

بطاقة الأم والطفل النمساوية من الولادة وحتى سن الخامسة جزء 2



© 2021-2006 - مركز القبالة في غراتس

وثيقة التدريب

"تعزيز صحة النساء المنحدرات من أصول مهاجرة"

تم التطبيق والتنفيذ في إطار مشروع **femmesTische** – النساء المهاجرات في ولاية ستيريا بخصوص الصحة والحياة اليومية والأسرة – وهو مشروع شبكة لمراكز استشارات النساء والفتيات **innova**، ومؤسسة **Novum** ومؤسسة **Frauenservice Graz**.

المحتويات

3	بطاقة الأم والطفل النمساوية
5	فحوصات بطاقة الأم والطفل في مرحلة الطفولة
7	التطعيمات
8	الفترة اللاحقة... الكآبة النفاسية واكتئاب ما بعد الولادة
9	الموت المفاجئ للرضع
11	نمو الطفل
12	المشاكل السلوكية عند الأطفال
14	تغذية الأم والطفل
16	التمارين للأم والطفل
18	صحة الأسنان
19	سلامة الطفل
21	بدل رعاية الطفل
23	"المساعدة المبكرة"
25	المصادر
26	جهات الاتصال

بطاقة الأم والطفل النمساوية

ما بطاقة الأم والطفل؟

تهدف بطاقة الأم والطفل إلى ضمان حمل آمن حتى الولادة. ينصب التركيز فيها على الكشف المبكر عن المخاطر الصحية والأمراض واضطرابات النمو. عند اكتشاف اضطرابات نمو الطفل في مرحلة مبكرة، يمكن اتخاذ تدابير تعزيز في الوقت المناسب. بطاقة الأم والطفل هي برنامج رعاية وقائية للنساء الحوامل والأطفال الصغار حتى سن الخامسة. ممرض/ممرضة لكبار السن.

متى وأين يمكن الحصول على بطاقة الأم والطفل؟

تحصل كل امرأة حامل على بطاقة من طبيب/طبيبة أمراض النساء بمجرد تأكيد الحمل. تتوفر أيضًا بطاقة للأم والطفل لدى الأطباء/الطبيبات والمؤسسات التالية إذا أجروا هذه الفحوصات الخاصة ببطاقة الأم والطفل: أطباء/طبيبات الممارسة العام والعيادات الخارجية ومراكز استشارات الحمل والأسرة وكذلك العيادات الخارجية بأقسام الولادة.

يمكن لكل امرأة حامل الحصول على بطاقة الأم والطفل إذا كان لديها مكان إقامة في النمسا، حتى لو لم تكن مواطنة نمساوية.

ما فائدة بطاقة الأم والطفل؟

- ◆ تنفيذ الفحوصات المنصوص عليها في الكشف المبكر عن الأمراض وعلاجها في الوقت المناسب بالإضافة إلى متابعة مستوى نمو الطفل.
- ◆ تعتبر الفحوصات أثناء الحمل وحتى الشهر 14 من عمر الطفل شرطًا أساسيًا لتلقي بدل رعاية الطفل بالكامل.
- ◆ للحد من وفيات الرضع والأطفال الصغار والأمهات.

ماذا تشمل بطاقة الأم والطفل؟

يجب إجراء أول فحص في بطاقة الأم والطفل للمرأة الحامل بحلول نهاية الأسبوع 16 من الحمل. تشمل بطاقة الأم والطفل:

- ◆ فحوصات أمراض النساء بما في ذلك ثلاثة فحوصات بالموجات فوق الصوتية للحوامل،
- ◆ الفحوصات المخبرية للحوامل مثل تحديد فصيلة الدم وعامل الريسوس،
- ◆ استشارة قابلة وكذلك
- ◆ فحص داخلي أثناء الحمل.

يتم إدخال جميع البيانات المهمة ونتائج الفحوصات مثل الوضع والوزن والطول وتاريخ الولادة المتوقع للطفل وفصيلة دم الأم في بطاقة الأم والطفل.

بالإضافة إلى 5 فحوصات للحمل، هناك أيضًا 5 فحوصات في أول 14 شهرًا للطفل تعد شرطًا أساسيًا للحصول على بدل رعاية الطفل. حتى سن الخامسة من عمر الطفل، يلزم إجراء أربعة فحوصات طبية وقائية أخرى.

جميع الفحوصات المنصوص عليها مهمة لكل من الأم والطفل.

ما تكلفة بطاقة الأم والطفل؟

بطاقة الأم والطفل، مثلها مثل جميع الفحوصات المدرجة في برنامج بطاقة الأم والطفل، مجانية إذا تمت الاستعانة بأحد الأطباء/الطبيبات المتعاقدين مع مؤسسة الضمان الاجتماعي.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات عن طريق:

[بطاقة الأم والطفل \(sozialministerium.at\)](https://sozialministerium.at)

[الحمل والوالدين والطفل - ستيريا \(gesundheitskasse.at\)](https://gesundheitskasse.at)

فحوصات بطاقة الأم والطفل في مرحلة الطفولة

عادةً ما يتم إجراء الفحص الأول للطفل في الأسبوع الأول من الحياة في المستشفى. ويتم إجراء جميع الفحوصات الأخرى عند طبيب/طبيبة الأطفال. تم النص على ما مجموعه 9 فحوصات وفحصان بالموجات فوق الصوتية للورك. طبيبة/طبيب الأطفال هو مرجع مهم للوالدين لتقديم الرعاية. في جميع الفحوصات، يتم فحص الطفل بالتفصيل. يمكن طرح أسئلة حول التغذية ووزن الجسم والطول والنمو والنوم ومناقشتها. كما تمت مناقشة جدول التطعيمات والتطعيمات التي سيتم أخذها حالياً.

ما الفحوصات المنصوص عليها في أول 14 شهراً من الحياة؟

الفحص	موعد الفحص	نطاق الفحص
-1	الأسبوع 1 في الحياة	<ul style="list-style-type: none"> ◆ تحديد وزن الجسم وطوله ◆ جمع ملاحظات عن الأم وتاريخها الطبي ◆ الفحص الطبي للطفل ◆ تقييم الحاجة لمزيد من الفحوصات
-2	في الأسبوع 4 حتى 7 في الحياة	<ul style="list-style-type: none"> ◆ الفحوصات العامة انظر الأسبوع الأول في الحياة ◆ فحص العظام
-3	في الأسبوع 3 حتى 5 في الحياة	<ul style="list-style-type: none"> ◆ الفحوصات العامة انظر الأسبوع الأول في الحياة
-4	في الأسبوع 7 حتى 9 في الحياة	<ul style="list-style-type: none"> ◆ الفحوصات العامة انظر الأسبوع الأول في الحياة ◆ فحص منطقة الأذن والأنف والحنجرة
-5	في الأسبوع 10 حتى 14 في الحياة	<ul style="list-style-type: none"> ◆ الفحوصات العامة انظر الأسبوع الأول في الحياة ◆ فحص العين
في الأسبوع 1 وفي الأسبوع 6 حتى 8 في حياة الطفل، يوصى بفحص الورك بالموجات فوق الصوتية في كل مرة.		

تعد فحوصات الطفل حتى سن 14 شهراً تعد شرطاً أساسياً للحصول على بدل رعاية الطفل، بالإضافة إلى فحوصات الحمل المنصوص عليها.

