد أيضاً حساسية الثديين.

وقد يخرج الطليب من الثدي وقد لا يخرج خلال الحمل. وتلك ليست علامة تدل على إذا ما كانت الرضاعة ستصير سهلةً أم لا.



احفظ الرقم على هاتفك:

يمكنك الاتصال بخط الخدمة الوطنية للمساعدة في الرضاعة الطبيعية على الرقم ٠٣٠٠ ١٠٠ ٢١٢ ٩:٣٠ صباحاً و ٩:٣٠ مساءً يومياً.

معلومة علمية

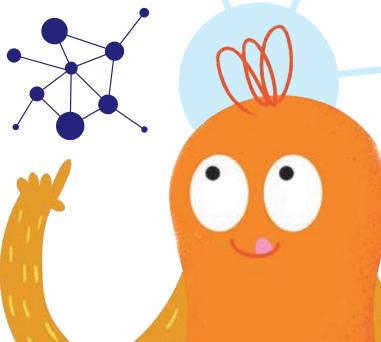
تفرز المشيمة هرمون الأستروجين وهرمون البروجسترون خلال فترة الحمل. وهما يحضران الثديين لتجهيز الحليب ويبقian إفراز الحليب في أدنى الحدود لحين ميلاد الطفل.

وبمجرد قدوم الطفل إلى الحياة تتنخفض كمية تلك الهرمونات. وتلك إشارة للجسم بأنه حان الوقت لتجهيز الحليب من خلال إفراز هرمون آخر، وهو البرولاكتين.

يحدث هرمون البرولاكتين الذي على تجهيز الحليب وإفرازه في كل مرة تتم فيها تغذية الطفل. ولذلك يجب على الأمهات الالتزام بأوقات منتظمة للرضاعة الطبيعية خلال اليوم. وتظل الكمية غير المستخدمة من الحليب مخزنةً داخل الثدي.

ويحفز الطفل خلال الرضاعة (أو مضخة الثدي/استدرار الحليب باليد) إفراز هرمون الأوكسيتوسين، وبذلك تصدر إشارة للثدي لإفراز الحليب (غالباً ما يُعرف باسم نزول الحليب). وقد ذكرنا ذلك الهرمون فيما سبق – إنه هرمون الحب. وفي بعض الأحيان يمكن أن يؤدي سماع صوت بكاء الطفل فقط إلى إفراز الأوكسيتوسين.

يمكن أيضاً أن تؤثر الهرمونات المتعلقة بالرضاعة الطبيعية على المشاعر. ويشيع بين النساء (خاصةً في المراحل الأولى من الرضاعة الطبيعية) الشعور بتغيرات في الحالة المزاجية.



قم بتنزيل تطبيق Baby Buddy على هاتفك الذكي للوصول إلى الكثير من مقاطع الفيديو المجانية حول الرضاعة الطبيعية والكثير غير ذلك.



كيف يمكنك تقديم المساعدة في الرضاعة الطبيعية؟

ذِكْرُ أَمْ طَفْلَكَ أَنَّهُ مِنَ الطَّبِيعِيِّ أَنْ تَخْتَلِفُ
الْمُشَاعِرُ بِدَاخِلِهَا. فَقُمْ بِطَمَانِتِهَا وَأَخْبُرْهَا
بِأَنَّ تَلَكَّ المُشَاعِرُ عَادَةً مَا تَزَوَّلُ دُونَ أَيِّ
تَدْخُلٍ.

إِذَا شَعَرْتَ أَنْتَ أَوْ أَمْ طَفْلَكَ بِمُشْفَقَةٍ فِي أَيِّ
شَيْءٍ يَتَعَلَّقُ بِالرِّضَاعَةِ الطَّبِيعِيَّةِ، فَأَرْسِلْ
رَسَالَةً إِلَى الْخَدْمَةِ الصَّحِيَّةِ عَبْرَ الْمَرَاسِلَةِ

النصية  على الرقم ٠٧٤٨٠ ٦٣٥٠٠٢

التحقِّقُ مِنْ وَزْنِ طَفْلَكَ إِحْدَى الْطَرُقِ التِّي
تَبَيَّنُ لَكَ مَدْى نِجَاحِ الرِّضَاعَةِ الطَّبِيعِيَّةِ،
وَمَعَ ذَلِكَ قَدْ يَخْتَالُ الْوَزْنُ.

وَيُمْكِنُكَ اصْطَحَابُ طَفْلَكَ إِلَى الْعِيَادَاتِ
الْطَبِيعِيَّةِ لِقِيَاسِ وَزْنِهِ بِانتِظَامِ أَوْ الاتِّصَالِ
بِأَلْدِ الْعَالَمِيِّنِ فِي خَدْمَةِ دُعْمِ الْأَقْرَانِ فِي
مَجَالِ التَّغْذِيَّةِ فِي مَنْطَقَتِكَ الْمُحَلِّيَّةِ (رَاجِع
مَعْلَومَاتِ الاتِّصَالِ فِي الصَّفَحَةِ ٧٣).

قَدْ لَا تَكُونُ أَمْ طَفْلَكَ مَتَّكِدَّةً مِنْ مَعْرِفَتِهَا
بِمَكَانٍ يُمْكِنُهَا تَغْذِيَّةُ طَفْلَهَا فِي خَارِجِ الْبَيْتِ^{*}
أَوْ قَدْ يَصِيبُهَا التَّوْتُرُ بِشَأْنِ ذَلِكَ الْفَعْلِ فِي
بِدَايَةِ الْأَمْرِ. وَيُمْكِنُ أَنْ يَسْاعِدَهَا وَجُودُكَ
بِجُوارِهَا فِي الْمَرَاتِ الْفَلِيلَةِ فِي الْبِدَايَةِ فِي
الْشَّعُورِ بِمَزِيدِ مِنِ الْأَرْتِيَاجِ.

شَجَعْ أَمْ طَفْلَكَ عَلَى مَلَامِسَةِ بَشِّرَتِهَا لِبَشَرَةِ
طَفْلَكَ كَثِيرًا بَعْدِ مِيلَادِ الطَّفْلِ. سَيُؤْدِي ذَلِكُ
إِلَى إِفْرَازِ هِرمُونَاتٍ تَنْتَجُ حَلِيبَ الثَّدِيِّ،
كَمَا أَنَّ تَلَكَّ الْطَرِيقَةَ تَعَزِّزَ الْأَرْتِبَاطَ بَيْنَهَا
وَبَيْنَ الطَّفْلِ.

