

بطاقة الأم والطفل النمساوية

من الحمل حتى الولادة

جزء 1



© 2006-2021 - 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**، **Novum** ومؤسسة **Frauenservice Graz**.

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.

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؟

- ◆ تفيد 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)

<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.862135&portal=oegkstportal>

خمسة فحوصات لبطاقة الأم والطفل أثناء الحمل

فحص حتى الأسبوع 16 من الحمل

خلال الفحص الأول، يقوم الطبيب/الطبيبة بإجراء فحص يخص أمراض النساء. يتم جمع التاريخ الطبي السابق (تاريخ الحالة الطبي) وإدخاله في بطاقة الأم والطفل. من المعلومات الطبية – مثل تلك المتعلقة بحالات الحمل السابقة، والعمليات الجراحية، والأمراض الخطيرة، والأدوية التي يتم تناولها، واستهلاك الكحول والسجائر – يمكن للطبيب أن يستنتج مخاطر صحية محتملة للأم والطفل. أثناء هذا الفحص، يتم أيضاً حساب تاريخ الولادة المتوقع. من المنصوص عليه أيضاً إجراء فحص دم.

فحص بين الأسبوع 17 و 22 من الحمل

الفحص الثاني يشمل فحص أمراض النساء وفحص داخلي: من بين ما يتم فحصه القلب والرئة وضغط الدم وما شابه للمرأة الحامل. يمكن التعرف على الأمراض السابقة المحتملة غير المكتشفة للأم، والتي يمكن أن تشكل خطراً على الحمل.

فحص بين الأسبوع 25 و 28 من الحمل

ينص فحص أمراض النساء على فحص الدم مع صورة دم كاملة وفحص الالتهاب الكبدي الفيروسي ب. بالإضافة إلى ذلك، يتم إجراء اختبار تحمل الجلوكوز (oGTT) لبيان أي اشتباه في الإصابة بسكر الحمل.

فحص بين الأسبوع 30 و 34 من الحمل

يستخدم هذا الفحص لمتابعة أمراض النساء أثناء الحمل من قبل الطبيب/الطبيبة. وهو يشمل، على سبيل المثال، فحص المهبل وعنق الرحم.

فحص بين الأسبوع 35 و 38 من الحمل

خلال آخر فحص في بطاقة الأم والطفل، يتم فحص البول بشكل روتيني، وقياس الوزن وضغط الدم ومحيط البطن وإجراء فحص لأمراض النساء.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات عن طريق:

https://www.oesterreich.gv.at/themen/frauen/gesundheit_und_geburt_eines_kindes/Seite.3500032.html

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 منفصلين، 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. يختتمها 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 <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 الذين ليسوا مواطنين نمساويين الحصول على بدل رعاية الطفل.

هذا ينطبق على:

- ♦ مواطنو/مواطنات الاتحاد الأوروبي أو المنطقة الاقتصادية الأوروبية وكذلك المواطنات/المواطنون 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
- ♦ 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 للآباء العاملين بشكل غير مستقل. يجب ألا تكون مدة إجازة الوضع هي نفسها المدة المحسوب على أساسها بدل رعاية الطفل.

استشارة القابلة أثناء الحمل

ترغب العديد من الأمهات الحوامل في الحصول على الدعم من قابلة أثناء الحمل. يمكن الحصول على استشارة مجانية لمدة ساعة واحدة من القابلة بين الأسبوع 18 و 22 من الحمل.

ما المقصود بالقابلة؟

تقوم القابلات برعاية النساء وتقديم المشورة لهن ورعايتهن عند الحمل وأثنائه وعند الولادة وفي فترة النفاس وفي السنة الأولى من الحياة مع الطفل.

ما المواضيع التي يتم مناقشتها خلال الاستشارة؟

في هذه المحادثة مع القابلة، تتلقى الأمهات الحوامل معلومات حول مسار الحمل والولادة والنفاس. على وجه الخصوص، تتم مناقشة الأشكال المختلفة للولادة ومزايا الرضاعة الطبيعية. كما توفر أيضًا فرصة للتحدث عن أي أشياء مبهمّة أو مخاوف أو مشاكل. توفر القابلة أيضًا معلومات حول:

- ◆ إككانيات التحضير للولادة
- ◆ إككانيات تمارين الحمل قبل الولادة
- ◆ المشورة بشأن تعزيز الصحة والسلوك الوقائي
- ◆ النظام الغذائي وممارسة الرياضة
- ◆ آثار الكحول والنيكوتين على الجنين
- ◆ الحماية من الأمراض المعدية للحوامل
- ◆ التعامل مع البيئة النفسية الاجتماعية
- ◆ معلومات حول إككانيات الدعم