الفحوصات الأخرى الموصى بها للطفل:

نطاق الفحص	مؤعد الفحص	الفحص
<ul style="list-style-type: none"> ♦ الفحوصات العامة انظر الأسبوع الأول في الحياة ♦ فحص العين من قبل أخصائي/أخصائية طب أمراض العيون وتصحيح عيوب الإبصار 	في الأسبوع 22 حتى 26 في الحياة	-6
<ul style="list-style-type: none"> ♦ الفحوصات العامة انظر الأسبوع الأول في الحياة ♦ فحص العظام 	في الأسبوع 34 حتى 38 في الحياة	-7
<ul style="list-style-type: none"> ♦ الفحوصات العامة انظر الأسبوع الأول في الحياة 	في الأسبوع 46 حتى 50 في الحياة	-8
<ul style="list-style-type: none"> ♦ الفحوصات العامة انظر الأسبوع الأول في الحياة 	في الأسبوع 58 حتى 62 في الحياة	-9

إن فحوصات الورك بالموجات فوق الصوتية والفحوصات من السادس إلى التاسع للطفل ليست شرطاً أساسياً لاستمرار دفع بدل رعاية الطفل بالكامل.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات عن طريق:

https://www.oesterreich.gv.at/themen/familie_und_partnerschaft/geburt/3/Seite.082211.html

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/mutter-kind-pass/erste-bis-dritte-untersuchung-kinder>

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/mutter-kind-pass/vierte-bis-sechste-untersuchung-kinder>

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/mutter-kind-pass/siebte-bis-zehnte-untersuchung-kinder>

التطعيمات

إن مفهوم التطعيم المجاني للأطفال موجود في النمسا منذ ما يقرب من 20 عامًا. يعتمد اختيار التطعيمات المجانية على أحدث ما وصل إليه العلم. فمن ناحية، تم اختيار الأمراض الشائعة جدًا، ومن ناحية أخرى، الأمراض النادرة ولكنها خطيرة جدًا. بالإضافة إلى ذلك، يجب حماية الأطفال من أكبر عدد ممكن من الأمراض بأقل عدد ممكن من الوخزات. يتم تسجيل التطعيمات في دفتر تطعيمات الطفل.

يوجد في ستيريا منذ سنوات كتيب القسائم "الصحة للوالدين والطفل". وبهذا يكمل أكبر عدد ممكن من الأطفال حملة التطعيم المجانية للأطفال بالكامل. مع "دفتر التطعيمات" هذا سنتلقى أهم اللقاحات والتطعيمات للأطفال من سن يوم حتى 6 سنوات بقيمة 900 يورو مجانًا. ستحصلين عادةً على دفتر الفحص "صحة الوالدين والطفل" عند ولادتك في المستشفى أو بواسطة القابلة. إذا لم تستلمي دفترًا عند ولادتك، فيمكنك الحصول على دفتر الفحص من طبيب/طبيبة الأسرة أو طبيب/طبيبة الأطفال.

لماذا التطعيمات مهمة؟

تعزز التطعيمات رد الفعل الدفاعي لجهاز المناعة. ومن خلالها، يطور الجسم أجسامًا مضادة ضد مسببات الأمراض الخطيرة. نظرًا لأن التطعيمات اختيارية، يقرر الوالدان ما إذا كان يجب تطعيم طفلهم ومتى وضد أي أمراض. مواعيد التطعيم والتطعيمات الواردة في جدول التطعيمات النمساوي هي توصيات. إذا فاتك موعد لأي سبب، يمكن ويجب إجراء ذلك التطعيم في أسرع وقت ممكن. قبل الدخول إلى المؤسسات المجتمعية (مثل الحضانة ورياض الأطفال والمدرسة) على أقصى تقدير، يجب التأكد مرة أخرى من تلقيح الأطفال ضد جميع الأمراض الموصى بها وبالتالي حمايتهم، حيث يزداد خطر الإصابة بشكل كبير داخل المؤسسات المجتمعية.

أين يمكنني تطعيم طفلي؟

في الأساس، تتوفر خيارات التطعيم التالية:

- ◆ طبيبة/طبيب أطفال مقيم
- ◆ طبيبة/طبيب ممارس عام مقيم
- ◆ مراكز التطعيم بالولايات الاتحادية
- ◆ المراكز الصحية بالتأمين الاجتماعي

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول "جدول التطعيمات النمساوي" على:

www.sozialministerium.at/impfplan

أهم المعلومات عن تطعيمات الأطفال (كراسة التطعيم) (sozialministerium.at)

<https://www.vorsorgemedizin.st/infektion-impfung/gratisimpfaktionen-in-der-steiermark/scheckheft-gesundheit-fuer-eltern-und-kind>

الفترة اللاحقة... الكآبة النفسية واكتئاب ما بعد الولادة

تسعة أشهر من الحمل: أخيرًا وصل الرضيع. في الواقع، كل الأسباب متوفرة للسعادة. لكن بعض النساء لا. تغمر الدموع والمخاوف والهموم مشاعر السعادة وتترك مشاعر الأمومة خفية. غالبًا ما تنشأ أزمة أو اكتئاب مرتبطًا بأحداث مهمة يجب التعامل معها. ولادة طفل خير مثال على ذلك.

ما يسمى الكآبة النفسية هي الشكل الأكثر شيوعًا وأخف أشكال المزاج الاكتئابي. تحدث عادةً في الأيام القليلة الأولى بعد الولادة. حوالي 75% من الأمهات يعانين منها. وهي اكتئاب مزاجي يمر بسرعة ولا يحتاج إلى علاج. بعد ولادة الطفل، يكون الدعم وفهم البيئة وتبادل الخبرات مع الأمهات والآباء الصغار الآخرين أمرًا مهمًا للغاية. لا يتعلق الأمر هنا بتبادل وصفات علاج للمريض. إن اكتشاف أن الآباء والأمهات الآخرين غالبًا ما يعانون من مشاكل متشابهة جدًا يمكن أن يساعد في التخفيف بشدة من إيقاع الحياة اليومية.

إذا استمر المزاج الاكتئابي لأكثر من أسبوعين، فهناك خطر الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة. ما يقرب من سيدة واحدة بين ست سيدات تعاني منه بعد الولادة. يمكن أن تشير إلى وجوده أعراض مختلفة – مثل الخمول، والكآبة، وحالات الإرهاق، وصعوبة النوم والتركيز، والشعور بالذنب، والقلق المتزايد – التي تستمر لفترة طويلة من الزمن. يتطور الاكتئاب غالبًا في الأشهر الثلاثة الأولى إلى عام واحد بعد الولادة. قد تكون أسباب هذا النوع من الاكتئاب كثيرة. يعتقد الخبراء/الخبيرات أن هذا يرجع إلى التغيرات الهرمونية أو تجارب الولادة المؤلمة.