سَتَتَضَمِّنِي أَمْ طَفْلَكَ الْكَثِيرُ مِنَ الْوَقْتِ فِي
تَغْذِيَّةِ الطَّفْلِ خَلَالَ فَتَرَاتِ اللَّيلِ وَالنَّهَارِ.
شَجَعْهَا عَلَى التَّمَتُّعِ بِبَعْضِ الْغَفَوَاتِ خَلَالِ
الْيَوْمِ فِي الْفَنَرَةِ الَّتِي تَقْضِي فِيهَا بَعْضُ
الْوَقْتِ مَعَ طَفْلَكَ. إِذَا خَشِيَتِ أَنْ يَغْلِبَهَا
الْنَّعَاصِ، يُمْكِنُكَ إِخْبَارُهَا أَنَّكَ سَتَكُونُ
مَوْجُودًا لِلْاعْتَنَاءِ بِالْطَّفْلِ فِي حَالَةِ نُوبَهَا.

سَتَوْجِّهُ أَمْ طَفْلَكَ قَدْرُ كَبِيرٍ مِنْ طَاقَتِهَا
لِتَغْذِيَّةِ طَفْلَكَ وَالْاعْتَنَاءِ بِهِ. فَيُجِبُ الْاِهْتِمَامُ
بِالْتَّأْكِيدِ أَنَّهَا تَتَوَالَّتْ قَدْرًا جَيِّدًا مِنَ الطَّعَامِ
مِنْ خَلَالِ الْوَجَبَاتِ وَالْمَأْكُولَاتِ مَا بَيْنَ
الْوَجَبَاتِ، بِالْإِضَافَةِ إِلَى تَتَوَالَّ الْكَثِيرُ مِنِ
الْمَشْرُوبَاتِ.

أَدْأُوكَ لِلأَعْمَالِ الْمُنْزَلِيَّةِ طَرِيقَةً رَائِعَةً
لِمَسَاعِدَةِ أَمْ طَفْلَكَ. وَاسْمَحْ ذَلِكَ لِأَشْخَاصِ
آخَرِينَ بِالْمَسَاعِدَةِ، بِمَا يَشْمَلُ أَفْرَادَ الْأَسْرَةِ
الْمُقْرَبِينَ.



*لا يسمح القانون لأي شخص بأن يطلب من امرأة ترضع طفلها التوقف عن تغذيته.

كيف تعرف مدى نجاح الرضاعة الطبيعية؟

تسير الرضاعة الطبيعية على ما يرام* عندما يتحقق ما يلي لطفلك:

■ حصوله على التغذية ١٢-٨ مرة كل ٢٤ ساعة (نقل مرات التغذية مع زيادة عمر طفلك)

■ حصوله على التغذية لمدة تزيد عن خمس دقائق (وتصل إلى ٤٠ دقيقة) في كل مرة من مرات التغذية

■ الهدوء عند التغذية واستمرار تعلقه بالثدي بوجهٍ عام خلال مدة التغذية

■ الشعور بالاكتفاء في نهاية معظم مرات التغذية

■ ابتلال ست حفاضات بالبول على الأقل في اليوم مع التبرز مرتين

* ما يتم إبلاغك بخلاف ذلك من جانب اختصاصي في الرعاية الصحية



اتصل بالزائرة الصحية لديك للحصول على المساعدة إذا كان طفلك:

■ لا يتبول في الحفاضات أو يتبرز بالقدر الكافي

وكذلك في الحالات التالية:

■ شعور أم طفلك بألم في ثديها خلال مرة من مرات التغذية أو بعدها
■ تفكيرك أنت وأم طفلك في إيقاف الرضاعة الطبيعية نتيجة فلق شأن التغذية

■ يظهر عليه اصفرار البشرة (اليرقان)

■ يشعر بنعاس شديد ولا يستيقظ للنفخة عندما يكون من المفترض ذلك

■ يحصل على التغذية لمدة نقل عن خمس دقائق في كل مرة من مرات التغذية

■ يحصل على التغذية لمدة تزيد عن ٤٠ دقيقة بشكل متكرر وأو يغله النعاس باستمرار عند الرضاعة من الثدي دون الانتهاء من تغذيته بالكامل

■ يرفض الرضاعة من الثدي بشكل متكرر وأو يقبل على الثدي ثم يتركه خلال فترة التغذية



التجذية من زجاجة الإرضاع باستخدام حليب الأم والتركيبة الجاهزة



إذا اخترت التجذية من
زجاجة الإرضاع سواء
كنت تفضل ذلك أم اقتضت
الضرورة ذلك، فإليك بعض
المعلومات التي ينبغي
عليك معرفتها.

التغذية بالرضاعة الطبيعية والتغذية من زجاجة الإرضاع

دلائل احتياج طفلك إلى استراحة أو تناوله لكمية كافية من الحليب:

- بسط أصابع اليدين والقدمين بعيداً عن بعضها
- انسكاب الحليب من فمه
- التوقف عن الرضاعة
- التحني بالرأس بعيداً عن الزجاجة/دفع الزجاجة بعيداً عنه

تحتاج أم طفلك إلى إفراغ ثدييها بانتظام، حيث سيحافظ ذلك على الكمية المتوفرة لديها من الحليب ويضمن الشعور بالراحة في ثدييها.

إذا اخترت بدء استخدام زجاجة الإرضاع، فحاول التغذية باستعمال الزجاجة في مواعيد متقاربة كل يوم لتقليل التأثير على الرضاعة الطبيعية.

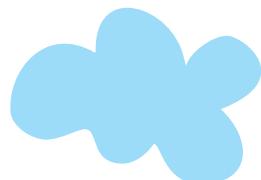
ستتغير عادات طفلك المرتبطة بالتبizer إذا بدأت في استخدام التركيبة الجاهزة. والسبب في ذلك زيادة الوقت المستغرق في الهضم وزيادة الفضلات الناتجة. ويُحتمل انخفاض عدد مرات التبizer، مع خروج براز بلون أعمق وزيادة تكتونه.

قد يسبب استخدام زجاجات الإرضاع لطفلك مشكلات في الرضاعة الطبيعية. وقد تظهر تلك المشكلات في صورة رفض طفلك للرضاعة من الثدي، ومشكلات في الكمية المتوفرة من حليب الأم، وشعور أم طفلك بعدم الارتياح.

عند التغذية باستخدام التركيبة الجاهزة، ستتغير كمية حليب الأم التي تنتجه أم طفلك.

عند تغذية طفلك باستخدام زجاجة الإرضاع، احرص على مراقبة سلوكه، فسيخبرك إذا ما كانت الكمية التي يتناولها كافية أم أنه يريد المزيد أم يحتاج إلى استراحة. وستجد على ملصقات منتجات التركيبة الجاهزة الكمية المقرحة من الحليب الذي ينبغي أن يتناوله طفلك بناءً على عمره.

