

کارت مادر و فرزند اتریش از بدو تولد تا 5 سالگی بخش 2



© 2006-2021 - مرکز مالمی گراتس

سند آموزشی "ارتقای سلامت زنان با سابقه مهاجرت"

زنان مهاجر در استایرمارک در چارچوب اجرا و انجام **femmesTische** در مورد سلامت، زندگی روزمره و خانواده صحبت می‌کنند - یک پروژه شبکه‌ای از مراکز مشاوره زنان و دختران اینووا، نووم و خدمات زنان گراتس.

فهرست

3	کارت مادر و فرزند اتریش
5	معاینات کارت مادر و فرزند در دوران کودکی
7	واکسیناسیون
8	زمان پس از ... افسردگی‌های زایمان و افسردگی پس از زایمان
9	مرگ ناگهانی نوزاد
11	رشد کودک
12	مشکلات رفتاری در کودکان
14	تغذیه برای مادر و کودک
16	ورزش برای مادر و کودک
18	سلامت دندان
19	ایمنی کودک
21	کمک هزینه مراقبت از کودک
23	"کمک‌های زود هنگام"
25	منابع
26	تماس‌ها

کارت مادر و فرزند اتریش

کارت مادر و فرزند چیست؟

کارت مادر و کودک به منظور تضمین بارداری ایمن تا زمان تولد است. تمرکز آن بر روی تشخیص زود هنگام خطرات سلامتی، بیماری‌ها و اختلالات رشدی است. با کشف اختلالات رشد کودک در مراحل اولیه، می‌توان اقدامات حمایتی را به موقع انجام داد. کارت مادر-کودک یک برنامه مراقبت پیشگیرانه برای زنان باردار و کودکان کوچک تا پنج سالگی است. پرستاری سالمندان

کارت مادر و فرزند را چه زمان و از کجا تهیه کنم؟

هر زن باردار به محض مشخص شدن بارداری، یک کارت مادر و فرزند از متخصص زنان دریافت می‌کند. در صورت انجام معاینات کارت مادر و فرزند، این کارت از پزشکان و مؤسسات زیر نیز قابل دریافت است: پزشکان عمومی، کلینیک‌های سرپایی، مراکز مشاوره بارداری و خانواده و همچنین کلینیک‌های سرپایی در بخش‌های زایمان.

هر زن باردار در صورتی که ساکن اتریش باشد، حتی اگر شهروند اتریش نباشد، می‌تواند کارت مادر و فرزند را دریافت کند.

کارت مادر و فرزند برای چه استفاده می‌شود؟

- ◆ معاینات برنامه ریزی شده برای تشخیص زود هنگام و درمان به موقع بیماری‌ها و همچنین کنترل سطح رشد کودک به کار می‌روند.
- ◆ انجام معاینات در دوران بارداری و تا ماه چهاردهم زندگی کودک، پیش نیاز دریافت کمک هزینه کامل مراقبت از کودک است.
- ◆ برای کاهش مرگ و میر نوزادان، کودکان خردسال و مادران.

کارت مادر و فرزند چیست؟

اولین معاینه کارت مادر و فرزند زن باردار باید تا پایان هفته شانزدهم بارداری انجام شود. کارت مادر و فرزند شامل موارد زیر می‌شود:

- ◆ معاینات زنان و زایمان شامل سه آزمایش سونوگرافی برای زنان باردار،
- ◆ تست‌های آزمایشگاهی برای زنان باردار، مانند تعیین گروه خونی و عامل اره‌اش،
- ◆ مشاوره با یک ماما، همچنین
- ◆ یک معاینه داخلی در دوران بارداری.

تمام داده‌های مهم و نتایج آزمایش مانند وضعیت، وزن، قد، تاریخ تولد مورد انتظار کودک و گروه خونی مادر در کارت مادر و فرزند درج می‌شود.

علاوه بر 5 معاینه بارداری، 5 معاینه در 14 ماهه اول فرزند، پیش نیاز کمک هزینه نگهداری می‌باشد. چهار معاینه پزشکی پیشگیرانه دیگر تا پنج سالگی کودک ضروری است.

تمام معاینات تجویز شده برای مادر و کودک مهم هستند.

هزینه کارت مادر و فرزند چقدر است؟

در صورت استفاده از پزشک قراردادی سازمان تامین اجتماعی، کارت مادر و فرزند، مانند تمام معاینات موجود در برنامه کارت مادر و فرزند، رایگان است.

اطلاعات بیشتر را می‌توانید در زیر بیابید:

[کارت مادر و فرزند \(Sozialministerium.at\)](http://Sozialministerium.at)

[بارداری، والدین و فرزند - استایرمارک \(Gesundheitskasse.at\)](http://Gesundheitskasse.at)

معاینات کارت مادر و فرزند در دوران کودکی

اولین معاینه کودک در اولین هفته زندگی معمولاً در بیمارستان انجام می‌شود. تمام معاینات دیگر در مطب متخصص اطفال انجام می‌شوند. در مجموع 9 معاینه و دو آزمایش سونوگرافی لگن برنامه ریزی شده است.

متخصص اطفال یک مرجع مهم برای والدین است. در تمام معاینات، کودک به طور دقیق معاینه می‌شود. می‌توان سوالاتی در مورد تغذیه، وزن بدن، قد، رشد پرسید و در مورد آن صحبت کرد. برنامه واکسیناسیون و واکسن‌هایی که باید در حال حاضر انجام تزریق شوند، نیز مورد بحث قرار می‌گیرد.

کدام معاینات در 14 ماه اول زندگی برنامه ریزی شده‌اند؟

بررسی	قرار ملاقات بررسی	محدوده بررسی
-1	1- هفته زندگی	<ul style="list-style-type: none"> ♦ تعیین وزن و قد ♦ جمع آوری مشاهدات مادر و یک سابقه پزشکی ♦ معاینه پزشکی کودک ♦ ارزیابی نیاز به تحقیقات بیشتر
-2	در هفته 4 ام تا 7 ام هفته زندگی	<ul style="list-style-type: none"> ♦ معاینات عمومی را در 1 ببینید. هفته زندگی ♦ معاینه ارتوپدی
-3	در ماه 3 ام تا 5 ام زندگی	<ul style="list-style-type: none"> ♦ معاینات عمومی را در 1 ببینید. هفته زندگی
-4	در ماه 7 ام تا 9 ام زندگی	<ul style="list-style-type: none"> ♦ معاینات عمومی را در 1 ببینید. هفته زندگی ♦ معاینه گوش، بینی و ناحیه گلو
-5	در ماه 10 ام تا 14 ام زندگی	<ul style="list-style-type: none"> ♦ معاینات عمومی را در 1 ببینید. هفته زندگی ♦ معاینه چشم
در ماه 1 و در ماه 6 تا 8 ام انجام سونوگرافی لگن در هر هفته از زندگی کودک توصیه می‌شود.		

معاینات کودک به همراه معاینات برنامه ریزی شده بارداری، تا سن 14 ماهگی پیش نیاز کمک هزینه مراقبت از کودک هستند.