إذا تُرك اكتئاب ما بعد الولادة دون علاج، فقد تتضرر العلاقة بين الأم والطفل بشكل دائم. لذلك، من المهم الحصول على مساعدة مهنية من القابلة والطبيب/الطبيبة في أسرع وقتٍ ممكن. معظم الأمهات – والآباء أيضًا يمكن أن يتأثروا به – يعانون بصمت. يشعرون بالخجل من مشاعرهم هذه تحت ضغط البيئة المحيطة بهم التي ترى أنهم يجب أن يكونوا سعداء. إنهم لا يعرفون أن لديهم مرضًا يمكن علاجه. يؤدي هذا إلى حقيقة أن المصابين به غالبًا ما يواجهون نقصًا كبيرًا في الفهم وفي بعض الأحيان لا يجدون المساعدة إلا بشكل غير مباشر.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات عن طريق:

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/baby/baby-blues>

الموت المفاجئ للرضع

يستخدم مصطلح SIDS (= متلازمة موت الرضيع المفاجئ) لتلخيص جميع الوفيات المفاجئة وغير القابلة للتفسير للرضع الأصحاء دون سبب يمكن التعرف عليه (غالبًا أثناء النوم) والتي لا يمكن تحديد سبب لها حتى بعد الفحص الدقيق للظروف. يعتبر الشهر 2 إلى 4 من العمر، على وجه الخصوص، وقتًا محفوفًا بالمخاطر؛ حيث يشهد الطفل تغير حركي خاص أو طفرة في النمو. لا تنخفض مخاطر متلازمة موت الرضيع المفاجئ إلا بعد سن 12 شهرًا.

ما العوامل المسببة؟

- ◆ تدخين الأم أثناء الحمل وبعد الحمل وفي البيئة المحيطة بالطفل
- ◆ إدمان الأم للمخدرات
- ◆ الإجهاد: بالنسبة للرضيع، فإن الإجهاد يعني حدوث أحداث نفسية غير متوقعة (كونه وحيدًا، الارتفاع الشديد في الصوت، والتغيرات المتكررة في المكان والوسط المحيط).
- ◆ فصل السنة: تقل مخاطر متلازمة موت الرضيع المفاجئ في جميع أنحاء العالم في أشهر الصيف إلى النصف مقارنةً بالشتاء.
- ◆ فرط حرارة الجسم
- ◆ عدوى الجهاز التنفسي العلوي
- ◆ وضععية النوم على البطن: الأطفال الذين يضعهم والديهم بوعي في وضععية النوم على البطن (والذين يعتبرون وضععية النوم على البطن هي وضععية النوم المفضل عندهم) لديهم مخاطر متزايدة بشكل كبير للتعرض لمتلازمة موت الرضيع المفاجئ.

متى يجب علي الاتصال بطبيب/طبيبة الأطفال؟

- ◆ عندما تظهر على الرضيع علامات المرض مثل ضيق التنفس
- ◆ إذا تحول لون الطفل إلى اللون الأزرق حول الفم أو الوجه بأكمله، أو تعرق بشكل غير طبيعي أثناء النوم، أو أصبح شاحبًا بشكل ملحوظ
- ◆ إذا لاحظت توقفًا مؤقتًا في تنفس الرضيع لمدة تزيد عن 15 ثانية أثناء النوم
- ◆ إذا كان الرضيع يتقيأ بشكل متكرر أو يعاني من صعوبة في الشرب
- ◆ إذا كان لديك سبب آخر للقلق.

ما الإجراءات الاحترازية المتاحة؟

- ◆ **وضععية الاستلقاء على الظهر!** يجب أن ينام الأطفال على ظهورهم في السنة الأولى من حياتهم. وعلى وجه الخصوص، يجب تجنب وضععية النوم على البطن، وكذلك الوضع الجانبي قدر الإمكان، لأنها أقل ثباتًا وقد يتمكن بعض الأطفال من التدرج إلى وضععية النوم على البطن.
- ◆ **يجب أن يكون الرأس حر الحركة!** يجب ألا يكون رأس الطفل مغطى بفرش السرير. يوصى بوضع الطفل بحيث تكون القدمان على نهاية السرير لتجنب الانزلاق تحت فرش السرير.

- ◆ **بدون وسادة للرأس!** يجب ألا ينام الأطفال على مفارش ناعمة أو بوسادة للرأس.
- ◆ **عدم النوم مع الوالدين!** يجب أن ينام الأطفال الرضع في غرفة نوم والديهم ولكن في سريرهم الخاص.
- ◆ **بدون تدخين!** يجب أن ينمو الرضع والأطفال عمومًا في بيئة خالية من التدخين قبل الولادة وبعدها. يؤثر التدخين أثناء الحمل على نمو الطفل ويشكل خطر الموت المفاجئ للرضع.
- ◆ **النوم في درجة حرارة 18-20!** كل ما يلزم للنوم هو حفاض وبيجاما وبطانية رقيقة. تتراوح درجة حرارة الغرفة المثالية بين 18-20 درجة. بطانيات التدفئة ليست مناسبة للأطفال.
- ◆ **كن حذرًا تجاه الشرائط والسلاسل!** انتبه لمصادر الخطر المحتملة للاختناق بالشرائط أو السلاسل بالإضافة إلى الحفاظ على مسافة تباعد آمنة عن القضبان (4.5 إلى 7.5 سم) في سرير الأطفال ذي القضبان.
- ◆ **الرضاعة الطبيعية عامل وقائي!** إذا أمكن، يجب أن تكون الرضاعة الطبيعية لمدة أطول من شهرين.
- ◆ **لا يوجد خطر من التطعيمات!** لا ترتبط التطعيمات بكثرة أعداد وفيات الرضع المفاجئة.
- ◆ **إيجابي: النهاية!** قد يكون للهايات تأثير إيجابي، أي تقلل الخطر على الطفل.
- ◆ **تعلم الإسعافات الأولية!** يجب تدريب الآباء على تدليك القلب والإنعاش من الفم إلى الفم وأن يمارسوا هذه التدريبات.
- ◆ **الذهاب بانتظام للفحص!** اذهب إلى الفحوصات المدرجة في بطاقة الأم والطفل بانتظام.

ماذا تفعل في حالة الطوارئ؟

تعتبر إجراءات الإنعاش مثل الإنعاش من الفم إلى الفم مهمة خلال أزمة تهدد الحياة (انظر الأعراض أعلاه). ومع ذلك، فإن إيقاظ الطفل وتحفيزه غالبًا ما يكون كافيًا.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات عن طريق:

<http://www.sids.at/>

نمو الطفل

ينمو الرضع والأطفال بمعدلاتٍ متباينة. تتطور المهارات الفردية في غضون فترة زمنية معينة وتعتمد إلى حدٍ كبير على اهتمام ورعاية الوالدين. تحتاج أحياناً إلى التحلي بالصبر، لأنه ليس كل الأطفال يتعلمون كل شيء بنفس السرعة. إذا كان الطفل لا يتوافق مع مستوى النمو في مجال واحد أو أكثر، فمن الضروري إجراء فحص طبي دقيق. يمكن إظهار ذلك عن طريق اختبارات النمو أو ملاحظات التفاعل ويمكن البدء في إجراءات العلاج المستهدفة.

في إطار تشخيصات النمو، يتم التأكد من الوضع الحالي للنمو في المجالات الآتية:

- ◆ الوظائف الحركية (مثل القدرات الحركية العامة والدقيقة)
- ◆ مستوى التطور اللغوي (مثل النطق)
- ◆ المهارات في مجال الوعي بالجسد والإدراك الذاتي والخارجي وكذلك مهارات معالجة الإدراك الحسي
- ◆ مستوى التطور المعرفي (مثل التفكير والذاكرة)
- ◆ المهارات الاجتماعية
- ◆ النمو العاطفي

من الذي يتحقق من نمو الطفل؟

يفحص طبيب/طبيبة الأطفال نمو الطفل في إطار الفحوصات المدرجة في بطاقة الأم والطفل. في حالة وجود أي اضطراب، يمكن لعلماء/عالقات نفس الأطفال المدربين تدريباً خاصاً التحقق من نمو الرضيع والطفل الصغير وتحديد أي تأخر في النمو أو اضطرابات سلوكية. من خلال برنامج الدعم المصمم خصيصاً، يمكن أن يتأثر نمو الطفل بشكل إيجابي على المدى الطويل. يمكن متابعة النمو النفسي من سن ستة أشهر.