لا تعتمد على ذلك كمعلومات إرشادية، فتلك المعلومات لا تراعي حجم طفلك. ومن المحتمل أن تؤدي التغذية المفرطة لطفلك إلى إلهاق الضرر به.



لمزيد من المعلومات تفضل بزيارة www.nhs.uk واتكتب "How to combine breast and bottle feeding" (كيفية الجمع بين التغذية بالرضاعة الطبيعية والتغذية باستخدام زجاجة الإرضاع) في شريط البحث.

استرار حليب الأم

تستطيع أم طفلك استدرار الحليب باليد وباستخدام مضخة يدوية أو كهربائية

قد ترغب أم طفلك في استدرار الحليب في الحالات التالية:

- نوبة الأم في الابتعاد عن طفلها لفترة
 - إنتاج جسم الأم لكمية كبيرة من الحليب وامتلاء الثديين لدرجة الشعور بعدم الارتياح
 - محاولة الأم زيادة الكمية التي توفرها من الحليب
 - رجوع الأم إلى العمل
 - عجز طفلك عن الرضاعة الطبيعية
 - وجود طفلك في المستشفى



للمزيد من المعلومات تفضل بزيارة www.nhs.uk واتكتب "expressing breast milk" (استدرار حليب الأم) في شريط البحث.

تركيبة الحليب الجاهزة

يوجد الكثير من العلامات التجارية المتوفرة للتركيبات الجاهزة

لا يمكن أن يخبرك اختصاصيون الرعاية الصحية بالعلامة التجارية التي ينبغي اختيارها. فذلك قرار تتخذه أنت وأم طفلك معاً.

الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عام واحد

- استخدم التركيبة المعيارية "الأولى"، ستجد رقم 1 على العلبة
 - ينبغي عدم تقديم حليب الأبقار لطفلك ليشربه (لا يأس من استخدام حليب الأبقار كاملاً الدسم، المتوفر في عبوة بخطاء أزرق، ضمن مكونات المأكولات الصلبة).
- تستوفي كل تركيبات الحليب الجاهزة المتوفرة للبيع في المملكة المتحدة معايير غذائية صارمة

- يمكنك شراء تركيبة جاهزة إما في شكل مسحوق أو التركيبة مسبقة التحضير. وقد تبين أن التركيبة في شكل مسحوق أرخص ثمناً للتغذية.
- لا ينبغي تسخين التركيبة مسبقة التحضير التي يتم شراؤها من المحل قبل تقديمها للطفل.
- إذا لم يحب طفلك التركيبة التي اخترها، فتحدث مع أحد العاملين في خدمة رعاية الأطفال من عمر ١٩-٠ في إطار الصحة العامة قبل تغييرها.
- لا نوصي عادةً باستخدام تركيبات الحليب الجاهزة التي يتم تسويقها لأغراض خاصة غير طبية مثل "حليب مريح" و "حليب مضاد للمغص". قبل استخدام تلك التركيبات يفضل التحدث مع القابلة أو الزائرة الصحية لديك.
- إذا كانت توجد متطلبات غذائية ثقافية أو دينية في أسرتك، فراجع الملصق لمعرفة محتويات المنتج.
- إذا كنت تفكير في استخدام بديل لتركيبة حليب الأبقار الجاهزة، يرجى الاتصال بأحد أعضاء فريق العمل في خدمة رعاية الأطفال من عمر ١٩-٠ في إطار الصحة العامة (راجع الصفحة ٧٣) للحصول على توجيهات إرشادية.

لمعرفة معلومات عن ذلك تفضل بزيارة www.firststepsnutrition.org واختر "Infant Milks" (ألبان الرضيع) من تبويب الخيارات.

التغذية الأكثر أماناً باستخدام زجاجة الإرضاع

- لا ينبغي تكوين خليط داخل زجاجات الإرضاع من التركيبة الجاهزة وحليب الأم الذي تم استدراه. فقد تكون درجة حرارة التركيبة الجاهزة مرتفعة للغاية وربما تُنْتَفِع الإنزيمات الموجودة في حليب الأم.
- خلافاً للرضاعة الطبيعية، يستمر تدفق الحليب داخل فم الطفل عند استخدام زجاجة الإرضاع.
- ينبغي التوقف لفترات استراحة إذا رأيت الحليب ينسكب من فم طفلك.
- بعد التغذية باستخدام زجاجة الإرضاع، يحتاج الأطفال إلى مساعدته في "التجشُّو". ويرجع ذلك إلى ابتلاع الطفل في أغلب الأحيان لقرير من الهواء عند تغذيته باستخدام زجاجة الإرضاع.
- ويشيع بين الأطفال لفظ بعض الحليب عند مساعدته في التجشُّو.
- إذا ظننت أن طفلك يتقيأ بعد مرات التغذية، يُرجى الاتصال بفريق القبالة أو خدمة رعاية الأطفال من عمر ١٩٠٠ في إطار الصحة العامة.
- يمكنك تغذية طفلك باستخدام زجاجة الإرضاع وتركيبة جاهزة أو حليب الأم الذي تم استدراه.
- يجب الاهتمام بتعقيم زجاجات الإرضاع قبل استخدامها لتجذية طفلك بحليب الأم أو التركيبة الجاهزة.
- التركيبة الجاهزة في شكل مسحوق غير معقمة. ويجب عليك تحضير التركيبة الجاهزة بطريقة صحيحة لتعقيم الحليب قبل تغذية طفلك به. اتبع التعليمات المدونة على الملصق.
- ينبغي عليك تحضير تركيبة طازجة لكل مرة من مرات التغذية.
- احرص دائمًا على استخدام يديك عند تغذية طفلك باستخدام زجاجة الإرضاع، ولا تلتجأ إلى "التجذية بارتكاز الزجاجة" على أشياء، فذلك خطر على طفلك. حاول ضبط وضعيَّة طفلك بحيث يتم إمساك الزجاجة في وضع أفقى/إمالة قليلاً فقط.

لمزيد من المعلومات تفضل بزيارة www.nhs.uk واتكتب "How to make up baby" و"formula" (كيفية تحضير التركيبة الجاهزة للطفل) و "Sterilising baby bottles" (تعقيم زجاجات إرضاع الأطفال) في شريط البحث وكذلك NHS.uk/Start4Life واتكتب "Burping your baby" (مساعدة طفلك في التجشُّو) في شريط البحث.