متى يمكن طلب استشارة القابلة؟

استشارة القابلة طوعية وليست شرطًا أساسيًا للحصول على بدل رعاية الطفل. في الوقت الحالي، يمكن للمرأة أن تحصل على زيارة منزلية واحدة من القابلة كل يوم بعد الولادة، بدايةً من اليوم التالي للخروج من المستشفى وحتى اليوم 5 بعد الولادة (أو حتى اليوم 6 بعد الولادة القيصرية أو الولادة المتعددة)، وقد يصل العدد إلى سبع زيارات منزلية إذا لزم الأمر حتى الأسبوع 8 كخدمة خاضعة لشركة التأمين الصحي.

يمكنك العثور على القابلات اللاتي يقدمن الاستشارات في إطار بطاقة الأم والطفل على الموقع www.hebammen.at

سكر الحمل

ما سبب سكر الحمل؟

خلال فترة الحمل، يمكن أن تؤدي التغيرات الهرمونية إلى اضطراب استقلاب السكر. لكن العوامل الوراثية ونمط الحياة قد تكون مسؤولة أيضًا عنه.

ماذا بإمكانني أن أفعل؟

من خلال نمط حياة صحي مع نظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة، تنتظم مستويات السكر في الدم بشكل طبيعي مرة أخرى. غالبًا ما تكون زيادة مستويات السكر في الدم غير ملحوظة. لذلك، من المهم إجراء فحوصات منتظمة مع طبيبك/طبيبته من أجل الكشف عن مستويات السكر المرتفعة في الدم وعلاجها في مرحلة مبكرة. هذه هي الطريقة الوحيدة لحماية الطفل والأم من العواقب المحتملة.

وفقًا لبطاقة الأم والطفل، يتم إجراء اختبار حمل السكر في الدم عادةً بين الأسبوعين 24 و 28 من الحمل. إذا كان الخطر أعلى، يتم إجراء الاختبار في بداية الحمل.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات عن طريق:

[مركز صحي لأمراض النساء في غراتس / مكتب بطاقة الأم والطفل غراتس - ستيريا \(gesundheitskasse.at\)](https://gesundheitskasse.at)

[سكر الحمل \(therapie-aktiv.at\)](https://therapie-aktiv.at)

النظام الغذائي أثناء الحمل

ما الذي يجب مراعاته أثناء الحمل؟

- ◆ الشرب بالقدر الكافي! ما لا يقل عن 1.5 لتر يوميًا (يفضل الماء)
- ◆ ممنوع تناول الكحول أو النيكوتين
- ◆ تقليل المشروبات المحتوية على الكافيين (بحد أقصى 3 أكواب متوسطة الحجم من القهوة أو الشاي الأسود أو الأخضر)
- ◆ ممنوع تناول لحوم نيئة أو مطبوخة بشكل غير كامل (على سبيل المثال: شريحة لحم متوسطة التحمير، كراتشوف، تارتار لحم بقرى)
- ◆ ممنوع تناول البيض النيء - مطبوخ فقط. ممنوع تناول أطعمة تحتوي على بيض نيء (على سبيل المثال: نيراميسو، مايونيز) أو بيض نصف مطبوخ (على سبيل المثال: بيض مقلي عيون، بيض وجبة الإفطار)
- ◆ ممنوع تناول الحليب الخام (إلا في حالة غليه مسبقًا) أو منتجات ألبان خام. ابحثي عن علامة "مصنوع من الحليب الخام".
- ◆ ممنوع تناول النقانق النيئة (على سبيل المثال السلامي) وأحشائها
- ◆ ممنوع تناول الأسماك المدخنة الباردة (على سبيل المثال: السلمون المنقوش)
- ◆ ممنوع تناول المأكولات البحرية النيئة (على سبيل المثال: السوشي والمحار). نظرًا للتلوث المحتمل بالمعادن الثقيلة، يجب تجنب سمك التونة أو أبو سيف أو سمك الهلبوت أو الكراكي على سبيل الاحتياط.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات عن طريق:

[تناول الطعام بشكل صحيح من البداية! - ستيريا \(gesundheitskasse.at\)](https://gesundheitskasse.at)

<https://www.richtigessenvonanfangan.at/eltern/richtig-essen/schwangere-und-stillende/lebensmittelauswahl-mahlzeiten-beschwerden-in-der-schwangerschaft/>

<https://www.youtube.com/watch?v=hua46nm6EIs>

<https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/die-steirische-ernaehrungspyramide/>

الحركة أثناء الحمل

يُنصح بممارسة الرياضة أثناء الحمل بحوالي 30 دقيقة من النشاط البدني المعتدل يوميًا، مثل المشي لمسافات طويلة أو المشي بسرعة أو السباحة. هذا ينطبق على الحمل الخالي من المضاعفات.