سایر معاینات توصیه شده برای کودک:

محدوده بررسی	قرار ملاقات بررسی	بررسی
<ul style="list-style-type: none"> ◆ معاینات عمومی را در 1 ببینید. هفته زندگی ◆ معاینه چشم توسط متخصص چشم پزشکی و بینایی سنجی 	در ماه 22 تا 26 زندگی	-6
<ul style="list-style-type: none"> ◆ معاینات عمومی را در 1 ببینید. هفته زندگی ◆ معاینه ارتوپدی 	در ماه 34 تا 38 زندگی	-7
<ul style="list-style-type: none"> ◆ معاینات عمومی را در 1 ببینید. هفته زندگی 	در ماه 46 تا 50 زندگی	-8
<ul style="list-style-type: none"> ◆ معاینات عمومی را در 1 ببینید. هفته زندگی 	در ماه 58 تا 62 زندگی	-9

معاینات سونوگرافی لگن و معاینات ششم تا نهم کودک پیش نیازی برای ادامه پرداخت کمک هزینه کامل مراقبت از کودک نیستند.

اطلاعات بیشتر را می‌توانید در زیر بیابید:

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-unterspruefung-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>

واکسیناسیون

مفهوم واکسیناسیون رایگان کودکان تقریباً 20 سال است که در اتریش وجود دارد. انتخاب واکسیناسیون رایگان، بر اساس آخرین پیشرفت‌های علمی است. از یک سو بیماری‌های بسیار شایع و از سوی دیگر بیماری‌های نادر، اما بسیار جدی انتخاب شدند. علاوه بر این، کودکان باید تا حد امکان با کمترین تزریق در برابر حداکثر بیماری‌ها محافظت شوند. واکسیناسیون در پرونده واکسیناسیون کودک ثبت می‌شود.

سال‌هاست که در اشتهارمارک "دفتراچه سلامت والدین و فرزند" وجود دارد. هدف این بوده که تا جایی که امکان دارد کودکان بیشتری به طور کامل در کمپین واکسیناسیون رایگان کودک شرکت کنند. با این "دفتراچه واکسیناسیون"، مهم‌ترین واکسن‌ها و واکسیناسیون‌ها برای کودکان 0 تا 6 سال را به ارزش حدود 900 یورو، به صورت رایگان دریافت می‌کنید. شما معمولاً هنگام زایمان، دفتراچه "سلامت والدین و فرزند" را در بیمارستان یا از ماما دریافت خواهید کرد. اگر هنگام زایمان این دفتراچه را دریافت نکردید، می‌توانید دفتراچه را از پزشک خانواده یا متخصص اطفال خود دریافت کنید.

چرا واکسیناسیون مهم است؟

واکسیناسیون واکنش دفاعی سیستم ایمنی را تقویت می‌کند. بدن از طریق آنها آنتی بادی‌هایی را علیه پاتوژن‌های خطرناک تولید می‌کند.

از آنجایی که واکسیناسیون داوطلبانه است، والدین در مورد زمان و آنچه که باید فرزند نسبت به آن واکسینه شود، تصمیم می‌گیرند. تاریخ‌های واکسیناسیون و واکسیناسیون ارائه شده در طرح واکسیناسیون اتریش، مورد توصیه هستند. اگر به هر دلیلی به نوبت واکسیناسیون نرسیدید، آن را می‌توان و باید در اسرع وقت انجام داد.

قبل از ورود به مراکز عمومی (مثلاً مهد کودک، کودکستان، مدرسه) باید اطمینان حاصل شود که کودکان در برابر تمام بیماری‌های توصیه شده واکسینه و در نتیجه محافظت شده باشند، زیرا خطر ابتلا به عفونت در مراکز عمومی به طور قابل توجهی افزایش می‌یابد.

در کجا می‌توانم کودکم را واکسینه کنم؟

اصولاً گزینه‌های واکسیناسیون زیر در دسترس هستند:

- ♦ مطب پزشک متخصص اطفال
- ♦ مطب پزشک عمومی
- ♦ مراکز واکسیناسیون ایالات فدرال
- ♦ مراکز درمانی تامین اجتماعی

اطلاعات بیشتر در مورد "طرح واکسیناسیون اتریش" را می‌توانید در آدرس زیر بیابید:

www.sozialministerium.at/impfplan

مهمترین اطلاعات در مورد واکسیناسیون کودکان (بروشور واکسیناسیون) (www.sozialministerium.at)

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

زمان پس از ... افسردگی‌های زایمان و افسردگی پس از زایمان

نه ماه بارداری: بچه بالاخره به دنیا آمد. در واقعیت، دلایل زیادی برای شاد بودن وجود دارد. اما برخی از زنان اینطور نیستند. اشک‌ها، ترس‌ها و نگرانی‌ها احساسات خوشبختی را پوشانده و احساسات مادری را نیز پنهان می‌کنند. یک بحران یا افسردگی اغلب در ارتباط با تجربیات مهمی که باید با آنها روبه‌رو شد، به وجود می‌آید. به دنیا آمدن فرزند یک نمونه از این مورد است.

به اصطلاح **افسردگی‌های زایمان** رایج‌ترین و ساده‌ترین حالات خلق و خوی افسردگی به شمار می‌آیند. این حالت معمولاً در چند روز اول پس از زایمان رخ می‌دهد. حدود 75% مادران از آن رنج می‌برند. این امر یک افسردگی خلقی است که معمولاً به سرعت از بین می‌رود و نیازی به درمان ندارد. پس از تولد فرزند، حمایت، درک محیط و تبادل نظر با سایر مادران و پدران جوان اهمیت ویژه‌ای دارد. این گفتگو لزوماً در خصوص مبادله شیوه‌های فرزندپروری نیست. فهمیدن اینکه مادران یا پدران دیگر اغلب مشکلات بسیار مشابهی دارند می‌تواند به آرامش زندگی روزمره کمک کند.

اگر خلق و خوی افسردگی بیش از دو هفته طول بکشد، خطر ابتلا به **افسردگی دوران پس از زایمان** (که در بین مردم به عنوان افسردگی پس از زایمان نیز شناخته می‌شود) وجود دارد. تقریباً از هر شش زن، یک نفر پس از زایمان به آن مبتلا می‌شود. علائم مختلفی مانند بی‌حالی، شاد نبودن، حالت‌های خستگی شدید، مشکل در خواب و تمرکز، احساس گناه و افزایش اضطراب - که به صورت طولانی مدت ادامه می‌یابند، می‌تواند نشان دهنده این باشد. افسردگی معمولاً در سه ماه اول تا یک سال پس از زایمان ایجاد می‌شود. این نوع افسردگی می‌تواند دلایل بسیاری داشته باشد. کارشناسان گمان می‌کنند این امر به دلیل تغییرات هورمونی یا تجربیات آسیب زای زایمان است.