للحصول على مساعدة ودعم إضافي اتصل بفريق القبالة أو الزائرة الصحية لديك، أو تفضل بزيارة www.nhs.uk/start4life/baby/breastfeeding

الأمان داخل البيت وخارجه

الحفاظ على أمان طفلك أحد مهامك الرئيسية كأب.

إليك بعض المعلومات لمساعدتك في التوصل إلى الخيارات الأكثر أماناً لطفلك نقدم لك قائمةً بمجموعة رائعة من الموارد المتاحة على الإنترنت في نهاية هذا القسم أيضاً.



الزائره الصحية لديك الشخص المناسب تماماً للتحدث معه عن الأمان. ويمكنك الاتصال بها أو مقابلتها في عيادات الأطفال الصحية. فإذا لم تستطع الإجابة عن سؤالك، فسترشدك إلى الوجهة الصحيحة.

التعامل مع طفلك

لا يمتنع الأطفال حديثو الولادة بقدر كافٍ من القوة يمكنهم من ثبات موضع رؤوسهم. لذلك من المهم عندما تحمل الطفل أن تقوم بإسناد رأسه بما يجعلها في نفس مستوى جسمه.

- ينبغي عليك تجنب حمل طفلك بوضع يديك أسفل إبطيه. فلن تتمكن من إسناد رأسه خلال حمله بهذه الطريقة.
ويؤدي ذلك إلى الضغط على جسم الطفل وتحريك كتفيه إلى موضع غير طبيعي.
- لن يبكي الطفل حديث الولادة في جميع الأحوال، إذا شعر بعد الارتباط.
ومهما تك عن حمل طفالكتأكد أنه في وضع آمن.

فيما يلي أفضل طريقة آمنة ومرحية لحمل طفلك:



١. ضع إحدى يديك أسفل الرأس والكتفين
 ٢. بعد ذلك ضع اليد الأخرى على الأرداف
 ٣. ارفعه وهو في وضع الاستلقاء
- وذلك أيضاً أفضل طريقة آمنة لنقل طفالك إلى يدي شخص آخر.



■ عند مساعدة طفلك في التเจشُو، قد تختار القيام بذلك مع توجيه رأسه فوق كتفك. تلك طريقة رائعة لمساعدة طفلك في التتجشُو واحتضانه في نفس الوقت، ولكن انتبه لرأس طفالك.

■ وإذا لاحظت أن رأس طفالك يتحرك من جانب لاخر كثيراً، فجرب وضعية أخرى حتى يصير طفالك أقوى قليلاً.

■ إذا كنت ستستخدم حامل/حملة الطفل، فتأكد أن وزن طفالك متوافق مع المنتج الذي تختاره. يوجد نطاق محدد للوزن لكل الحمالات.

لا تتوفر كل منتجات حامل/حملة الطفل مرتكزاً لرأس طفالك وعنقه. ويمكنك زيارة عيادة الأطفال الصحية والتحدث مع الزائرة الصحية لديك إذا لم تكن واثقاً بشأن مستوى الأمان الذي يوفره الحامل.

■ في حالة استعمال جهاز طبي لطفالك (مثل أنبوب الأكسجين أو أنبوب التغذية)، يُرجى طلب المشورة من الممرضة المتخصصة لديك حول التعامل مع طفالك في وجود هذا الجهاز في موضعه.

■ لا تدفع مطأفاً طفالك للانزلاق به عبر الأسطح أو تسحبه من ملابسه. فقد يسبب ذلك حروقاً احتكاكية و يجعله في وضعية غير طبيعية. احرص دائماً على حمل طفالك لتعديل موضعه.

لا تُنْذَف طفالك في الهواء أو ترفعه عالياً، فتلك أفعال خطيرة للغاية على الطفل.

المرض عند الأطفال

إذا لم تشعر أن الحالة طارئة:

الصيدلية

معرفة متخصصة بالأدوية المخصصة لعلاج الأمراض



الزيارة الصحية

أمراضات أو قابلات تم تدريبيهن لتقديم الدعم والإرشاد



الطبيب الممارس العام

أخبر موظف الاستقبال أن الحالة تتعلق برضيع صغير



الاتصال بالرقم 111

خدمة مجانية تابعة للهيئة الوطنية للرعاية الصحية (NHS)



لمعرفة معلومات متعلقة بالعمر موجهة للوالدين بما يشمل المشورة المتعلقة بالأمراض
نفضل بزيارة موقع Healthier Together الإلكتروني: what0-18.nhs.uk

إذا شعرت بالفعل أن
الحالة طارئة:

توجه مباشراً إلى قسم الطوارئ
(A&E) أو اتصل بالرقم 999 لطلب
سيارة الإسعاف

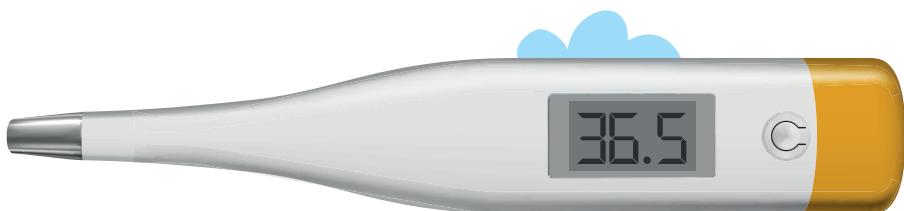


.Queens Medical Centre لدى مستشفى A&E لا يوجد لدى مستشفى City Hospital قسم A&E



التحكم في الإصابة بالمرض

■ من المفيد امتلاك ترمومتراً للتحقق من درجة حرارة جسم طفلك. ارتفاع درجة الحرارة علامة مبكرة على اعتلال صحة طفلك.



■ تبلغ درجة الحرارة الطبيعية لدى الرضع والأطفال ٣٦,٥ درجة مئوية تقريباً ولكن قد تختلف من طفل لآخر. وتعتبر درجة الحرارة مرتفعة إذا تجاوزت ٣٨ درجة مئوية.

■ توجد نصائح واضحة تتعلق بأعمار مختلفة للأطفال على الموقع [NHS.uk](https://www.nhs.uk/conditions/fever-in-children/)، تفضل بزيارة الموقع وابحث عن "fever in children" (الحمى عند الأطفال).

■ يعتمد الرضع على الحليب الذي يحصلون عليه للترطيب والتغذية. إذا كنت قلقاً بشأن نقص شهية طفلك، فاتصل بالزائرة الصحية لديك. ستجري تقييماً عبر الهاتف، وبعد اكتماله ستخبرك بالخطوة التالية التي ينبغي اتخاذها.