كيف يمكنني دعم تطور طفلي متعدد اللغات؟

الطفل الذي ينمو وهو متعدد اللغات، يتعلم اللغات بالتوازي. سيستخدم مبدئياً مفردات أصغر قليلاً وبنية أبسط للجملة في جميع اللغات. يعمل التعليم متعدد اللغات بشكل أفضل عندما يتحدث أحد الوالدين دائماً نفس اللغة مع الطفل. وذلك منذ الولادة، إذا ظهرت أصوات مختلفة في اللغات. إذا كان الطفل يعيش في بلد لا يتم التحدث فيه بلغة والديه الأولى، فيتعين عليه تعلم تلك اللغة الأولى أولاً. يجب تدريس لغة البلد (على سبيل المثال الألمانية) من قبل شخص تكون هي لغته الأولى قدر الإمكان – مثلما هو الحال في رياض الأطفال.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات عن طريق:

<https://www.frauen-familien-jugend.bka.gv.at/service/publikationen/familie/elterntipps-babyalter.html>

المشاكل السلوكية عند الأطفال

إذا أظهر الطفل سلوكًا غير طبيعي، وخاصةً إذا كان قلقًا أو غير منتهب، فهذا عادةً ما يكون مؤشرًا على أن الروح بحاجة إلى المساعدة. يمكن أن يكون للشكاوى الجسدية، مثل التبول اللاإرادي أو الصداع، أسباب نفسية أيضًا.

أطفال الصراخ

يُعرف الرضع الذين يبكون لساعات على الرغم من محاولات آبائهم للتهنئة باسم أطفال الصراخ. يتحدث الخبراء/الخبيرات عن أطفال الصراخ إذا بكى الطفل لأكثر من ثلاث ساعات في اليوم، أكثر من ثلاث مرات في الأسبوع، وذلك لمدة تزيد عن ثلاثة أسابيع.

ما الأسباب؟

بالإضافة إلى الأسباب العضوية مثل اضطرابات الجهاز الهضمي (مغص الأطفال لمدة ثلاثة أشهر)، يمكن أن يكمن السبب أيضًا في عملية نضج حديثي الولادة على سبيل المثال. يجب أن تتكيف أعضاء الطفل حديث الولادة أولاً مع البيئة الجديدة. حيث يجب أن يتطور إيقاع النوم والاستيقاظ وتوازن درجة الحرارة والجهاز المناعي، ويجب معالجة الانطباعات البيئية وتعلم عادات الأكل الجديدة. عمليات التطور هذه أسهل لبعض الأطفال، وأكثر صعوبة للآخرين.

أين يمكنني أن أتوجه؟

يوجد في النمسا العديد من جهات الاتصال للآباء والأمهات الذين لديهم أطفال الصراخ، بعضها في المستشفيات، وبعضها في مرافق أخرى (مثل الجمعية النمساوية للعلاج النفسي للأطفال والمراهقين = ökids) التي تتعامل مع نمو الأطفال وصحتهم.

قائمة جهات الاتصال متاحة عن طريق <https://www.eltern-bildung.at/download/anlaufstellen-fuer-eltern-mit-schreibabys/>

نصائح للتعامل مع أطفال الصراخ

في مراحل البكاء الحاد، يجب على الآباء والأمهات التركيز على بعض استراتيجيات التهدئة الثابتة. الأصوات والأفعال المألوفة التي تتكرر مرارًا وتكرارًا لها تأثير مهدئ على الأطفال؛ يمكن أن تكون على شكل دندنة للحن معين، أو تدليك، أو مداعبة لطيفة، وما إلى ذلك. ومن المهم أيضًا تنظيم الروتين اليومي والتخطيط لمراحل نوم منتظمة. ما يحتاجه الوالدان في جميع الأحوال هو الصبر، يتطلب الأمر الكثير من التكرار لتغيير سلوك الطفل وتعلم إيقاع النوم والاستيقاظ.

التبول أثناء النوم والتبول اللاإرادي

كما هو الحال في جميع خطوات النمو الأخرى، يحتاج كل طفل إلى مقدار مختلف من الوقت قبل أن تصبح الأيام والليالي "جافة". يتعلم الأطفال من سن الثانية على أقرب تقدير تطوير شعور بملء المثانة. لا تكتمل عملية التحكم في المثانة إلا بنهاية السنة الرابعة من العمر. هناك أيضًا مجموعة من الخطوات التي يجب إتقانها في التطور النفسي حتى يمكن أن يصبح الطفل جافًا في سن 3 إلى 4 سنوات وهي تشمل، على سبيل المثال، درجة معينة من الاستقلالية.

في البداية، يجب توضيح الأسباب الجسدية مثل التشوهات. إذا كان كل شيء سليمًا جسديًا وينمو الطفل بوتيرة طبيعية، فقد تكون المواقف العصيبة هي الدافع للتبول اللاإرادي. إن ولادة أخ جديد أو انفصال الوالدين أو الوفاة في الأسرة يمكن أن تمثل ضغطًا كبيرًا على الطفل، بحيث يعود الطفل الذي كان جافًا في السابق إلى التبول على نفسه مرة أخرى.

السلوك العدواني

غالبًا ما يكون السلوك العدواني مجرد مرحلة مؤقتة. يعتبر قدرًا معينًا من السلوك العدواني جزءًا ضروريًا من النمو الصحي لتعلم كيفية الدفاع عن نفسه واحتياجاته. على سبيل المثال، ما يسمى بمرحلة العناد بين العامين 2 و 3 من العمر هي نقلة نوعية هامة في التطور الطبيعي للطفل ويمكن أن يصاحبها سلوك عدواني.

غالبًا ما يكون السلوك العدواني المفرط من قبل الأطفال عبارة عن صرخة طلبًا للمساعدة أو علامة تشير إلى الخوف لإظهار أنهم في موقف عصيب، مثل تكرار المشاجرات أو طلاق الوالدين.

ADHD

في حالة المشكلات السلوكية مثل ADHD (اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه)، فإن التشخيص الدقيق مهم للغاية من أجل التمييز بين الأطفال الذين يعانون من اضطراب أو ضعف التحدي أو صدمة نفسية عن أولئك المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه. في النمسا، يجب أن تتوفر معايير معينة لتشخيص اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه. لا ينبغي تشخيص اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه قبل سن ثلاث إلى أربع سنوات. كلما كان الطفل أصغر سنًا، زاد احتمال أن يكون السلوك غير الناضج والمندفع مناسبًا لسنة وبالتالي "طبيعي". يجب أيضًا توضيح ما إذا كانت هناك أي صعوبات في الأسرة.

نصائح للتعامل مع المشكلات السلوكية

قدم للطفل أكبر قدر ممكن من الدعم والأمن والتشجيع.