اگر افسردگی پس از زایمان درمان نشود، رابطه مادر و کودک می‌تواند برای همیشه مختل گردد. بنابراین مهم است که در اسرع وقت از یک ماما و پزشک کمک بگیرید. بیشتر مادران - البته پدران نیز می‌توانند تحت تأثیر قرار گیرند - بی صدا رنج می‌برند. آنها از ابراز احساسات خود تحت فشارهای محیطی برای شاد بودن، احساس شرم می‌کنند. آنها نمی‌دانند که یک بیماری قابل درمان دارند. این امر منجر به این واقعیت می‌شود که افراد آسیب دیده اغلب با کمبود درک مواجه شده و گاهی اوقات دسترسی آنها به کمک فقط از راه‌های غیر مستقیم صورت می‌گیرد.

اطلاعات بیشتر را می‌توانید در زیر بیابید:

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

مرگ ناگهانی نوزاد

اصطلاح SIDS (= سندرم مرگ ناگهانی نوزاد) برای خلاصه کردن همه مرگ‌های ناگهانی و غیرقابل توضیح نوزادان سالم بدون محرک قابل تشخیص (بیشتر در هنگام خواب) استفاده می‌شود که حتی پس از بررسی دقیق‌تر شرایط نمی‌توان دلیلی برای آن تعیین کرد. مخصوصاً دومین تا چهارمین ماه زندگی، زمان پرخطری در نظر گرفته می‌شود. در این زمان کودک یک تغییر حرکتی خاص یا یک جهش رشد را تجربه می‌کند. خطر SIDS تنها پس از 12 ماهگی کم است.

عوامل محرک چیست؟

- ◆ سیگار کشیدن مادر در دوران بارداری، بعد از بارداری و اطراف کودک
- ◆ اعتیاد مادر به مواد مخدر
- ◆ استرس: برای نوزاد، استرس به معنای رویدادهای غیرمنتظره روانشناختی است که رخ می‌دهند (تنها بودن، صدای بلند، تغییر مکرر مکان و محیط).
- ◆ فصل: خطر SIDS در سراسر جهان در ماه‌های تابستان به نصف مقدار در زمستان کاهش می‌یابد.
- ◆ گرمای بیش از حد
- ◆ عفونت‌های تنفسی فوقانی
- ◆ خوابیدن روی شکم در کودکانی که به طور آگاهانه توسط والدین خود برای خواب در موقعیت شکمی قرار می‌گیرند (برای آنهایی که موقعیت شکمی، حالت خواب مورد علاقه است) خطر ابتلا به SIDS به طور قابل توجهی افزایش می‌یابد.

چه زمانی باید با متخصص اطفال تماس بگیریم؟

- ◆ هنگامی که کودک علائم بیماری مانند تنگی نفس از خود نشان می‌دهد
- ◆ اگر اطراف دهان یا تمام صورت کودک آبی شد، هنگام خواب به طور غیرعادی عرق می‌کند یا به طور محسوسی رنگ پریده است.
- ◆ اگر در طول خواب کودک، مکثی بیش از 15 ثانیه در تنفس مشاهده کردید
- ◆ اگر نوزاد مکرر استفراغ می‌کند یا در نوشیدن مشکل دارد
- ◆ وقتی دلیل دیگری برای نگرانی دارید.

چه اقدامات پیشگیرانه‌ای موجود است؟

- ◆ **به پشت خواباندن!** نوزادان باید در سال اول زندگی به پشت بخوابند. مهمتر از همه، باید تا حد امکان از خوابیدن روی شکم و همچنین خوابیدن به پهلو خودداری شود، زیرا پایداری کمتری دارد و برخی از کودکان ممکن است قادر به غلتیدن روی شکم باشند.
- ◆ **سر باید آزاد باشد!** سر نوزاد نباید با ملافه پوشانده شود. توصیه می‌شود نوزاد را طوری بخوابانید که پاها برای جلوگیری از لیز خوردن به زیر لحاف، در انتهای تخت قرار گیرند.

- ◆ **بدون سر بند!** نوزادان نباید با تشک‌های نرم یا بالش بخوابند.
- ◆ **نخوابیدن در کنار پدر و مادر!** نوزادان باید در اتاق خواب والدین اما در تخت خود بخوابند.
- ◆ **بدون دود!** نوزادان و کودکان باید قبل و بعد از تولد در محیطی عاری از دود رشد کنند. سیگار کشیدن در دوران بارداری بر رشد کودک تأثیر می‌گذارد و خطر مرگ ناگهانی نوزاد را به همراه دارد.
- ◆ **در دمای 18-20 درجه بخوابید!** تنها چیزی که برای خواب نیاز دارید یک پوشک، لباس خواب و یک پتوی نازک است. دمای ایده آل اتاق حدود 18-20 درجه است. پتوهای گرم کننده برای نوزادان مناسب نیستند.
- ◆ **مراقب بندها و زنجیرها باشید!** به منابع احتمالی خطر خفه شدن توسط بندها یا زنجیرها و همچنین فاصله ایمن (4.5-7.5 سانتی متر) توری تختخواب توجه کنید.
- ◆ **شیردهی به عنوان یک عامل محافظتی!** در صورت امکان، شیردهی باید بیشتر از دو ماه طول بکشد.
- ◆ **هیچ خطری از طریق واکسیناسیون متوجه کودک نمی‌شود!** واکسیناسیون با فراوانی مرگ ناگهانی نوزاد ارتباطی ندارد.
- ◆ **مثبت: پستانک!** پستانک تأثیر مثبت دارد، یعنی خطر را برای کودک کاهش می‌دهد.
- ◆ **کمک‌های اولیه را یاد بگیرید!** والدین باید در زمینه ماساژ قلبی و احیای دهان به دهان آموزش ببینند و تمرین کنند.
- ◆ **معاینه منظم!** به طور منظم به معاینات کارت مادر و کودک بروید.

در مواقع اضطراری چه باید کرد

اقدامات احیا مانند احیای دهان به دهان در طول یک بحران تهدید کننده حیاتی مهم هستند (به علائم بالا مراجعه کنید). با این حال، بیدار کردن کودک و تحریک آن اغلب کافی است.

اطلاعات بیشتر را می‌توانید در زیر بیابید:

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

رشد کودک

نوزادان و کودکان با سرعت‌های متفاوتی رشد می‌کنند. رشد مهارت‌های فردی در یک بازه زمانی مشخص صورت می‌گیرد و تا حد زیادی به توجه و مراقبت والدین بستگی دارد. گاهی لازم است صبور باشید، زیرا همه بچه‌ها همه چیز را همزمان یاد نمی‌گیرند. اگر کودک در یک یا چند حوزه با مرحله رشد مطابقت ندارد، معاینه پزشکی دقیق ضروری است. این موارد را می‌توان با استفاده از تست‌های رشد یا مشاهدات تعاملی مشخص نمود و اقدامات درمانی هدفمند را آغاز کرد.