■ لا ينبغي أن يشرب الرضع الماء حتى يأكلون المأكولات الصلبة.* اتصل بالرقم ١١١ إذا ظهرت على طفلك علامات الجفاف.

■ التطعيمات في مرحلة الطفولة تقي طفلك من كثير من الأمراض الخطيرة. وتساعد أيضاً في حماية الأشخاص الآخرين المعرضين للإصابة بالمرض من لا يستطيعون تلقي اللقاحات. ستقدم الزائرة الصحية لك ولأم طفلك الكثير من المعلومات عن تلك التطعيمات. إذا كانت لديك استفسارات أو مخاوف، يُرجى الاتصال بالزائرة الصحية لمناقشتها معها.

■ ستقدم لك الزائرة الصحية معلومات عن التحكم في الإصابة بالمرض. يُرجى الرجوع إلى هذه المعلومات أو استخدام الموقع الإلكتروني [NHS.uk](https://www.nhs.uk) للبحث بشأن ما يثير مخاوفك على وجه التحديد.

* ما ينصح به اختصاصي في الرعاية الصحية بخلاف ذلك

تعفن الدم

تعفن الدم حالة طبية طارئة تهدد الحياة وقد يصعب اكتشافها. ويطلب مرض تعفن الدم العلاج المبكر.

اتصل بالرقم ٩٩٩ أو توجه مباشراً إلى قسم الطوارئ (A&E) إذا ظهر أيٍ من الأعراض التالية على طفلك:

- زرقة أو شحوب أو بقع حمراء في البشرة، أو الشفتين، أو اللسان
- طفح جلدي لا يتلاشى عند الضغط عليه بدحرجة كوب زجاجي فوقه
- صعوبة التنفس، أو انقطاع النفس، أو سرعة شديدة في التنفس (قد تلاحظ انبعاث أصوات كالشخير أو انشفاط الجلد للداخل أسفل القفص الصدري)
- بكاء يشبه الأنين بصوت مرتفع يختلف عن البكاء المعتاد للطفل
- الميل للنعاس أكثر من المعتاد أو صعوبة في الاستيقاظ
- عدم الاستجابة لك على النحو المعتاد

النوم الأكثر أماناً

- ينبغي عليك دائمًا أن تجعل طفلك مستلقياً على ظهره عند النوم. فيمكن أن يتسبب النوم على جانبه أو على بطنه في اختناقه. فقد تسد بطانية أو المرتبة الأنف أو الفم.
- ينجح الرضع في التحرك حتى في الأسابيع الأولى. وعند وضع طفلك في السرير، يجب الاهتمام بأن يكون في وضعية تجعل قدميه قريبتين للغاية من نهاية سرير الأطفال/مهد سلة موسى. وبذلك لن يتمكنوا من دفع أجسامهم للأمام تحت البطانية.

يجب الاهتمام بمعرفة الوضعية المناسبة لطفلك عند نومه.

لا يتمتع الرضيع الصغار بالقدرة الكافية للاعتماد على أنفسهم في ضبط الوضعية الآمنة لهم.





درجة حرارة الغرفة
16-20 درجة منوية
- في وجود فراش خفيف أو حقيبة نوم للرضع خفيفة بمقاس مناسب - تلك ظروف مريحة وآمنة لنوم الرضيع.



مرتبة مستوية السطح
ومقاومة للماء
- يجب عدم رفع المرتبة.*

وضعية النوم

- الاستلقاء على الظهر مع تقليل المساحة أسفل القدمين. قم بلف الأغطية للداخل مع إدخالها أسفل ذراعي الرضيع حتى لا يتمكن من دفعها فوق رأسه.

لا توجد لعب، أو مصدات مبطنة، أو بطاطين سميكية، أو وسائد
- السرير الحالي مهد آمن.



سرير الأطفال، أو مهد سلة موسى، أو عربة الأطفال التي تتيح الاستلقاء على الظهر أكثر أماكن النوم أماناً.

يوجد الكثير من منتجات النوم المتاحة التي تتضمن مزاعماً بمساعدتك في توفير نوم أفضل لطفالك (الأسرة المحمولة ببصريّة الشكل، والأسرة على شكل العش، والوسائد، ومصدات سرير الأطفال المبطنة). تلك منتجات غير آمنة لطفالك، وقد تسبّب اختناقه.
يوجد معيار بريطاني لمراتب سرير الطفل ولكنه لا ينطبق على الأسرة المحمولة/الأسرة على شكل العش.

* ما لم يخبرك أخصاصي في الرعاية الصحية بخلاف ذلك



إن شركة Lullaby Trust أفضل مصدر لتنوعية الآباء بشأن النوم الأكثر أماناً.
يرجى إلقاء نظرة على موقعهم الإلكتروني لمعرفة بعض النصائح.
www.lullabytrust.org.uk



مقاعد الأطفال للسيارات

يتم تصميم مقاعد الأطفال الخاصة بالسيارات لحفظ سلامة الرضع خلال التنقل، وليس للنوم فيها لفترات طويلة.



يمكنك استخدام مرايا خاصة تتبع لك رؤية طفلك، أو استعن بأحد الكبار ليجلس في المقعد الخلفي مع طفلك.

ساعتان



ساعتان كحد أقصى
- توقف لفترات استراحة
إذا استغرقت رحلتك مدة
أطول من ذلك.

احرص دائمًا على استخدام مقعد للطفل في السيارة جديد تماماً أو مستعمل من جانب صديق موثوق فيه.

يتم توريد أدلة استخدام مع هذه المنتجات وتزخر الأدلة بنصائح يجب عليك قراءتها.



أزل معاطف الشتاء وأي طبقات سميكة قبل وضع طفلك في مقعد الأطفال بالسيارة.