على سبيل المثال، تعامل دائمًا مع مخاوف طفلك بجدية. حاول تهدئة الطفل. ابق هادئًا! تحدث إلى طبيب/طبيبة الأطفال الخاص بك حول هذا الموضوع واحصل على مساعدة مهنية.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات عن طريق:

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/baby/schreibaby>

<https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/psyche/adhs/therapie>

تغذية الأم والطفل

تزداد الحاجة إلى الطاقة والمغذيات أثناء الرضاعة الطبيعية. لضمان تغذية الأم والطفل جيدًا، من المهم اتباع نظام غذائي متنوع يناسب احتياجاتهم. من المهم أيضًا تناول كمية كافية من السوائل. أثناء الرضاعة الطبيعية، يمكن تناول كل شيء جيد التحمل للجسم أثناء الحمل. النظام الغذائي المتنوع هو المثالي. هذه هي أفضل طريقة لضمان تغذية الأم والطفل.

ما فوائد الرضاعة للطفل؟

حليب الأم هو التغذية الأكثر طبيعية والأفضل للأطفال الأصحاء في السنة الأولى من العمر. يتغير حليب الأم خلال وجبة الرضاعة الطبيعية نفسها. في البداية يكون رقيقًا ومائيًا وبروي العطش، وفي نهاية الوجبة يرتفع محتوى الدهون ويشبع الجوع.

يحفز حليب الأم نضوج أمعاء الطفل وتكوين الجراثيم المعوية الصحية ويقلل من مخاطر الإصابة ببعض أمراض الجهاز الهضمي. كما تعزز الرضاعة الطبيعية نمو الأسنان والفكين عند الطفل. عن طريق مص الثدي، يتحقق النمو الأمثل لعضلات الفك والجم.

المدة المثالية التي يجب أن يرضع خلالها الطفل رضاعة طبيعية كاملة هي حوالي ستة أشهر.

ما تغذية الرضيع الموصى بها إذا كنت لا أستطيع أو لا أريد الإرضاع؟

إذا كنت غير قادرة أو غير راغبة في الإرضاع، يوصى بالأطعمة "المسبقة" للرضع الأصحاء. تصنع هذه الأطعمة على أساس حليب البقر ويكون تركيبها متوافق إلى حد كبير مع حليب الأم. الأطعمة "المسبقة" والأطعمة "الأولى" مناسبة للتغذية طوال العام الأول من العمر.

يجب تحضير أطعمة الأطفال طازجة قبل كل وجبة مباشرة. يجب التخلص من بقايا الطعام غير المستخدمة. يجب عدم الاحتفاظ بأطعمة الأطفال الرضع التي تم تحضيرها دافئة في مدافئ الزجاجات أو ترماس المشروبات لفترات طويلة.

طفلي معرض للإصابة بالحساسية، ما الذي يجب أن أنتبه إليه؟

إذا كانت عائلتك تعاني بالفعل من الحساسية أو لاحظت عدم تحمل، فمن الضروري مناقشة النظام الغذائي المناسب مع طبيبة/طبيب الأطفال الخاص بك.

متى يمكنني البدء في الطعام التكميلي؟

اعتمادًا على نمو الطفل، يجب أن يبدأ إدخال الأطعمة الصلبة (الأطعمة التكميلية) في الشهر 6 تقريبًا. لا ينبغي أن يؤدي إدخال الأطعمة التكميلية إلى الفطام الفوري. استمري في الرضاعة ل طالما رغبت أنت وطفلك في ذلك.

ما الطعام المناسب كأول غذاء تكميلي؟

يحتاج الرضيع في البداية إلى الأطعمة الغنية بالحديد والزنك مثل اللحوم والحبوب وبيض الدجاج أو البقوليات (البازلاء والعدس وفول الصويا وما إلى ذلك). تعتبر العصيدة المهروسة جيدًا مع القليل من الإضافات مناسبة كأول غذاء تكميلي. يجب إدخال الأطعمة الجديدة ببطء وبشكل تدريجي. يجب تجنب الأطعمة التي يمكن أن تخنق الأطفال بسهولة (المكسرات، البذور، الحبوب، ثمار الفاكهة الصغيرة كالتوت والعنب، البقوليات).

تجنب إضافة الملح والسكر والمحليات الأخرى إلى الأطعمة التكميلية. يجب تجنب العسل تمامًا في السنة الأولى من العمر. الماء هو المشروب المثالي، ويجب تناول السوائل بانتظام ابتداءً من سن عشرة أشهر. يؤدي المص المستمر للمشروبات السكرية إلى تسوس الأسنان والتعود المبكر على الحلويات وبالتالي يجب تجنبها. الرضع لديهم تفضيل فطري للأطعمة الحلوة والمالحة. حتى نصل إلى سلوك صحي للأكل، يجب أن يتعرف الصغار على المذاقات الأخرى ويتقبلونها. قدمي لطفلك العديد من الأطعمة التكميلية وحفزيه على تجربتها. للوالدين أيضاً وظيفة نموذجية - يأكل الأطفال ما يأكله أبائهم - لذلك تأكدي من تنوع نظامك الغذائي.

نصائح عامة:

- ♦ خذ وقتك في الأكل
- ♦ تناول الطعام معاً على الطاولة
- ♦ تناول الطعام في أوقات منتظمة
- ♦ اتباع عادات الأكل الصحية
- ♦ مراعاة نظافة المطبخ

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول التغذية للنساء الحوامل والمرضعات، والأطفال الرضع في عمر تناول طعام تكميلي، والأطفال الصغار والأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 4 و 10 سنوات عن طريق www.richtigessenvonanfangan.at نصيحة: فيديوهات توعوية

[التغذية \(richtigessenvonanfangan.at\)](http://richtigessenvonanfangan.at)

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات عن طريق:

[الهرم الغذائي النمساوي للحوامل والمرضعات \(richtigessenvonanfangan.at\)](http://richtigessenvonanfangan.at)

[التغذية الصحية للوالدين والأطفال - صندوق الصحة \(gesundheitsfonds-steiermark.at\)](http://gesundheitsfonds-steiermark.at)

[الصفحة الرئيسية | مبادرة الأطفال يأكلون بشكل صحي](#)

التمارين للأم والطفل

يتعرض قاع الحوض وعضلات جدار البطن إلى إجهاد شديد بسبب الحمل والولادة. يمكن تقوية عضلات قاع الحوض من خلال التمارين المنتظمة. يمكنك البدء في ممارسة تمارين ما بعد الولادة بعد ستة إلى ثمانية أسابيع من الولادة، بعد أن يلتئم أي جرح في منطقة العجان أو المهبل.

لماذا تعتبر تمارين ما بعد الولادة مهمة؟

تشمل تمارين ما بعد الولادة تمارين خاصة بعد الولادة. تعرض القابلة للتدريبات الأولى لتقوية قاع الحوض، والتي تساعد أيضًا على تعافي الرحم. يمكن أن تقلل هذه التدريبات من المضاعفات المتأخرة المحتملة – مثل سلس البول أو البراز. تعمل التمارين أيضًا على تقوية عضلات الظهر والبطن. بعد الانتهاء من تمارين ما بعد الولادة، يجب مواصلة تدريب قاع الحوض. يوصى بممارسة تمارين قاع الحوض بعد ستة إلى تسعة أشهر على الأقل من الولادة. بالإضافة إلى ذلك، بعد شهر ونصف إلى شهرين من الولادة، يمكن البدء في أول الرياضات التي تحافظ على قاع الحوض مثل السباحة أو المشي.