ماذا تفعل التمارين المنتظمة أثناء الحمل؟

- ◆ لها تأثير إيجابي على الأم والطفل،
- ◆ تمنع زيادة الوزن المفرطة،
- ◆ تقلل من خطر الإصابة بسكر الحمل والولادة المبكرة وتسمم الحمل¹،
- ◆ تحسن الحيوية،
- ◆ تخلق الشعور بالارتياح،
- ◆ تقوي الجهاز العضلي الهيكلي و
- ◆ وتحافظ عليه بصحة جيدة.

ما الذي يجب تجنبه؟

يجب تجنب الرياضات التي تنطوي على مخاطر عالية للسقوط، مثل ركوب الخيل أو التزلج، أو تلك التي تنطوي على مخاطر عالية لإصابة البطن، مثل كرة القدم أو كرة السلة. ناقشي مع طبيب/طبيبة أمراض النساء التي تتابعين معها إمكانية ممارستها للرياضة ونوعها بدون تردد أثناء الحمل؛ كما أن القابلية التي تتابعين معها يمكنها إسداء النصيحة أيضًا.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات عن طريق:

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/gesund-durch-sport/bewegungsempfehlungen-frauen-schwangerschaft>

¹ تسمم الحمل هو اضطراب في قدرة الجسم على التكيف مع التغيرات التي تحدث أثناء الحمل. يمكن أن تصاب أي امرأة به، ولكن هناك عوامل خطيرة تزيد من احتمالية حدوثه. ما يمكن أن يبدأ، بشكل غير ضار، بالصداع واحتباس الماء في الساقين واليدين، يمكن، في بعض الحالات، أن يهدد حياة الأم وجنينها الذي لم يولد بعد.

العدوى بسبب الطعام أثناء الحمل

الحمل مرحلة حساسة للغاية حيث يمكن أن يضعف جهاز المناعة فيها بسبب التغيرات الجسدية. يمكن أن يكون لبعض الأمراض عواقب سلبية على الأم والجنين وتزيد من مخاطر الولادة المبكرة والإجهاض. خلال هذه الفترة، من المهم للغاية حماية نفسك من العدوى بسبب الطعام.

ما الذي يجب عليك الانتباه إليه أثناء الحمل؟

للحماية من العدوى أثناء الحمل والرضاعة الطبيعية، من المهم التأكد من نظافة المطبخ الجيدة والنظافة الدقيقة عند شراء الطعام وتخزينه وإعداده.

كيف تحمي نفسك وطفلك؟

- ◆ غسل اليدين بشكل كامل و بانتظام قبل تحضير الطعام وبعده وبعد ملامسة الحيوانات وبعد استخدام المراحيض
- ◆ غسل الفاكهة والخضراوات والسلطات جيدًا - وغسل السلطات المعبأة جيدًا أيضًا
- ◆ استخدام مناشف نظيفة - واستخدام مناشف تستخدم لمرة واحدة لتجفيف اليدين عند الضرورة
- ◆ تغيير الإسفنج ومناشف المطبخ بانتظام
- ◆ تحضير اللحوم والبيض النيء والخضراوات النيئة على أسطح عمل مختلفة وتكون ناعمة قدر الإمكان
- ◆ التنظيف الدقيق لأسطح المطبخ والعمل
- ◆ تخزين الطعام النيء بشكل منفصل عن الطعام الجاهز للأكل لتجنب انتقال التلوث في الثلاجة
- ◆ تنظيف الثلاجات بانتظام
- ◆ عدم قطع سلسلة التبريد والتحقق من درجة حرارة الثلاجة والفرزير بانتظام
- ◆ عدم تناول الطعام بعد انقضاء تاريخ الاستهلاك أو الصلاحية
- ◆ الانتباه بشكل خاص للنظافة عند التعامل مع شرائح النقانق والجبن المقطعة والمعبأة في السوبر ماركت وكذلك اللحوم مسبقة التتبيل

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات عن طريق:

<https://www.richtigessenvonanfangan.at/expertinnen/ernaehrung/in-schwangerschaft-und-stillzeit/infektionen-in-der-schwangerschaft/>

صحة الأسنان أثناء الحمل

تتعرض الأسنان واللثة لتحديات خاصة أثناء الحمل. ويزداد خطر التهاب اللثة بسبب التغيرات الهرمونية. تساهم صحة الأسنان في النمو الأمثل للجنين.