به عنوان بخشی از تشخیص رشد، وضعیت فعلی رشد در زمینه‌های زیر مشخص می‌شود:

- ◆ عملکردهای حرکتی (مانند مهارت‌های حرکتی درشت و ظریف)
- ◆ سطح رشد زبانی (مثلاً تلفظ)
- ◆ مهارت در حوزه بدن، ادراک خود و بیرون و همچنین مهارت‌های پردازش ادراکات حسی
- ◆ سطح شناختی رشد (مانند تفکر، حافظه)
- ◆ مهارت‌های اجتماعی
- ◆ رشد عاطفی

چه کسی رشد کودک را بررسی می‌کند؟

متخصص اطفال رشد کودک را به عنوان بخشی از معاینات کارت مادر و کودک بررسی می‌کند. در صورت وجود هر گونه ناهنجاری، روانشناسان کودک آموزش دیده به طور ویژه می‌توانند رشد نوزاد و کودک نوپا را بررسی کرده و هرگونه نقص رشد یا مشکلات رفتاری را شناسایی کنند. با یک برنامه حمایتی ویژه طراحی شده، رشد کودک می‌تواند در دراز مدت به صورت مثبت تحت تاثیر قرار گیرد. کنترل رشد روانشناختی از ماه ششم زندگی امکان پذیر است.

چگونه می‌توانم از رشد چند زبانه فرزندم حمایت کنم؟

کودکی که چند زبانه بزرگ می‌شود، زبان‌ها را به طور موازی یاد می‌گیرد. در ابتدا از واژگان کمی کوچکتر و ساختار جمله ساده‌تری در همه زبان‌ها استفاده می‌کند. آموزش چند زبانه زمانی بهترین نتیجه را دارد که یکی از والدین همیشه با کودک به یک زبان صحبت کند. و اینکه از بدو تولد، صداهای مختلفی به زبان‌ها ظاهر شوند. اگر کودک در کشوری زندگی می‌کند که زبان مادری والدینش صحبت نمی‌شود، باز هم باید ابتدا آن زبان را یاد بگیرد. زبان ملی (مثلاً آلمانی) در صورت امکان، باید توسط کسی که زبان اولش آلمانی است - به عنوان مثال در مهد کودک تدریس شود.

اطلاعات بیشتر را می‌توانید در زیر بیابید:

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

مشکلات رفتاری در کودکان

اگر کودکی رفتار غیر عادی از خود نشان دهد، به ویژه مضطرب یا بی توجه باشد، این معمولاً نشانه‌ای از نیاز به کمک روحی است. اما مشکلات جسمی مانند خیس کردن یا سردرد نیز می‌تواند دلایل روانی داشته باشد.

نوزادان دارای کولیک

نوزادانی که با وجود تلاش والدین خود برای آرام کردن، ساعت‌ها گریه می‌کنند، به نوزادان دارای کولیک معروف هستند. اگر کودک بیش از سه ساعت در روز، بیش از سه بار در هفته و برای مدت بیش از سه هفته گریه کند، متخصصان در مورد کولیک داشتن نوزاد صحبت می‌کنند.

دلایل آن چیست؟

علاوه بر علل ارگانیک مانند اختلالات گوارشی (کولیک سه ماهه)، دلیل آن می‌تواند روند بلوغ نوزاد نیز باشد. ارگانسیم نوزاد تازه متولد شده ابتدا باید با محیط جدید سازگار شود. ریتم خواب و بیداری، تعادل دمایی و سیستم ایمنی باید توسعه یابد، تأثیرات محیطی باید پردازش گردیده و عادات غذایی جدید باید آموخته شوند. این فرآیندهای رشد برای برخی از نوزادان آسان‌تر و برای برخی دیگر دشوارتر است.

به کجا می‌توانم مراجعه کنم

در اثرش نقاط تماس متعددی برای والدینی که نوزاد کولیکی دارند موجود است، برخی در کلینیک‌ها، برخی دیگر در مراکز دیگر (مثلاً انجمن روان درمانی کودکان و نوجوانان اتریش = Ökids) که با رشد و سلامت کودکان سروکار دارند.

لیست نقاط تماس در <https://www.eltern-bildung.at/download/anlaufstellen-fuer-eltern-mit-schreibabys/> موجود است.

نکاتی برای برخورد با نوزادان دارای کولیک

در مراحل حاد گریه، والدین باید روی چند راهبرد آرام بخش یکسان تمرکز کنند. صداها و اعمال آشنا که بارها و بارها تکرار می‌شوند تأثیر آرام بخشی بر نوزادان دارند. این می‌تواند زمزمه یک ملودی خاص، یک ماساژ، نوازش ملایم و غیره باشد. همچنین تنظیم برنامه روزانه و برنامه ریزی برای مراحل خواب منظم بسیار مهم است. چیزی که والدین در هر صورت به آن نیاز دارند صبر است، تغییر رفتار کودک و آموزش ریتم خواب و بیداری نیاز به تکرارهای زیادی دارد.

خیس کردن رختخواب و خیس کردن خود. هر کودکی - مانند سایر مراحل رشد - به مدت زمان متفاوتی برای "خشک ماندن" هنگام روز و شب نیاز دارد. کودکان از سن 2 سالگی یاد می‌گیرند که احساس پر شدن مثانه خود را توسعه دهند. کنترل مثانه تنها از پایان سال چهارم زندگی به طور کامل توسعه می‌یابد. همچنین مراحل وجود دارد که باید بر آنها تسلط یافت تا کودک بتواند در سن 3-4 سالگی خشک بماند. این شامل، برای مثال، درجه خاصی از استقلال است.

اول از همه، علل فیزیکی مانند ناهنجاری‌ها باید روشن شوند. اگر همه چیز از نظر فیزیکی مرتب باشد و کودک با سرعت طبیعی رشد کند، موقعیت‌های استرس زا می‌توانند محرک خیس کردن باشند. تولد خواهر یا برادر، جدایی والدین یا مرگ در خانواده می‌تواند استرس زیادی را به کودک وارد کند، به طوری که کودکی که قبلاً خشک شده بود دوباره خودش را خیس کند.

رفتار پرخاشگرانه در اغلب اوقات، رفتار پرخاشگرانه فقط یک مرحله موقتی است. میزان معینی از رفتار پرخاشگرانه حتی بخشی ضروری از رشد سالم است تا کودک یاد بگیرد از خود و نیازهایش دفاع کند. به عنوان مثال، مرحله به اصطلاح نافرمانی بین سال‌های دوم و سوم زندگی، نقطه عطف مهمی در رشد طبیعی کودک است و می‌تواند با رفتار پرخاشگرانه همراه باشد.

رفتار بیش از حد پرخاشگرانه کودکان اغلب یک فریاد برای کمک یا نشانه ترس است که نشان می‌دهد آنها در یک موقعیت استرس زا، مانند مشاجرات مکرر یا طلاق والدین قرار دارند.

ADHD

در مورد مشکلات رفتاری مانند ADHD (اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی)، تشخیص دقیق کودکان بی‌قرار، تحت‌چالش یا آسیب‌دیده، از کودکان مبتلا به ADHD بسیار مهم است. در اتریش، معیارهای خاصی برای تشخیص ADHD وجود دارد. تشخیص ADHD نباید قبل از سه تا چهار سالگی انجام شود. هر چه کودک کوچکتر باشد، احتمال اینکه رفتار نابلغ و تکانشی متناسب با سن و در نتیجه "طبیعی" باشد، بیشتر است. همچنین باید وجود هرگونه دشواری در خانواده روشن شود.

نکاتی برای مقابله با مشکلات رفتاری

بیشترین حمایت، امنیت و تشویق را به کودک ارائه دهید.