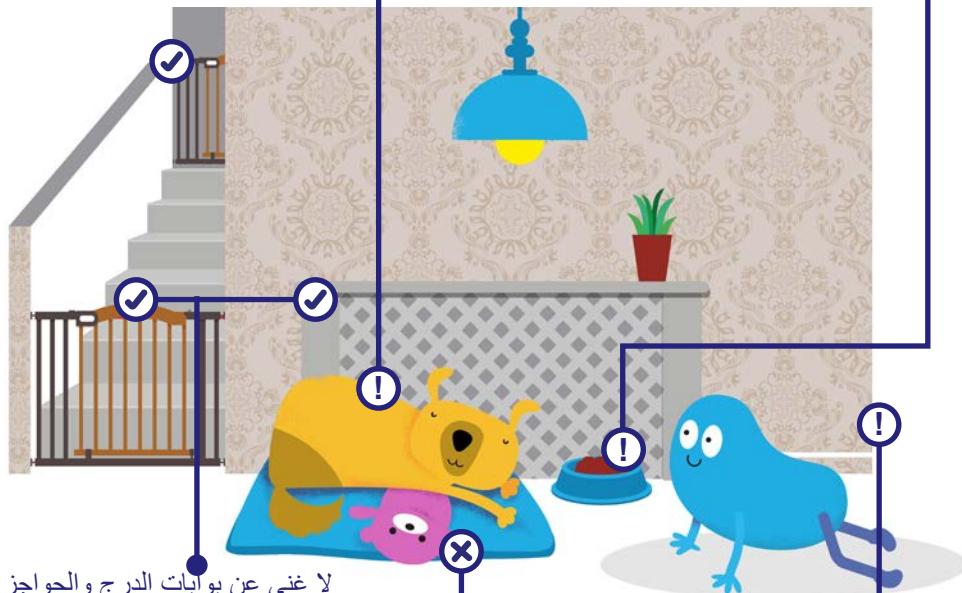
معلومات عامة للسلامة

البراغيث والديدان ضارة
بالرضع.

احرص على معالجة حيواناتك
الأليفة باستمرار.



يضر طعام الحيوانات الأليفة الرضع
في حالة الإقدام على تناوله، فمن
الممكن أن يتصرف الحيوان الأليف
بطريقة دفاعية لحماية طعامه.



لا غنى عن بوابات الدرج والحواجز
الواقية من النار عندما يتحرك الصغار
في أرجاء البيت.

لا تترك حيوانك الأليف ينام أو يجلس
على الأشياء الخاصة بطفلك (التجنب
حالات العدوى).

علم طفلك عدم إز عاج حيوانك الأليف
عندما يكون الحيوان نائماً أو خال
تناوله الطعام.

قد تضرر فضلات الحيوان الأليف بطفلك والنساء الحوامل – احرص على
تنظيف المكان منها على الفور.



لا تسخن أبداً زجاجات
الإرضاع في الميكروويف.
فذلك سيجعلها شديدة السخونة
وقد تسبب حروقاً لطفلك.

ضع المشروبات الشديدة السخونة
وغيرها من الأجهزة الساخنة مثل مكواة
الشعر بعيداً عن متناول الطفل.



استخدم دائماً أحزمة أمان
لتفادي حالات السقوط.

ضع كل الكابلات بعيداً عن متناول
الطفل. فبإمكان طفل سحبها.

راقب أطفالك الصغار طوال
فترة وجودهم في حوض
الاستحمام، أو حمام السباحة، أو
بالقرب من البحيرات والبحار.

جُمِع كل الأغراض التي
تحتاجها قبل وضع طفلك في
حوض الاستحمام.

النصيحة الأهم! ابدأ باستخدام ماء بارد عند
ملء حوض الاستحمام، ثم أضف الماء الساخن
مع التحقق من الحرارة باستخدام المرفق
(تتراوح الحرارة الآمنة بين 37 درجة مئوية
و38 درجة مئوية).



منتجات التنظيف ضارة للغاية.
احرص على تخزينها
بأمان في مكان بعيد.

ينبغي إبعاد طفلك عن ضوء الشمس المباشر.

في الأيام المرتفعة الحرارة، ينبغي تغطية جلد طفلك بطبقة واحدة خفيفة من الملابس الفضفاضة مع التأكيد من حجب الشمس عنه باستمرار (باستخدام مظلة على سبيل المثال).

إن البطاريات الصغيرة المستديرة الموجودة عادةً في اللعب تضر الطفل في حالة ابتلاعه لها وغالباً ما يستلزم إخراجها الخضوع لجراحة. فتأكيد أن اللعب سليمة والبطاريات في موضع محكم الإغلاق بطريقة صحيحة.

تنسم أقراص غسيل الملابس وغسالات الصحون بألوان زاهية تجذب الأطفال، ولكنها تضرهم بشدة إذا ابتلاعوها أو انفجرت ولامس محتواها الجلد أو العينين. لذلك احتفظ بها في خزانات مرتفعة بعيداً عن متناول الأطفال.

موقع إلكترونية مفيدة

الأمان داخل البيت وخارجه:

www.capt.org.uk www.rospa.com

النوم الأكثر أماناً:

www.lullabytrust.org.uk

نصائح لحفظ الصحة:

www.nhs.uk

للاطلاع على إرشادات حول الإسعافات الأولية بما يشمل الإنعاش القلبي الرئوي (CPR):

نفضل بزيارة موقع St John's Ambulance الإلكتروني: www.sja.org.uk وانقر فوق

"Paediatric first aid" (الإسعافات الأولية للأطفال)

مسرد ممارسٍ مهنة الطب

يوجد الكثير من ممارسٍ مهنة الطب المستعدين لتقديم الدعم لكأب حالي وكأب مستقبلٍ.

وإليك بعض من تلك
الخدمات



خدمات الحمل والتوليد

مؤسسة Nottingham University Hospitals NHS Trust

موظفو الدعم لفترة الحمل والولادة:

يساعد موظفو الدعم لفترة الحمل والولادة (MSW) القابلات وأطباء التوليد في مجتمعهم وفي المستشفى. وتتضمن أدوارهم ما يلي:

- تنفيذ إجراءات الملاحظة
- إجراء اختبارات الدم
- المساعدة في تغذية طفلك واستحمامه

طبيب التوليد:

يُتخصص هؤلاء الأطباء في الحمل والولادة.

طبيب التخدير:

يُتخصص هؤلاء الأطباء في تسكين الألم وتحضير المرضى للجراحة.

القابلات المختصات بالحمل والولادة

تقدم القابلات معظم الرعاية الالزمة للنساء خلال فترة الحمل والولادة. وتعمل القابلات المتدربات إلى جانب القابلات وتحت إشرافهن.

رئيسة القابلات:

رئيسة القابلات هي قائلة تقع على عاتقها المزيد من المسؤوليات مثل قيادة فريقها. وبعضهن تخصصن في أدوار إضافية مثل وصف العلاج وإجراء الأشعة فوق الصوتية.

www.nuh.nhs.uk/maternity



خدمة رعاية الأطفال من عمر ٠-١٩ في إطار الصحة العامة

شركة Nottingham CityCare Partnership ذات الاهتمام المجتمعي

العاملون في برنامج دعم الأقران في مجال التغذية:

يشجع العاملون في برنامج دعم الأقران في مجال التغذية على الرضاعة الطبيعية ويقدمون الدعم بشأنها. ويساعدون الأمهات والأسر منذ فترة الحمل وخلال الأسابيع الستة الأولى بعد الولادة لتحقيق الأهداف المنشودة من الرضاعة الطبيعية.