يمكن ملاحظة الالتهابات من خلال نزيف اللثة. نوصي بالذهاب إلى طبيب/طبيبة الأسنان لإجراء فحص طبي وتنظيف احترافي في بداية الحمل وفي الأشهر الثلاثة الأخيرة منه.

ما العناية الموصى بها للأسنان أثناء الحمل؟

- ◆ تنظيف الأسنان بعناية مرتين في اليوم باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد.
- ◆ فرشاة أسنان ذات شعيرات صغيرة ناعمة أو فرشاة أسنان كهربائية برأس ناعم.
- ◆ استخدام محاليل غسول الفم تركز على صحة اللثة.
- ◆ استخدام خيط تنظيف الأسنان وخلة تنظيف ما بين الأسنان.
- ◆ تغيير فرشاة الأسنان أو راس فرشاة الأسنان كل 8 أسابيع على أقصى تقدير.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات عن طريق:

<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.827878&portal=oegkoportal>

الولادة - من المخاض إلى النفاس

ما آلام المخاض؟

آلام المخاض هي تقلصات منتظمة لعضلات الرحم، مما يعني أن عضلات الرحم تنقبض على فترات منتظمة ويصبح ملمس المعدة صلبًا. هي القوة الدافعة وراء ولادة الطفل وتعمل على فتح عنق الرحم ودفع الطفل عبر قناة الولادة.

أين يمكن أن يولد الطفل؟

(-1) الولادة في المستشفى

تختار معظم النساء الحوامل الولادة في المستشفى لتمتعها بأكثر قدر من الأمان. في الحالات المعقدة، يمكنك معرفة كل شيء عن الولادة. حيث يمكنك زيارة غرفة الولادة وطرح الأسئلة.

(-2) الولادة في العيادة الخارجية

بعد الولادة في العيادة الخارجية، يمكن مغادرة المستشفى بعد الولادة بساعات قليلة والعودة إلى المنزل. في المنزل، ستتم رعايتك بواسطة قابلة وكذلك طبيب/طبيبة أطفال. عليك أن تنظمي هذا بنفسك بشكل مسبق.

(-3) الولادة في المنزل

يمكن للمرأة الصحيحة التي لا تعاني من حمل معقد أن تضع طفلها في المنزل أيضًا. التخطيط الجيد ضروري للولادة في المنزل. يجب مناقشة هذا الأمر مع الطبيبة/الطبيب المعالج. عند اتخاذ القرار، يجب مراعاة ظروف السكن والوضع الأسري. عليك أن تنظمي بنفسك مسألة القابلة التي تقدم لك الرعاية أثناء الحمل والولادة في المنزل وبعد الحمل وكذلك طبيب/طبيبة الأطفال.

ما النفاس؟

يبدأ النفاس بعد الولادة وينتهي بعد 6-8 أسابيع. خلال هذا الوقت، تتراجع التغيرات الجسدية التي حدثت أثناء الحمل والولادة. تتم مراقبة عمليات التعافي هذه من قبل القابلة من خلال الفحوصات الدورية. تقدم القابلة المشورة للأم بشأن المسائل المتعلقة بالرضاعة الطبيعية ورعاية الطفل. خلال هذا الوقت، تتعافى الأم والمولود بشكل كبير من آثار الولادة.

ينصب التركيز خلال هذه الفترة على التعرف على بعضهم البعض، أي بين الوالدين والأشقاء وعضو الأسرة الجديد. من المهم أن تأخذي وقتًا كافيًا لنفسك وأن تستمتعي ببعض الراحة. احصل على الدعم بكل ثقة لهذا الوقت المهم!

www.hebammen.at

"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" (Frühe Hilfen) 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؟

-1) في ستيريا، توجد خمس شبكات إقليمية للمساعدة المبكرة لمرافقة العائلات في إطار فعل الخير من البداية! – مساعدة ستيريا المبكرة متوفرة.

https://www.fruehehilfen.at/de/Regionale-Netzwerke/Angebote_Kontakte/Steiermark.htm

(-2) الاتصال عبر صندوق التأمين الصحي النمساوي [المساعدة المبكرة في ستيريا - ستيريا \(gesundheitskasse.at\)](https://www.gesundheitskasse.at)

الإجهاض والولادة الصامتة (أطفال النجوم)

ما الإجهاض؟

من المحتمل أننا جميعًا نعرف امرأة تعرضت للإجهاض من قبل. يعني **الإجهاض** أن المرأة تفقد جنينها قبل الأسبوع 24 من الحمل أو طالما كان وزنه أقل من 500 جرام. وهذا يحدث كثيرًا نوعًا ما: 12 إلى 24% من النساء الحوامل يتعرضن للإجهاض – أي حوالي واحدة من كل ست نساء.