به عنوان مثال، همیشه ترس‌های فرزندتان را جدی بگیرید.

سعی کنید کودک را آرام کنید.

خودتان آرام باشید!

در مورد آن با پزشک اطفال خود صحبت کنید و کمک حرفه‌ای دریافت نمایید.

اطلاعات بیشتر را می‌توانید در زیر بیابید:

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

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

تغذیه برای مادر و کودک

نیاز به انرژی و مواد مغذی در دوران شیردهی افزایش می‌یابد. برای اطمینان از اینکه مادر و کودک به خوبی تأمین هستند، داشتن یک رژیم غذایی متنوع و متناسب با نیازهای آنها مهم است. تأمین مایعات کافی نیز مهم است. در دوران شیردهی، هر چیزی که در دوران بارداری بدون مشکل استفاده شده را می‌توان خورد. یک رژیم غذایی متنوع، ایده‌آل است. این بهترین راه برای اطمینان از تأمین غذایی مادر و کودک است.

فواید شیردهی برای نوزاد چیست؟

شیر مادر طبیعی ترین و بهترین تغذیه برای نوزادان سالم در سال اول زندگی است. شیر مادر در طول یک وعده غذایی شیردهی تغییر می‌کند. در ابتدا رقیق و آبیکی است و تشنگی را برطرف می‌کند، در پایان غذا میزان چربی آن بالا رفته و گرسنگی را برطرف می‌کند.

شیر مادر به بلوغ روده کودک و ایجاد فلور روده سالم کمک می‌کند و خطر ابتلا به برخی بیماری‌های گوارشی را کاهش می‌دهد. همچنین تغذیه با شیر مادر باعث رشد دندان‌ها و فک در کودک می‌شود. رشد بهینه عضلات فک و دهان با مکیدن سینه حاصل می‌شود.

بهترین مدت زمانی که کودک باید به طور کامل با شیر مادر تغذیه شود، حدود شش ماه است.

اگر نتوانم یا مایل به شیردهی نباشم، کدام شیر خشک توصیه می‌شود؟

اگر نمی‌توانید یا تمایلی به شیر دادن ندارید، "پیش" تغذیه‌ها برای نوزادان سالم توصیه می‌شود. این غذاها بر اساس شیر گاو تهیه می‌شوند و ترکیب آنها تا حد زیادی سازگار با شیر مادر است. غذاهای "پیش" و "1" برای تغذیه در طول سال اول زندگی مناسب هستند.

غذاهای کودک باید بلافاصله قبل از هر وعده غذایی، به صورت تازه تهیه شوند. باقیمانده استفاده نشده غذا باید دور ریخته شود. غذاهای آماده کودک نباید به مدت طولانی در گرمکن یا قمقمه گرم نگه داشته شوند.

کودک من در معرض خطر آلرژی است، باید مراقب چه چیزی باشم؟

اگر خانواده شما قبلاً آلرژی دارند یا متوجه عدم تحمل شدید، لازم است با پزشک اطفال خود در مورد رژیم غذایی مناسب صحبت کنید.

چه زمانی می‌توانم غذای کمکی را شروع کنم؟

بسته به رشد کودک، معرفی غذاهای جامد (غذاهای کمکی) باید از حدود 6 ماهگی شروع شود. معرفی غذاهای کمکی نباید منجر به از شیر گرفتن فوری شود. تا زمانی که شما و فرزندتان مایل هستید، به شیردهی ادامه دهید.

چه چیزی به عنوان اولین غذای کمکی مناسب است؟

نوزاد در ابتدا به غذاهای غنی از آهن و روی مانند گوشت، غلات، تخم مرغ یا حبوبات (نخود، عدس، سویا و غیره) نیاز دارد. به عنوان اولین غذای کمکی، فرنی‌های ریز پوره شده با چند ماده، مناسب است. غذاهای جدید باید به آرامی و به تدریج معرفی شوند. باید از غذاهایی که نوزادان به راحتی می‌توانند با آنها خفه شوند، اجتناب کرد (آجیل، دانه‌ها، غلات، انواع توت‌ها، حبوبات).

از افزودن نمک، شکر و سایر شیرین کننده‌ها به غذاهای کمکی خودداری کنید. در سال اول زندگی باید به طور کامل از مصرف عسل اجتناب شود.

آب بهترین نوشیدنی است و از ده ماهگی باید به طور منظم مایعات مصرف شود. مکیدن مداوم نوشیدنی‌های شیرین منجر به پوسیدگی دندان و عادت زودهنگام به شیرینی می‌شود و بنابراین باید از آن اجتناب کرد.

نوزادان تمایل ذاتی به غذاهای شیرین و شور دارند. برای ایجاد یک رفتار غذایی سالم، کودکان باید با طعم‌های دیگر آشنا شده و آنها را بپذیرند. به کودکان غذاهای کمکی زیادی داده و آنها را برای امتحان کردن غذاها تشویق کنید. والدین همچنین نقش یک الگو را دارند - بچه‌ها همان چیزی را می‌خورند که والدینشان می‌خورند - بنابراین مطمئن شوید که رژیم غذایی متنوعی داشته باشید.

نکات کلی:

- ♦ برای خوردن غذا وقت بگذارید
- ♦ با هم سر میز غذا بخورید
- ♦ در زمان‌های منظم غذا بخورید
- ♦ عادات غذایی سالم داشته باشید
- ♦ بهداشت آشپزخانه را رعایت کنید

اطلاعات بیشتر در مورد تغذیه زنان باردار و شیرده، نوزادان با غذای کمکی، کودکان نوپا و کودکان 4 تا 10 ساله را می‌توانید در www.richtigessenvonanfangan.at بیابید.

نکته: ویدیوهای توضیحی

Richtessenvonanfangan.at) تغذیه

اطلاعات بیشتر را می‌توانید در زیر بیابید:

Richtessenvonanfangan.at) هرم غذایی اتریش برای زنان باردار و شیرده

Gesundheitsfonds-steiermark.at) تغذیه سالم برای والدین و کودکان - صندوق سلامت

[خانه | طرح ابتکاری کودکان غذای سالم می‌خورند](#)

ورزش برای مادر و کودک

عضلات کف لگن و دیواره شکم در اثر بارداری و زایمان به شدت تحت فشار قرار می‌گیرند. ماهیچه‌های کف لگن را می‌توان با تمرینات منظم تقویت کرد. شما می‌توانید تمرینات پس از زایمان را شش تا هشت هفته پس از تولد، پس از بهبودی هر گونه آسیب به پربنه یا واژن، شروع کنید.

چرا ورزش پس از زایمان مهم است؟

ژیمناستیک پس از زایمان شامل تمرینات ویژه پس از زایمان است. ماما اولین تمرینات برای تقویت کف لگن را که باعث افزایش پسرقت رحم نیز می‌شود، نشان می‌دهد. این می‌تواند اثرات طولانی مدت احتمالی – مانند بی اختیاری ادرار یا مدفوع را کاهش دهد. این تمرینات همچنین برای تقویت عضلات پشت و شکم مفید هستند.