الممارسات المختصة بالأطفال والشباب:

(المعروف سابقاً باسم ممرض الحضانة):

يمارس عملاً مكملاً لمهمة الزائرات الصحيات والممرضين في المدارس لإنجاز ما يلي:

- تقديم النصائح
- المساعدة المتعلقة بتطور الطفل
- تقديم الدعم للوالدين

إن العاملين في مجال دعم الأطفال والشباب وكذلك الممارسيين المختصين بالأطفال والشباب حاصلون على مؤهلات متعلقة بصحة الطفل وتطوره.

الزائرة الصحية:

(تعرف أيضاً باسم ممرضة متخصصة في الصحة العامة المجتمعية):

إن الممرضات المتخصصات في الصحة العامة المجتمعية ممرضات أو قابلات مسجلات بامكانهن تقديم الدعم في المشكلات المتعلقة بصحة الأطفال، ونموهم، وتطورهم، ومن مهامهن:

- التعاون مع الوالدين ممن يُرزقون بمواليد جديدة
- تقديم الدعم والمشورة بدءاً من فترة الحمل حتى يبدأ الطفل في الذهاب إلى المدرسة في عمر ٥ أعوام

ممرض الأسرة:

يطبق ممرضو الأسرة برنامجاً يسمى الشراكة بين الممرضين والأسرة (FNP). وبرنامج FNP موجه للوالدين الحاليين والمستقبليين في عمر ٢٤ عاماً والأقل من ذلك العمر.

يزور ممرض الأسرة الوالدين منذ بدايات فترة الحمل حتى يبلغ طفليهم عمر عامين. ويتم الاتصال بالأسر المؤهلة خلال فترة الحمل للتواصل معهم بشأن تقديم الخدمة.



www.nottinghamcitycare.nhs.uk/our-services/childrens-public-health-0-19-nursing-service

الممارسون في مجال الصحة ممن تختارهم محلياً

الصيدلي:

يستخدم الصيادلة معلوماتهم المتخصصة بالأدوية والجوانب الصحية لتقديم النصيحة والإرشاد للمرضى. وهم مصدر رائع للمعلومات والدعم المقدم للوالدين. والكثير منهم يقدم خدمته على مدار ٢٤ ساعة في اليوم.

الطبيب الممارس العام (GP):

يعالج الممارس العام من الأطباء كل الحالات الصحية الشائعة. ويحيلون المرضى إلى المستشفيات أو أماكن تقديم الخدمات الطبية إذا لزم الأمر.

الممرض الممارس:

يعمل الممرضون الممارسون في عيادات الممارس العام من الأطباء كعضو في فريق الرعاية الصحية. ويتضمن دورهم ما يلي:

- إعطاء التطعيمات
- تولي المهام المتعلقة بالرعاية
- سحب عينات الدم
- إجراء الاختبارات للمرضى

يتحمل كل الممارسين المشاركين في تقديم الدعم لكم كأسرة مسؤولية ضمان حماية كل الأطفال وسلامتهم من الضرر. وقد يحيلك الممارسون للحصول على المزيد من المساعدة والدعم من زملائهم لدى الجهات المحلية المختصة. وإن أمكن، ستنتم مناقشة ذلك معك أولاً.

الخدمات الموجَّهة والمخصصة لمناطق معينة

العاملون في مجال دعم الأسرة (FSW):

يتم توظيف العاملين في مجال دعم الأسرة من جانب مجلس مدينة "نوتينغهام". ودورهم تقييم الدعم العملي وال النفسي للأسر التي تمر بصعبيات قصيرة وطويلة المدى.

ويمكن الحصول على خدمات العاملون في مجال دعم الأسرة (FSW) لتقديم المساعدة المبكرة من خلال مركز الأطفال المحلي لديك.

الأخصائي الاجتماعي المختص بالأطفال:

يتم توظيف الأخصائيين الاجتماعيين من جانب مجلس مدينة "نوتينغهام". ويعمل الأخصائي الاجتماعي المختص بالأطفال على مساعدة الأطفال، والشباب، وأسرهم عندما يمرؤن بأوقات عصبية.

مرشد الأسرة:

يقدم مرشدو الأسرة النصيحة والدعم للوالدين فيما يتعلق بالكثير من مختلف الشؤون. وهم يدعمون الأسرة بأكملها في التكيف مع ظروف الحياة عندما تُرُزق بمولود جديد. وتعتمد نصائحهم على أحدث التواهيد في مجال تطور الطفل.

ويدير مرشدو الأسرة أيضًا مجموعات ويقيّمون أنشطةً مجانًا.

متاح في المناطق التي تشملها خدمات مؤسسة SSBC تفضل بزيارة www.smallstepsbigchanges.org.uk



<https://www.nottinghamcity.gov.uk/childrenandfamilies>



خدمات مقاطعة "نوتغهامشاير"

www.nottshelpyourself.org.uk

دليل شامل للخدمات، والأنشطة المحلية، ومقدمي خدمات رعاية الطفل للمقيمين في مقاطعة "نوتغهامشاير". حاول التنقل في منطقة أحد الوالدين/مقدم الرعاية.

www.nottinghamshirehealthcare.nhs.uk

ابحث عن "Healthy Family Teams" (فرق الأسرة الممتعة بالصحة) للاطلاع على معلومات عن الفريق المحلي للزيارات الصحية والتمريض في المدارس

www.nottinghamshire.gov.uk

الموقع الإلكتروني التابع لمجلس المقاطعة، ابحث عن معلومات بشأن تسجيل ميلاد طفلك.



للعثور على أقرب قسم طوارئ (A&E)، أو مركز للرعاية العاجلة، أو طبيب ممارس عام، أو طبيب أسنان، أو غير ذلك من الخدمات الصحية يُرجى زيارة www.nhs.uk وكتابة "find xx" (البحث عن xx) في شريط البحث.