كيف يمكنني تعزيز الحركة لدى الطفل؟

لا يزال الطفل حديث الولادة يتحرك بطريقة غير منضبطة وغير منسقة. لكن كل حركة تخلق وفرة من المعلومات في دماغ طفلك. حيث يتعلم كيفية التحكم في رأسه وعضلات جذعه الأساسية، وتنسيق حركة الذراعين والساقين، والركل، والدرجة، والزحف، والجلوس في عمر ستة أشهر تقريبًا، والمشي عند حوالي عام. قدمي لطفلك تحفيز لجميع الحواس في الأشهر الأولى من الحياة. من خلال الانشغال بشكل مكثف مع طفلك، فإنك تعزز نمو البدني والعقلي.

كيف يمكنني تشجيع الطفل على الحركة في السنوات الأولى من حياته؟

يمكن تعزيز النمو البدني لطفلك في السنوات الأولى من حياته من خلال تجربة وممارسة تسلسلات مختلفة من الحركات أثناء اللعب. تعمل أفكار اللعب التالية على تدريب المهارات الحركية الدقيقة لطفلك (الإمساك والاحتفاظ) بالإضافة إلى التنسيق بين العين واليد وعضلات الذراع والساق.

- ◆ تعبئة وتفريغ الحقائب وسلال التسوق والمحلات التجارية
- ◆ ارتداء الملابس وخلعها (أنت أو الدمية /الدباديب)
- ◆ تشكيل وعجن مختلف المواد (مثل عجينة الكعك)
- ◆ الرسم والشخبطة
- ◆ التكديس والفرز والترتيب (مكعبات البناء، الخرز الخشبي الكبير، المعكرونة الأنبوبية)
- ◆ التسلق والموازنة (على الجدران المنخفضة، جذوع الأشجار)
- ◆ القفز (على سبيل المثال من السرير إلى الأرض، أمسك طفلك بكلتا يديه في البداية)
- ◆ الدرجة والدوس على الدواسات (سيارة دفع، دراجة ثلاثية العجلات – لا تنسى الخوذة الواقية!)

- ◆ التجديف والسباحة (ممنوع نهائيًا بدون مراقبة مستمرة!)
- ◆ الرمي والالتقاط (مثل رمي كرة في دلو أو دحرجة مخروط)

ما مقدار الحركة الموصى به للأطفال في سن رياض الأطفال؟

يجب تمكين جميع الأطفال في سن رياض الأطفال (من 3 إلى 6 سنوات) من الحركة بشكل يومي من قبل والديهم وغيرهم من البالغين المشرفين. يجب أن يكون أطفال رياض الأطفال نشيطين بدنيًا لمدة 3 ساعات على الأقل يوميًا (يمكن توزيعها على مدار اليوم). يجب تجنب الجلوس لفترات طويلة أو تكرار مقاطعة الحركة.

يجب الانتباه إلى وجود متعة أثناء الحركة ومراعاة أشكال الحركة المناسبة للعمر وتنوع مجموعة الحركات قدر الإمكان.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات عن طريق:

[ملصق ومجلد التمرينات الموصى بها – الأطفال من سن 3 إلى 6 أعوام \(fgoe.org\)](http://fgoe.org)

[broschuere_lets move.pdf \(paediatric.at\)](http://broschuere_lets_move.pdf(paediatric.at))

صحة الأسنان

يجب وضع الأساس للأسنان السليمة في الطفولة المبكرة.

ماذا بإمكانني أن أفعل؟

- ◆ اعنتي بصحة أسنانك خاصة أثناء الحمل وقومي بزيارة طبيب/طبيبة أسنانك بانتظام.
- ◆ تعزز الرضاعة الطبيعية نمو الأسنان والفكين عند الطفل.
- ◆ الأسنان اللبنية: بمجرد وجود السن في مكانه، يجب تنظيفه بانتظام. الأسنان اللبنية الصحية هي أساس الأسنان الدائمة الصحية.
- ◆ تنظيف الأسنان: عندما يكون الأطفال صغاراً، من الضروري أن يقوم الوالدان بتنظيف أسنان أطفالهما. لاحقاً، يمكن ترك مهمة تنظيف الأسنان تدريجياً للأطفال. تأكد من تنظيف الأسنان الخلفية والمسافات بين الأسنان. استخدم معاجين الأسنان المحتوية على الفلورايد.
- ◆ يزداد تسوس الأسنان بسرعة كبيرة بسبب المص المستمر للفاوورة ولهيات العسل وكثرة تناول المشروبات المحلاة (خاصةً قبل النوم وفي الليل). أعط الطفل الماء وشاي غير محلى.
- ◆ زيارة طبيب الأسنان: اصطحب الأطفال الصغار أيضاً معك لفحصهم. هذا يساعد على تقليل الخوف وبناء الثقة.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات عن طريق:

[صحة الأسنان من البداية - ستيريا \(gesundheitskasse.at\)](http://gesundheitskasse.at)

[أوراق معلومات عن صحة الأسنان - جمعية Styria vitalis](http://Styria vitalis)

سلامة الطفل

هناك العديد من الأخطار الكامنة في الشقة والمنزل والحديقة للأطفال الصغار. لكن الحوادث لا تكون مصادفةً. من خلال الانتباه إلى المواقف الخطرة واتخاذ تدابير السلامة البسيطة، يمكن منع وقوع الحوادث في مرحلة الطفولة.

ما الحوادث التي تحدث في سن الطفولة؟

♦ السقوط

السقوط من طاولة التغيير هو السبب الأكثر شيوعًا لإصابات الرأس الشديدة في سن الرضع. لذلك، لا تترك طفلك أبدًا دون رقابة على طاولة التغيير.

بمجرد أن يبدأ الأطفال في الزحف والمشي، يمكن أن يسقطوا بسهولة من على الدرج. قم بتأمين سلالم الصعود والهبوط في المنزل والشقة بقضبان خشبية أو معدنية قابلة للتعديل. استخدم أقفال النوافذ بحيث يتعذر فتح النوافذ إلا بفتحة صغيرة للغاية وإزالة أدوات التسلق التي تسمح للأطفال بالتسلق على عتبات النوافذ وقضبان الشرفة.

♦ الحروق

تعتبر الأواني التي تحتوي على سوائل ساخنة على الموقد أو الطاولة مصدر خطر على الأطفال. قم بتأمين الموقد بشبكة واقية واستخدم عيون الموقد الخلفية إن أمكن. أدر كل مقابض المقلاة للخلف باتجاه الحائط.

♦ حوادث الكهرباء

المقابس هي أشياء محببة للأطفال ولكنها تشكل خطر على الأطفال عند العبث بها. تأكد من أن المقابس مزودة بأغطية مناسبة أو استخدم مقبس يحتوي على حماية للطفل.

♦ التسمم

عند استكشاف البيئة، يضع الأطفال الكثير من الأشياء في الفم. الأدوية والسوائل الكاوية ومساحيق الغسيل وما إلى ذلك خطيرة للغاية.

احتفظ دائمًا بالدواء مغلقًا. قم بتخزين المواد السامة أو الكاوية في صناديق قابلة للقفل بعيدًا عن متناول الأطفال.