پس از اتمام تمرینات پس از زایمان، تمرینات کف لگن باید ادامه داشته باشند. توصیه می‌شود حداقل شش تا نه ماه پس از زایمان ورزش‌های کف لگن را انجام دهید. علاوه بر این، یک و نیم تا دو ماه پس از زایمان، می‌توان اولین ورزش‌های محافظت از کف لگن مانند شنا یا پیاده روی را شروع کرد.

چگونه می‌توانم تحرک در کودک را تقویت کنم؟

یک نوزاد تازه متولد شده هنوز به صورت کنترل نشده و هماهنگ حرکت می‌کند. اما هر حرکتی اطلاعات زیادی را در مغز کودک شما ایجاد می‌کند. او یاد می‌گیرد که سر و عضلات مرکزی خود را تحت کنترل درآورد، دست‌ها و پاها را هماهنگ کند، لگد بزند، غلت بزند، بخزد، در حدود نیم سالگی بنشیند و در حدود یک سالگی راه برود.

در ماه‌های اول زندگی کودک خود را از نظر تمام حواس تحریک کنید. با مشغول شدن با فرزندتان، رشد جسمی و ذهنی را ارتقا می‌دهید.

چگونه می‌توانم کودک را در چند سال اول زندگی به حرکت تشویق کنم؟

رشد جسمانی کودک شما در سال‌های اول زندگی را می‌توان با تلاش و تمرین توالی‌های مختلف حرکات در حین بازی ارتقا داد. ایده‌های بازی زیر، مهارت‌های حرکتی ظریف (چنگ زدن و نگه داشتن) و همچنین هماهنگی چشم و دست و عضلات بازو و پا را آموزش می‌دهند.

- ◆ پر و خالی کردن کیف‌ها، سبد خرید، مغازه‌ها
- ◆ لباس پوشیدن و درآوردن (خودتان یا عروسک / خرس عروسکی)
- ◆ شکل دادن و ورز دادن مواد مختلف (مثلاً خمیر کیک)
- ◆ نقاشی و خط خطی کردن
- ◆ روی هم گذاشتن، مرتب سازی و ردیف کردن (بلوک‌های ساختمانی، مهره‌های چوبی بزرگ، رشته فرنگی‌های لوله‌ای)
- ◆ بالا رفتن و تعادل (روی دیوارهای کم ارتفاع، تنه درختان)
- ◆ پریدن (مثلاً از تخت به زمین، در ابتدا کودک خود را با دو دست نگه دارید)
- ◆ غلت زدن و پا گذاشتن روی پدال (ماشین‌های فشاری، سه چرخه - کلاه ایمنی خود را فراموش نکنید!)
- ◆ آب بازی و شنا کردن (هرگز بدون نظارت مداوم!)
- ◆ پرتاب کردن و گرفتن (مثلاً پرتاب کردن توپ در سطل یا چرخاندن یک مخروط)

چه مقدار ورزش برای کودکان مهد کودکی توصیه می‌شود؟

همه کودکان در سنین مهد کودک (3 تا 6 سال) باید توسط والدین و سایر بزرگسالان ناظر بتوانند به صورت روزانه ورزش کنند. کودکان مهد کودکی باید حداقل 3 ساعت در روز فعالیت بدنی داشته باشند (می‌تواند در طول روز پخش شود). از نشستن‌های طولانی اجتناب کنید یا در غیر این صورت با انجام حرکت بین نشستن‌های خود به طور مکرر وقفه ایجاد کنید.

باید به لذت بردن از حرکت، اشکال حرکتی متناسب با سن و وسیع‌ترین طیف حرکتی ممکن توجه کرد.

اطلاعات بیشتر را می‌توانید در زیر بیابید:

[پوستر و پوشه توصیه شده ورزش - کودکان 3-6 سال \(fgoe.org\)](http://fgoe.org)

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

سلامت دندان

پایه و اساس دندان‌های سالم باید در همان دوران کودکی گذاشته شود.

چه می‌توانم بکنم؟

- ♦ مراقب سلامت دندان‌های خود بخصوص در دوران بارداری باشید و مرتب به دندانپزشک خود مراجعه کنید.
- ♦ تغذیه با شیر مادر باعث رشد دندان‌ها و فک در کودک می‌شود.
- ♦ دندان‌های شیری: هنگامی که یک دندان وجود دارد، باید به طور منظم تمیز شود. دندان‌های شیری سالم پایه‌ای برای داشتن دندان‌های دائمی سالم هستند.
- ♦ تمیز کردن دندان: در زمانی که بچه‌ها کوچک هستند، تمیز کردن دندان‌های آنها توسط والدین ضروری است. بعداً می‌توان به تدریج تمیز کردن دندان‌ها را به کودکان و اگذار کرد. حتماً دندان‌های عقب و فاصله بین دندان‌های خود را تمیز کنید. از خمیر دندان‌های حاوی فلوراید استفاده کنید.
- ♦ پوسیدگی دندان به ویژه به دلیل مکیدن مداوم شیشه، پستانک‌های عسلی و نوشیدنی‌های شیرین مکرر (مخصوصاً قبل از خواب و شب‌ها) به سرعت ایجاد می‌شود. به کودک آب و چای شیرین نشده بدهید.
- ♦ ویزیت دندانپزشک: حتی بچه‌های کوچک خود را برای معاینه به دندانپزشکی ببرید. این به کاهش ترس و ایجاد اعتماد کمک می‌کند.

اطلاعات بیشتر را می‌توانید در زیر بیابید:

[سلامت دندان از ابتدا - اشتایرمارک \(Gesundheitskasse.at\)](http://Gesundheitskasse.at)

[برگه‌های اطلاعاتی در مورد سلامت دندان - Styria vitalis](#)

ایمنی کودک

در آپارتمان، خانه و باغ، خطرات زیادی در کمین کودکان کوچک است. اما اتفاقات تصادفی نیستند. با توجه به موقعیت‌های خطرناک و رعایت نکات ایمنی ساده می‌توان از بروز حوادث در دوران کودکی پیشگیری کرد.

چه حوادثی در کودکی رخ می‌دهد؟

◆ سقوط

افتادن از میز تعویض پوشک شایع‌ترین علت آسیب‌های شدید سر در دوران نوزادی است. بنابراین هرگز کودک خود را بدون مراقبت روی میز تعویض پوشک رها نکنید.

هنگامی که کودکان شروع به خزیدن و راه رفتن می‌کنند، به راحتی ممکن است از روی پله‌ها بیفتند. پله‌ها و پاگردهای خانه و آپارتمان را با توری‌های چوبی یا فلزی قابل تنظیم محکم کنید. از قفل پنجره‌ها به گونه‌ای که پنجره‌ها فقط به اندازه یک شکاف باز شوند استفاده کنید و وسایل کمکی بالا رفتن که به کودکان اجازه می‌دهد از طاقچه پنجره‌ها و میله‌های بالکن بالا بروند را بردارید.

◆ سوختگی‌ها

قابلمه‌هایی با مایعات داغ روی اجاق گاز یا میز یک منبع خطر برای کودکان به شمار می‌روند. اجاق گاز را با یک توری محافظ محکم کنید و در صورت امکان از صفحات گرمایش عقبی استفاده کنید. تمام دسته‌های ماهیتابه را به سمت عقب به سمت دیوار بچرخانید.