مؤسسات أخرى متخصصة لتقديم الدعم وخطوط المساعدة الوطنية

قد تختلف فترات العمل والإتاحة، تفضل بزيارة المواقع الإلكترونية لمعرفة أحدث المعلومات

مؤسسة Birth Trauma Association

تساعد الأفراد المصابين بصدمة ما بعد ميلاد طفل

www.birthtraumaassociation.org.uk

مؤسسة Bliss

للأسر المتاثرة بطفل مولود بمرض و/أو الطفل المبتسر

احجز موعداً لإجراء مكالمة فيديو عن طريق زيارة الموقع الإلكتروني

www.bliss.org.uk

مؤسسة Cry-sis

تقدم الدعم للوالدين الذين يعانون من طفل حديث الولادة دائم البكاء ولا ينام

رقم خط المساعدة: ٠٨٤٥ ١٢٢ ٨٦٦٩

(بنس/دقيقة بالإضافة إلى رسوم الشبكة المعتادة)

ساعات عمل خط المساعدة: ٩:٠٠ صباحاً حتى ١٠:٠٠ مساءً

www.cry-sis.org.uk

مؤسسة Family Lives

تقدم الدعم في كل جوانب الحياة الأسرية بما يشمل مسؤوليات الوالدين للمثليين، ومسؤوليات

الوالدين من الشباب، ومسؤوليات أحد الوالدين الأعزب

رقم خط المساعدة: ٠٨٠٨ ٨٠٠ ٢٢٢٢ (رسوم الشبكة المعتادة)

ساعات عمل خط المساعدة: من ٩:٠٠ صباحاً حتى ٩:٠٠ مساءً من الاثنين حتى الجمعة | من

١٠:٠٠ صباحاً حتى ٣:٠٠ عصراً في يومي السبت والأحد

الدردشة عبر الإنترنت: من الاثنين حتى الجمعة من ١:٣٠ مساءً حتى ٩:٠٠ مساءً

www.familylives.org.uk

■ مؤسسة :Gingerbread

تقديم الدعم للوالدين غير المتزوجين

رقم خط المساعدة: ٠٨٠٨ ٨٠٢ ٠٩٢٥

ساعات عمل خط المساعدة: تختلف، راجع الموقع الإلكتروني

www.gingerbread.org.uk

■ قاعدة بيانات :Hub of Hope

ابحث عن الدعم المتوفر محلياً فيما يتعلق بمختلف المخاوف مثل الصراعات المتعلقة بالصحة

النفسية عن طريق إدخال رمز البريدي

www.hubofhope.co.uk

■ :Kicks Count

لدعم توعية الوالدين بفترة الحمل وبالاخص فيما يتعلق بحركات الجنين

www.kickscount.org.uk

■ مبادرة :ManKind Initiative

تقديم الدعم لضحايا العنف الأسري من الرجال

رقم خط المساعدة: ٠١٨٢ ٣٣٣ ٤٤٤ (رسوم الشبكة المعتادة)

ساعات عمل خط المساعدة: من ١٠:٠٠ صباحاً حتى ٤:٠٠ عصراً من الاثنين حتى الجمعة

www.mankind.org.uk

■ مؤسسة :Mind

تقديم الدعم فيما يتعلق بالصحة النفسية

رقم خط المساعدة: ٠١٢٣ ٣٣٩ ٣٣٩ (اتصال هاتفي مجاني)

ساعات عمل خط المساعدة: من ٩:٠٠ صباحاً حتى ٦:٠٠ مساءً من الاثنين حتى الجمعة (باستثناء

أيام العطلات الرسمية)

www.mind.org.uk

■ مؤسسة :Miscarriage Association

تقديم الدعم للأسر التي حدث بها إجهاض

رقم خط المساعدة: ٠١٩٢ ٤٢٠ ٠٧٩٩ (رسوم الشبكة المعتادة)

ساعات عمل خط المساعدة: من ٩:٠٠ صباحاً حتى ٤:٠٠ عصراً من الاثنين حتى الجمعة

www.miscarriageassociation.org.uk

مؤسسة :Sands

تقدم الدعم للأسر التي فقدت طفلها حديث الولادة
رقم خط المساعدة: ٠٨٠٨ ١٦٤ ٣٣٣٢ (رسوم الشبكة المعتادة)
ساعات عمل خط المساعدة: من ١٠:٠٠ صباحاً حتى ٣:٠٠ عصراً من الاثنين حتى الجمعة/
وفي المساء من ٦:٠٠ مساءً حتى ٩:٠٠ مساءً من الثلاثاء حتى الخميس
www.sands.org.uk

مؤسسة :Shelter

تقدم المشورة بشأن الإسكان
رقم خط المساعدة: ٠٨٠٨ ٤٤٤ ٨٠٠ (اتصال هاتفي مجاني)
ساعات عمل خط المساعدة: من ٨:٠٠ صباحاً حتى ٨:٠٠ مساءً من الاثنين حتى الجمعة/من
٨:٠٠ صباحاً حتى ٥:٠٠ مساءً في يومي السبت والأحد
www.shelter.org.uk

خدمة :Shout 85258

خدمة مجانية تتسم بالسرية ويتم الحصول عليها دون الكشف عن الهوية للدعم من خلال المراسلة
النصية فيما يتعلق بالصحة النفسية
أرسل الكلمة التالية في رسالة نصية: **SHOUT** على الرقم ٨٥٢٥٨ (مجاناً ولن يتم احتساب
تكلفة في فاتورة الهاتف)
ساعات عمل خط المساعدة المخصص للمراسلة النصية: ٢٤ ساعة على مدار الأسبوع
www.giveusashout.org

موقع :Start4Life

معلومات تقدمها الهيئة الوطنية للرعاية الصحية (NHS) تتعلق بالغذاء والمزيد غير ذلك
www.nhs.uk/start4life

مؤسسة :Twins Trust

تقدم الدعم للأسر التي تُرْزَقُ بتوأم
رقم خط المساعدة: ٠٨٠٠ ١٣٨ ٥٠٩
ساعات عمل خط المساعدة: من ١٠:٠٠ صباحاً حتى ١:٠٠ ظهراً/من ٧:٠٠ مساءً حتى ١٠:٠٠
مساءً من الاثنين حتى الجمعة
www.twinsttrust.org

تم النشر من جانب مؤسسة **Small Steps Big Changes** (ديسمبر ٢٠٢١)

مع الشكر والامتنان لشركة Nottingham CityCare Partnership ذات الاهتمام المجتمعي، ومؤسسة Local Maternity and Neonatal System، ومنظمة Nottingham University Hospitals Trust في مدينة "نوتينغهام" ومقاطعة "نوتينغهامشاير"، وبرنامج ICON، ومجموعة الممارسات التي تشمل الآباء، والأباء في مدينة "نوتينغهام" على إسهاماتهم.

تهانينا،
مع أمنياتنا لك بالاستمتاع بأبوبتك

جميع العاملين في Small Steps Big Changes



www.smallstepsbigchanges.org.uk 

ncp.ss.bc@nhs.net 

smallstepsbigchanges 

ncitycare_ssbc 

ssbc_nottingham 

– لمنح كل طفل أفضل بداية للحياة Small Steps Big Changes