♦ الغرق

بمجرد أن يتمكن الأطفال من المشي، يحبون أيضًا اللعب بجانب الماء. يمكن للأطفال أن يغرقوا على عمق 10-15 سم. لا تدع الأطفال يلعبون أبدًا بدون إشراف أو حتى بالقرب من حوض سباحة الأطفال أو حمام السباحة أو أي تجمع مائي آخر. قم بتأمين حمامات السباحة الخاصة بسياج. قم بتأمين أرضيات حوض الاستحمام الزلقة في المنزل باستخدام الحصائر المطاطية.

♦ في الطريق مع الطفل

اعتمادًا على عمر الطفل، توجد إمكانيات نقل مختلفة (مثل عربة الأطفال، الدراجة، السيارة). على الدراجة، يحتاج طفلك إلى مقعد دراجة للأطفال وخوذة. في حوادث السيارات، يكون الأطفال معرضين بشكل خاص للخطر إذا لم يتم تأمينهم بشكل صحيح. لذلك، يجب عليك استخدام مقاعد دراجات الأطفال المناسبة أو مقاعد سيارات الأطفال المناسبة للفئة العمرية في كل رحلة. يمكن استعارة مقاعد الأطفال للمواليد الجدد من نوادي قيادة السيارات المنتشرة في جميع أنحاء النمسا.

أين يمكنني الحصول على نصائح السلامة والأمان؟

تعمل "اللجنة النمساوية لمنع الحوادث في الطفولة" (Österreichische Komitee für Unfallverhütung im Kindesalter)، أو المعروفة اختصارًا باسم "الكبار يحمون الصغار" (GROSSE SCHÜTZEN KLEINE)، من أجل تحقيق المزيد من سلامة الأطفال في النمسا منذ عام 1983. والهدف من ذلك هو الإعلام محليًا وإقليميًا ووطنيًا ودوليًا بأهمية وإمكانيات الوقاية من حوادث الأطفال وبالتالي تقليل عدد حوادث الأطفال.

تعرض بيرينبورغ (BÄRENBURG)، دار سلامة الأطفال في غراتس، سلامة الأطفال بشكل عملي في مكان العرض، وتقدم جولات إرشادية للكبار والصغار. يمكن أيضًا استخدام "بيرينبورغ الافتراضي" (virtuellen BÄRENBURG) لعرض أهم نصائح سلامة الأطفال عبر الإنترنت.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول الوقاية من حوادث الأطفال عن طريق:

[الكبار يحمون الصغار - سلامة الأطفال والوقاية من الحوادث \(grosse-schuetzen-kleine.at\)](http://grosse-schuetzen-kleine.at)

[دار سلامة الأطفال بيرينبورغ - الكبار يحمون الصغار \(grosse-schuetzen-kleine.at\)](http://grosse-schuetzen-kleine.at)

[كتيبات ومجلات سلامة الأطفال | KFV - مجلس الأمناء للسلامة على الطرق](http://kfvd.at)

بدل رعاية الطفل

يعد **بدل رعاية الطفل** جزءًا من برنامج دعم الأسرة النمساوي. من خلال بدل رعاية الطفل، تدعم الدولة أحد الوالدين الذي يتخلى مؤقتًا عن عمله. يجب عدم الخلط بين بدل رعاية الطفل وبين بدل دعم الأسرة أو بدل الأمومة. يُدفع **بدل دعم الأسرة** بغض النظر عن الدخل لكل طفل حتى التوظيف (بحد أقصى حتى سن 25 عامًا). يهدف **بدل الأمومة** إلى تعويض الدخل المفقود للأم في فترة ثمانية أسابيع قبل التاريخ المتوقع للولادة وحتى ثمانية أسابيع بعد الولادة.

ما شروط استحقاق بدل رعاية الطفل؟

- ◆ إثبات الحصول على بدل دعم الأسرة
 - ◆ مركز المصالح الحيوية في النمسا
 - ◆ يجب أن يعيش أحد الوالدين والطفل في نفس المنزل (وثيقة التسجيل الرسمية)
 - ◆ الإقامة القانونية في النمسا
 - ◆ يرتبط مقدار بدل رعاية الطفل بأول عشرة فحوصات في بطاقة الأم والطفل
 - ◆ الالتزام بحد الدخل الإضافي
 - ◆ في حالة كون الوالدين المنفصلين، فمطلوب بشكل إضافي وجود ما يثبت حق حضانة الطفل
- يجب إثبات إجراء فحوصات بطاقة الأم والطفل حتى وقت معين لشركة التأمين الصحي المختصة. تعد الأوراق المخصصة في الجزء الخلفي من بطاقة الأم والطفل بمثابة إثبات. يختمها الطبيب/الطبيبة بمجرد إجراء الفحوصات المنصوص عليها. يجب إجراء الفحوصات في الفترات المحددة. لا تعد الفحوصات الثلاثة بالموجات فوق الصوتية أثناء الحمل شرطًا أساسيًا للاستمرار في الحصول على بدل رعاية الطفل الكامل.

متى يمكن طلب بدل رعاية الطفل؟

أقرب موعد يمكن فيه التقدم بطلب للحصول على بدل رعاية الطفل في يوم الولادة. في الوقت الحاضر، لدى الوالدين إمكانية الاختيار من بين نظامين لبدل رعاية الأطفال. يمكن الحصول عليه إما على شكل **(حساب شامل لبدل رعاية الطفل)** أو على شكل **إعانة مرتبطة بالدخل**. يجب اتخاذ القرار بشأن النظام الذي يجب اختياره عند التقديم لأول مرة ويكون ملزمًا لكلا الوالدين. هذا يعني أنه يجب على الآباء اتخاذ قرار مشترك بشأن أحد النظامين. يمكن التغيير فقط في غضون 14 يومًا من تقديم الطلب لأول مرة!

سوف تحصل دائمًا على بدل رعاية الطفل فقط لأصغر طفل. إذا وُلد طفل آخر خلال فترة التخصيص، فإن استحقاق الطفل الأكبر سنًا ينتهي في اليوم الذي يسبق ولادة الطفل الأصغر. يجب تقديم طلب بدل رعاية الطفل مرة أخرى للمولود الجديد ومن ثم يتم دفعه له.

اكتشف المزيد من نقابة عمال ولاية ستيريا من خلال

https://stmk.arbeiterkammer.at/beratung/berufundfamilie/kinderbetreuungsgeld/Kinderbetreuungsgeld_ne_u.html أو

أو <https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/mutter-kind-pass/kinderbetreuungsgeld>

<https://www.frauen-familien-jugend.bka.gv.at/familie/finanzielle-unterstuetzungen/>

أين يمكن تقديم طلب بدل رعاية الطفل؟

يتم تقديم طلب الحصول على بدل رعاية الطفل إلى شركة التأمين الصحي التي تم استلام بدل الأمومة منها أو التي يتم/تم التأمين لديها مؤخرًا. في حالة عدم وجود استحقاق لبدل الأمومة، يمكن الحصول على بدل رعاية الطفل منذ الولادة.

إذا لم يكن لديك تأمين صحي، فإن صندوق التأمين الصحي النمساوي (ÖGK) هو المختص. يمكن لجميع النساء الحوامل الحصول على بدل رعاية الطفل الشامل، بغض النظر عما إذا كان قد سبق لهن العمل أو التدريب.

يحق للوالدين والأطفال غير الحاملين/الحاملات للجنسية النمساوية الحصول على بدل رعاية الطفل.