◆ حوادث ناشی از برق

سوکت‌ها اشیایی محبوب اما خطرناک برای کاوش کودکان هستند. اطمینان حاصل کنید که سوکت‌ها با پوشش‌های مناسب محافظت شده‌اند یا از سوکت‌های محافظ کودک استفاده کنید.

◆ مسمومیت

کودکان هنگام کاوش در محیط، اشیاء زیادی را در دهان خود قرار می‌دهند. داروها، مایعات خورنده، پودر لباسشویی و ... بسیار خطرناک هستند. دارو را همیشه به صورت قفل شده نگه دارید. مواد سمی یا خورنده را در کمد‌های دارای قفل و دور از دسترس کودکان قرار دهید.

◆ غرق شدن

به محض اینکه بچه‌ها بتوانند بدون، همچنین دوست خواهند داشت کنار آب بازی کنند. کودکان ممکن است در عمق 10-15 سانتیمتری آب غرق شوند. هرگز اجازه ندهید کودکان بدون نظارت در یا حتی نزدیک یک استخر بازی، استخر شنا یا سایر آب‌ها بازی کنند. استخرهای خصوصی را با حصار ایمن کنید. کف لغزنده وان حمام را در خانه با تشک‌های لاستیکی ایمن کنید.

♦ بیرون رفتن با نوزاد

بسته به سن کودک، گزینه‌های حمل و نقل مختلفی وجود دارد (مانند کالسکه، دوچرخه، ماشین). در دوچرخه، کودک شما به صندلی دوچرخه کودک و کلاه ایمنی نیاز دارد. کودکان به ویژه در تصادفات رانندگی، اگر به درستی ایمن نشوند، در معرض خطر هستند. بنابراین شما باید در هر سفر از صندلی دوچرخه کودک یا صندلی ماشین کودک مناسب برای گروه سنی مربوطه استفاده کنید. صندلی‌های کودک برای نوزادان را می‌توان از باشگاه‌های اتومبیلرانی در سراسر اتریش قرض گرفت.

از کجا می‌توانم نکات ایمنی را دریافت کنم؟

" Österreichische Komitee für Unfallverhütung im Kindesalter (کمیته اتریشی پیشگیری از تصادفات در دوران کودکی)" یا به اختصار GROSSE SCHÜTZEN KLEINE (بزرگسالان از کودکان محافظت می‌کنند)، از سال 1983 برای ایمنی بیشتر کودکان در اتریش فعالیت کرده است. هدف، اطلاع رسانی محلی، منطقه‌ای، ملی و بین‌المللی در مورد اهمیت و امکانات پیشگیری از حوادث کودکان و در نتیجه کاهش تعداد حوادث کودکان است.

BÄRENBURG (برنبرگ)، خانه ایمنی کودکان گراتس، ایمنی کودکان را به طور عملی در آپارتمان نمایشی نشان داده و تورهای راهنما را برای پیر و جوان ارائه می‌دهد. همچنین می‌توانید از " Virtuellen BÄRENBURG (برنبرگ مجازی)" برای مشاهده آنلاین مهمترین نکات ایمنی کودک استفاده کنید.

اطلاعات بیشتر در مورد پیشگیری از حوادث کودکان را می‌توانید در آدرس زیر بیابید:

[بزرگترها از کوچکترها محافظت می‌کنند - ایمنی کودکان و پیشگیری از حوادث \(Große-schuetzen-kleine.at\)](http://Große-schuetzen-kleine.at)

[خانه ایمنی کودکان برنبرگ - بزرگترها از کوچکترها محافظت می‌کنند \(Große-schuetzen-kleine.at\)](http://Große-schuetzen-kleine.at)

[بروشورها و پوشه‌های ایمنی کودک | KfV - هیئت امنای ایمنی جاده](http://KfV.at)

کمک هزینه مراقبت از کودک

کمک هزینه مراقبت از کودک بخشی از برنامه حمایت از خانواده اتریش است. با کمک هزینه مراقبت از کودک، دولت از والدینی که به طور موقت کار خود را رها می‌کنند، حمایت می‌کند. کمک هزینه مراقبت از کودک را نباید با کمک هزینه عائله مندی یا کمک هزینه زایمان اشتباه گرفت. **کمک هزینه عائله مندی** برای هر فرزند تا زمان اشتغال وی (تا 25 سال) بدون توجه به درآمد پرداخت می‌شود. **کمک هزینه زایمان** برای جبران درآمد از دست رفته مادر در دوره هشت هفته قبل از تاریخ مورد انتظار تولد تا هشت هفته پس از تولد در نظر گرفته شده است.

شرایط دریافت کمک هزینه مراقبت از کودک چیست؟

- ◆ گواهی دریافت کمک هزینه عائله مندی
- ◆ مرکز علائق حیاتی در اتریش
- ◆ والدین و فرزند باید در یک خانه زندگی کنند (تایید ثبت نام)
- ◆ اقامت قانونی اتریش
- ◆ مقدار کمک هزینه مراقبت از کودک به ده معاینه اول کارت مادر و فرزند مرتبط است
- ◆ رعایت محدودیت درآمد اضافی
- ◆ در مورد والدین جدا شده، حق حضانت اضافی برای کودک

معاینات کارت مادر و فرزند انجام شده باید تا یک زمان معین برای موسسه بیمه سلامت مسئول ثابت شوند. برگه‌های ارائه شده در پشت کارت مادر و فرزند نقش مدرک را دارا هستند. پزشک به محض انجام معاینات طبق برنامه روی آنها مهر می‌زند. معاینات باید در دوره‌های مقرر انجام شوند.

سه معاینه سونوگرافی در دوران بارداری پیش‌نیازی برای ادامه دریافت کمک هزینه کامل مراقبت از کودک نیستند.

چه زمانی می‌توان کمک هزینه مراقبت از کودک را درخواست کرد؟

کمک هزینه مراقبت از کودک را می‌توان در اولین روز تولد درخواست کرد. در حال حاضر، والدین می‌توانند از بین دو سیستم کمک هزینه مراقبت از کودک انتخاب کنند. می‌توان آن را به صورت یکجا (حساب کمک هزینه مراقبت از کودک) یا به عنوان مزایای مرتبط با درآمد دریافت کرد. تصمیم‌گیری در مورد اینکه کدام نوع را انتخاب کنید، باید هنگام ارائه اولیه درخواست انجام شود و برای هر دو والدین الزام آور است. این بدان معنی است که والدین باید به طور مشترک در مورد یکی از این دو سیستم تصمیم بگیرند. تغییر تنها در عرض 14 روز پس از درخواست اولیه امکان پذیر است!

شما فقط برای کوچکترین فرزند کمک هزینه مراقبت از کودک را دریافت خواهید کرد. اگر فرزند دیگری در مدت مراجعه به دنیا بیاید، استحقاق فرزند بزرگتر در روز قبل از تولد فرزند کوچکتر تمام می‌شود. کمک هزینه مراقبت از کودک باید دوباره برای نوزاد تازه متولد شده درخواست شود و سپس برای نوزاد تازه متولد شده پرداخت می‌شود.