تحدث معظم حالات الإجهاض في الأشهر الثلاثة الأولى. بعد ذلك، ينخفض الاحتمال بشكل كبير. تحدث غالبية حالات الإجهاض بسبب اضطرابات نمو الجنين. يمكن أن تكون هذه الاضطرابات وراثية أو يمكن أن يحدث خطأ ما عندما ينغرس الجنين في نظام الأوعية الدموية للأم لتتولى رعايته. يمكن أن تحدث مثل هذه الاضطرابات صدفةً.

ما طفل النجم؟

يشير مصطلح طفل النجم (أحيانًا يستخدم أيضًا مصطلح **الطفل الملاك** أو **طفل الفراشة**) بالمعنى الأصلي للأطفال الذين يقل وزنهم عن 500 جرام ويموتون أثناء الولادة أو بعدها بفترة قصيرة. في المجال الطبي، يشار إلى هذا أيضًا باسم الإجهاض أو الإملاص. كما يستخدم مصطلح **"الولادة الصامتة"** أيضًا على نطاق واسع لأطفال النجوم. ومع ذلك، فإن مصطلح طفل النجم يُستخدم الآن أيضًا للأطفال الذين يموتون في السنة الأولى من حياتهم. الظروف المؤسفة فريدة مثل الحياة نفسها. ومع ذلك، فإن الحزن العميق والفقدان المؤلم يوحدان جميع الآباء وأهل المتوفى.

لماذا من المهم للغاية التحدث عن هذا الأمر؟

على الرغم من أن حالات الإجهاض هي تجارب قاسية ومؤلمة، إلا أننا لا نتحدث عنها كثيرًا. حتى أنه من الشائع الآن في العديد من البلدان ألا تخبر النساء أحدًا عن حملهن إلا بعد الشهر الثالث، عندما يكون خطر الإجهاض أقل بكثير. إذا تعرضت المرأة للإجهاض قبل ذلك، فغالبًا لن يلاحظ الناس من حولها. إن قول وداعًا للطفل قبل أو في وقت ولادته هو بالتأكيد أحد أصعب الاختبارات التي يمكن أن تخبئها الحياة. لا توجد أيضًا وصفة عامة للتوديع أو ما أفضل طريقة للتعامل مع المشاعر التي تهيج.

لا تجرؤ العديد من النساء على التحدث صراحةً عن حالات الإجهاض التي تعرضن لها. وعندما يفعلن ذلك، غالبًا لا يعرف من حولهن كيفية التعامل مع الأمر. لا يدرك البعض مدى فداحة التجربة ومدى الخسارة الجسيمة. عندما تتحدث المرأة عن حزنها، من المهم أن تأخذ الأمر على محمل الجد ولا تتوقع أن يكون الحزن مجرد بضعة أسابيع بعد الإجهاض. يمكن أن تساعد المشورة المهنية أيضًا في التخفيف من معاناة المرأة.

يعتمد مدى قدرة المرأة على التعامل مع الخسارة أيضًا على الأشخاص والدعم الذي تتلقاه ممن حولها. يمكن أن يساعد تحدث العديد من النساء بشكل علني حول إجهاضهن في كسر هذا الأمر المحظور. ومن ثم ربما تجرؤ المزيد من النساء على التحدث إلى الآخرين عن خسارتهم، ومن المرجح أن يحصلن على الدعم الاجتماعي الذي يحتجنه.

<https://www.schwanger.at/artikel/sternenkinder.html>

https://www.oesterreich.gv.at/themen/familie_und_partnerschaft/geburt/4/Seite.080101.html

<https://www.quarks.de/gesellschaft/psychologie/wir-sollten-offener-ueber-fehlgeburten-sprechen/>

المصادر:

- <https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/schwangerschaft/inhalt>
- <https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.862135&portal=oegkstportal>
- <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Eltern-und-Kind/Mutter-Kind-Pass.html>
- <https://www.richtigessenvonanfangan.at/expertinnen/ernaehrung/in-schwangerschaft-und-stillzeit/bewegung-in-der-schwangerschaft/>
- <https://www.frauen-familien-jugend.bka.gv.at/familie/finanzielle-unterstuetzungen/>
- <https://www.quarks.de/gesellschaft/psychologie/wir-sollten-offener-ueber-fehlgeburten-sprechen/>
- <https://www.sozialversicherung.at>
- https://stmk.arbeiterkammer.at/beratung/berufundfamilie/kinderbetreuungsgeld/KBG_bei_Geburten_ab_1_Maerz_2017.html