هذا ينطبق على:

- ♦ مواطنو/مواطنات الاتحاد الأوروبي أو المنطقة الاقتصادية الأوروبية وكذلك المواطنين/المواطنات السويسريون الذين لديهم وثائق تثبت حقهم في الإقامة (شهادة التسجيل)
- ♦ مواطنو الدول الأخرى الذين لديهم تصاريح إقامة مناسبة وفقًا للبندين 8 و 9 من قانون التوطن والإقامة (NAG) أو البند 54 من قانون اللجوء لعام 2005
- ♦ الحاصل على حق اللجوء (نتيجة إيجابية لإجراءات اللجوء)
- ♦ الأشخاص الحاصلون على وضع الحماية المؤقتة، المعتمدون على غيرهم أو الذين يعملون لحسابهم الخاص ولا يتلقون أي إعانات من خدمات الرعاية الأساسية أو الحد الأدنى للدخل أو لا يحق لهم الحصول عليها.

يمكنك الحصول على النماذج التي تم إنشاؤها خصيصًا من شركة التأمين الصحي المختصة التي تتعامل معها أو عبر الإنترنت من خلال [صندوق التأمين الصحي النمساوي - ستيريا](#)

تنبيه: يرجى التفريق بين بدل رعاية الطفل وإجازة الوضع. إجازة الوضع هي إجازة بموجب قانون العمل للأباء العاملين بشكل غير مستقل. يجب ألا تكون مدة إجازة الوضع هي نفسها المدة المحسوب على أساسها بدل رعاية الطفل.

"المساعدة المبكرة" (Frühe Hilfen)

يمكن للحمل والعيش مع رضيع و/أو طفل صغير أن يقلب الحياة رأسًا على عقب. كل شيء يتغير. يمكن أن يكون ذلك تحديًا مرهقًا، ولكنه مخيف أيضًا.

المساعدة المبكرة (Frühe Hilfen) هي عروض يتم تقديمها للوالدين بدايةً من فترة الحمل، وللأسر التي لديها أطفال حتى سن ثلاث سنوات. وهي تشمل **المساعدات العملية والمشورة والوساطة والمرافقة لتقديم الدعم**. المساعدة المبكرة تستهدف بشكل خاص الآباء أو العائلات الذين يشعرون أنهم مثقلون أكثر من وسعهم بأعباء الحياة اليومية ويريدون الدعم.

مرافقة الأسرة طوعية وسرية ومجانية!

ما أسباب دعم الأسرة من خلال المرافقة؟

مرافقة الأسرة تدعمك أنت وعائلتك في الحصول على المساعدة المناسبة إذا:

- ◆ حدث إجهاد أثناء الحمل،
 - ◆ احتاج الطفل إلى مزيد من الاهتمام أكثر من استطاعة أحد الأبوين،
 - ◆ نشأت مشاعر التكليف أكثر مما في الوسع والمخاوف في دور أحد الوالدين،
 - ◆ لم يكن هناك دعم في الشراكة وفي البيئة الأسرية،
 - ◆ كانت سبل العيش المالية في خطر.
- يأتي رفيق/رفيقة الأسرة إلى المستشفى وإلى منزلك.

ما أهداف مرافقة الأسرة؟

- ◆ تعزيز النمو الصحي للطفل
- ◆ تعزيز الترابط الآمن والتفاعل والعلاقة بين الوالدين والطفل
- ◆ تعزيز الترابط بين أفراد الأسرة
- ◆ تعزيز الراحة النفسية الاجتماعية وصحة الوالدين/الأسر في مواقف الحياة العصبية
- ◆ التعرف المبكر والوصول إلى العائلات في مواقف الحياة العصبية

لتجارب الطفولة المبكرة تأثير قوي على نمو الأطفال البدني والعقلي والاجتماعي والعاطفي. تجعل المساعدة المبكرة موارد ومهارات الوالدين واضحة وتفتح آفاقًا حول كيفية تعزيز النمو الصحي وراحة الأطفال.

كيف يمكنني الحصول على هذا الدعم؟

في ستيريا، توجد خمس شبكات إقليمية للمساعدة المبكرة لمرافقة العائلات في إطار فعل الخير من البداية! – مساعدة ستيريا المبكرة متوفرة.

الاتصال عن طريق صندوق التأمين الصحي النمساوي في ستيريا:

مانويل كاينز ، ماجستير في العلوم ، ماجستير

تنسيق المساعدة المبكرة في ستيريا

+43 5 0766-151929

gesundheitskasse.at ستيريا - ستيريا

أين يمكنني الحصول على الدعم؟

◆ المشورة بشأن المسائل المتعلقة بمساعدة الأطفال والشباب من الإدارة المحلية المعنية. الأخصائيات/الأخصائيون الاجتماعيون متاحون للمواطنات/للمواطنين لتقديم المعلومات والنصائح حول المسائل المتعلقة برعاية وتربية الأطفال والشباب.

◆ يمكن العثور على مزيد من مراكز الاستشارات عن طريق [الاستشارات الأسرية: مراكز الاستشارات](#)

المصادر

- <https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/impfungen/kinderimpfungen>
- https://www.oesterreich.gv.at/themen/familie_und_partnerschaft/geburt/3/Seite.082211.html
- <https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/baby/ernaehrung-stillen1>
- <https://www.sozialversicherung.at/cdscontent/load?contentid=10008.746631&version=1618983533>
- <https://www.vorsorgemedizin.st/infektion-impfung/gratisimpfaktionen-in-der-steiermark/scheckheft-gesundheit-fuer-eltern-und-kind>
- https://www.sozialministerium.at/dam/jcr:1620e7a7-85ec-4309-a6e5-2ab751f838e9/1921607_Begleitbroschuere_barrierefrei.pdf
- <https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/baby/stillen1>
- <https://www.richtigessenvonanfangan.at/eltern/richtig-essen/>
- <https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/baby/wochenbett>
- <https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/baby/sport-nach-der-geburt>
- https://www.paediatric.at/phocadownloadpap/broschuere_lets%20move.pdf
- <https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/gesund-durch-sport/bewegungsempfehlungen-kinder>
- https://www.frauen-familien-jugend.bka.gv.at/dam/jcr:7e8a6831-037c-438c-9e36-e0b990456282/02_Elterntipps-Babyalter_A4_BF.pdf
- <https://www.leading-medicine-guide.at/diagnostik/entwicklungsdiagnostik>
- <https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/baby/schreibaby>
- <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/psyche/adhs/therapie>
- <https://postpartale-depression.ch>
- https://www.sozialministerium.at/dam/jcr:7e004232-8b92-46b2-bb5b-50fba29b951d/2021-04_Begleitbroschuere-Mutter-Kind-Pass_bf.pdf

جهات الاتصال

د/هايديليندي جاكسي

صندوق التأمين الصحي النمساوي - مركز صحي للأمراض النساء

مركز بطاقة الأم والطفل

Friedrichgasse 18, 8010 Graz

هاتف: +43 5 0766-155428

heideline.jakse@oegk.at

www.gesundheitskasse.at

بيترا ويلندر، ليسانس الآداب، ماجستير برنامج الصحة العامة

صندوق الصحة ستيريا (Gesundheitsfonds Steiermark)

Herrengasse 28

8010 Graz

هاتف: +43 676 / 6278802

الإلكتروني: petra.wielender@gfstmk.at