از اتاق کار اشتایرمارک

https://stmk.arbeiterkammer.at/beratung/berufundfamilie/kinderbetreuungsgeld/Kinderbetreuungsgeld_neu.html یا

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

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

کمک هزینه مراقبت از کودک را از کجا می‌توان درخواست کرد؟

درخواست کمک هزینه مراقبت از کودک به ارائه دهنده بیمه درمانی که کمک هزینه زایمان از او دریافت شده یا شرکت بیمه فعلی یا آخرین شرکت بیمه ارائه می‌شود. در صورتی که حق استفاده از کمک هزینه زایمان وجود نداشته باشد، می‌توان کمک هزینه مراقبت از کودک را از بدو تولد دریافت کرد.

اگر بیمه درمانی ندارید، صندوق بیمه سلامت اتریش (ÖGK) مسئول است. همه زنان باردار بدون توجه به اینکه قبلاً کار می‌کرده‌اند یا در حال آموزش بوده‌اند، می‌توانند کمک هزینه ثابت مراقبت از کودک را دریافت کنند.

والدین و فرزندان که شهروند اتریش نیستند نیز از کمک هزینه مراقبت از کودک برخوردار هستند.

این به موارد زیر اعمال می‌شود:

- ◆ شهروندان اتحادیه اروپا یا منطقه اقتصادی اروپا و شهروندان سوئیسی که مدارک مربوط به حق اقامت خود را دارند (گواهی ثبت نام)
- ◆ اتباع کشورهای ثالث با مجوزهای اقامت مربوطه مطابق با بخش‌های 8 و 9 قانون اسکان و اقامت (NAG) یا بخش 54 قانون پناهندگی 2005
- ◆ افراد مستحق پناهندگی (تکمیل مثبت روند پناهندگی)
- ◆ افراد مشمول حمایت فرعی که شاغل و یا خوداشتغال هستند و هیچگونه مزایایی از پرداخت پایه یا حداقل درآمد دریافت نمی‌کنند و یا مستحق آن نیستند.

می‌توانید فرم‌های ایجاد شده ویژه را از ارائه دهنده بیمه درمانی خود یا به صورت آنلاین در [Österreichische Gesundheitskasse - Steiermark](https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/mutter-kind-pass/kinderbetreuungsgeld) دریافت کنید.

توجه: لطفاً بین کمک هزینه مراقبت از کودک و مرخصی والدین تفاوت قائل شوید. مرخصی والدین یک نوع تعطیلی طبق قانون کار برای والدین شاغل به طور غیرمستقل است. مدت مرخصی والدین نباید با طول مدت کمک هزینه مراقبت از کودک برابر باشد.

"Frühe Hilfen (کمک‌های زودهنگام)"

بارداری و زندگی با نوزاد و/یا کودک نوپا می‌تواند زندگی را وارونه کند. همه چیز تغییر می‌کند. این می‌تواند چالش برانگیز، اما همچنین ترسناک باشد.

کمک‌های زودهنگام خدماتی هستند که به والدین از دوران بارداری به بعد و به خانواده‌های دارای فرزند، تا سه سال ارائه می‌شود. آنها شامل **کمک‌های عملی**، مشاوره، میانجیگری و حمایت هستند. کمک‌های زودهنگام به ویژه برای والدین یا خانواده‌هایی است که احساس می‌کنند در زندگی روزمره با فرزندان خود تحت فشار هستند و خواهان حمایت هستند.

حمایت خانواده داوطلبانه، محرمانه و رایگان است!

دلایل کمک به وسیله حمایت خانواده چیست؟

حمایت خانواده از شما و خانواده‌تان در دریافت کمک مناسب حمایت می‌کند اگر:

- ♦ در دوران بارداری استرسی رخ بدهد،
- ♦ یک کودک بیش از آن مقداری که توسط والدین به او توجه می‌شود، به توجه نیاز داشته باشد،
- ♦ به وجود آمدن احساس استیصال و ترس در ایفای نقش به عنوان والدین
- ♦ عدم وجود هیچ‌گونه حمایت در زندگی مشترک یا محیط خانواده
- ♦ معیشت مالی در خطر باشد
- ♦ حامیان خانواده به بیمارستان و خانه شما می‌آیند.

اهداف حمایت خانواده چیست؟

- ♦ ارتقای رشد سالم کودک
- ♦ بهبود پیوند، تعامل و روابط ایمن والدین و فرزندان
- ♦ نقاط قوت خانواده‌ها
- ♦ ارتقاء بهزیستی روانی-اجتماعی و سلامت والدین/خانواده‌ها در موقعیت‌های استرس‌زای زندگی
- ♦ شناخت زودهنگام و دسترسی به خانواده در شرایط استرس‌زا

تجربیات اولیه دوران کودکی تأثیر زیادی بر رشد بیشتر جسمی، ذهنی، اجتماعی و عاطفی کودکان دارد.

کمک‌های زودهنگام منابع و مهارت‌های والدین را قابل مشاهده کرده و دیدگاه‌هایی چون چگونگی ارتقای رشد سالم و رفاه کودکان را آشکار می‌کند.

چگونه می‌توانم این پشتیبانی را دریافت کنم؟

در اشتایرمارک پنج شبکه منطقه‌ای کمک زودهنگام برای حمایت از خانواده‌ها در چارچوب "Gut begleitet von Anfang an" وجود دارد! - کمک‌های زودهنگام اشتایرمارک در دسترس است.

تماس از طریق شرکت بیمه درمانی اتریش در اشتایرمارک:

مانونل کاینز، کارشناسی ارشد، کارشناسی ارشد

همانگی کمک‌های زودهنگام اشتایرمارک

+43 5 0766-151929

[کرمک‌های زودهنگام اشتایرمارک – اشتایرمارک \(Gesundheitskasse.at\)](http://Gesundheitskasse.at)

هنوز از کجا می‌توانم پشتیبانی دریافت کنم؟

♦ مشاوره در امور مربوط به رفاه کودکان و نوجوانان از بخش‌داری مربوطه. مددکاران اجتماعی برای ارائه اطلاعات و مشاوره در مورد مسائل مربوط به مراقبت و تربیت کودکان و جوانان در دسترس شهروندان هستند.

♦ سایر مراکز مشاوره را می‌توان در زیر [مشاوره خانواده یافت](#): [مراکز مشاوره](#)

منابع

- <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/gratisimpfaktion-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.richtigessenvonanfangen.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

تماس‌ها

دکتر هایدلینده پاکسه

شرکت بیمه درمانی - مرکز بهداشت زنان و زایمان من،

مرکز کارت مادر و کودک،

Friedrichgasse 18, 8010 Graz

تلفن +43 5 0766-155428

heidelinde.jakse@oegk.at

www.gesundheitskasse.at

پترا ویلندر، کارشناسی، MPH

(صندوق سلامت اشتایرمارک) Gesundheitsfonds Steiermark

Herrengasse 28

8010 Graz

تلفن: +43 676 / 6278802

ایمیل: petra.wielender@gfstmk.at