

کارت مادر و فرزند اتریش از بارداری تا زایمان بخش 1



© 2006-2021 - مرکز مامایی گراتس

سند آموزشی

"ارتقای سلامت زنان با سابقه مهاجرت"

زنان مهاجر در اشتایرمارک در چارچوب اجرا و انجام **femmesTische** در مورد سلامت، زندگی روزمره و خانواده صحبت می‌کنند - یک پروژه شبکه‌ای از مراکز مشاوره زنان و دختران **innova** (اینووا)، **Novum** (نووم) و **Frauenservice Graz** (خدمات زنان گراتس).

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 زودهنگام 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.

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 زودهنگام 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، قند، 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 \(Sozialministerium.at\)](https://www.sozialministerium.at)

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

پنج معاینه مادر و کودک در دوران بارداری

معاینه تا 16 امین هفته بارداری

در طول اولین معاینه، پزشک یک معاینه تخصصی زنان انجام خواهد داد. تاریخچه پزشکی (سابقه) زن باردار جمع آوری شده و وارد کارت مادر و کودک می‌شود. از روی اطلاعات پزشکی - به عنوان مثال در مورد حاملگی‌های قبلی، جراحی‌ها، بیماری‌های جدی، داروی دریافت شده، مصرف الکل و سیگار - پزشک می‌تواند یک خطر احتمالی برای سلامتی مادر و کودک را تشخیص دهد. در طول این معاینه، تاریخ زایمان مورد انتظار نیز محاسبه می‌شود. آزمایش خون نیز برنامه ریزی شده است.

معاینه بین هفته 17 امین و 22 امین هفته بارداری

معاینه دوم شامل معاینه زنان و معاینه داخلی است: در میان دیگر چیزها، قلب، ریه‌ها، فشار خون و سایر موارد مادر باردار بررسی می‌شوند. ممکن است بیماری‌های پیشین موجود در مادر که می‌توانند برای بارداری خطرناک باشند، شناسایی شوند.

معاینه بین هفته 25 امین و 28 امین هفته بارداری

معاینه زنان و زایمان شامل یک آزمایش خون با شمارش کامل خون و یک معاینه هیپاتیت B است. علاوه بر این، یک آزمایش تحمل گلوکز (oGTT) برای روشن شدن هر گونه احتمال دیابت بارداری انجام می‌شود.

معاینه بین هفته 30 امین و 34 امین هفته بارداری

این معاینه به منظور معاینه پیگیری تخصصی زنان حین بارداری توسط دکتر مورد استفاده قرار می‌گیرد. این معاینه شامل، برای مثال، بررسی واژن، گردن و دهانه رحم است.

معاینه بین هفته 35 امین و 38 امین هفته بارداری

در طول آخرین معاینه کارت مادر و کودک، ادرار به طور معمول مورد بررسی قرار می‌گیرد، وزن، فشار خون و دور شکم اندازه گیری شده و معاینه تخصصی زنان انجام می‌شود.

اطلاعات بیشتر را می‌توانید در زیر بیابید:

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

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

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

<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 دارای صلاحیت 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](#) 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.

مشاوره مامایی در دوران بارداری

بسیاری از مادران باردار مایل هستند از طرف یک ماما در دوران بارداری حمایت شوند. بین هفته 18ام تا 22 بارداری می‌توانید از یک مشاوره یک ساعته رایگان با یک ماما استفاده کنید.

ماما کیست؟

ماماها خدمات پیگیری، ارائه مشاوره و مراقبت از زنان را در صورت بارداری، در دوران بارداری، در هنگام زایمان، در دوران پس از بارداری و در سال اول زندگی با کودک، انجام می‌دهند.

کدام موضوعات در طول مشاوره مورد بحث قرار می‌گیرد؟

مادران باردار در گفتگوی با یک ماما می‌توانند اطلاعاتی در مورد دوره بارداری، زایمان و پس از زایمان دریافت کنند. به طور خاص، اشکال مختلف زایمان و مزایای تغذیه با شیر مادر مورد بحث قرار می‌گیرد. همچنین فرصتی برای صحبت در مورد هر گونه ابهام، نگرانی‌ها و مشکلات وجود دارد. ماما همچنین اطلاعاتی درباره موارد زیر ارائه می‌دهد:

- ◆ گزینه‌های آماده شدن برای زایمان
- ◆ گزینه‌های مربوط به تمرینات بارداری
- ◆ مشاوره در مورد رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت و پیشگیری کننده
- ◆ رژیم غذایی و ورزش
- ◆ اثر الکل و نیکوتین بر نوزاد متولد نشده
- ◆ حفاظت در برابر بیماری‌های عفونی در زنان باردار
- ◆ برخورد با محیط روانی-اجتماعی
- ◆ اطلاعات در مورد گزینه‌های پشتیبانی

چه زمانی می‌توان از مشاوره مامایی استفاده کرد؟

مشاوره مامایی داوطلبانه است و شرط لازم برای کمک هزینه مراقبت از کودکان نیست. در حال حاضر، زنان می‌توانند پس از زایمان، از روز پس از ترخیص از بیمارستان تا روز 5 پس از زایمان (یا تا روز 6 پس از سزارین یا چندقلوزایی) یک بازدید روزانه خانگی از طرف یک ماما و در صورت لزوم تا هفت بازدید خانگی بیشتر برای تا هفته 8ام تحت پوشش بیمه داشته باشند.

شما می‌توانید ماماها را که در قالب کارت مادر و کودک مشاوره می‌دهند، در www.hebammen.at پیدا کنید

دیابت بارداری

علت دیابت بارداری چیست؟

در دوران بارداری، تغییرات هورمونی می‌تواند منجر به اختلال در متابولیسم قندی شود. اما عوامل ژنتیکی و شیوه زندگی نیز می‌تواند مسئول باشد.

چه می‌توانم بکنم؟

از طریق یک شیوه سالم زندگی با رژیم غذایی متعادل و ورزش، سطوح قند خون به طور معمول خود را دوباره تنظیم می‌کنند. افزایش سطح قند خون اغلب قابل توجه نیست. بنابراین چکاپ‌های منظم با پزشکتان برای تشخیص و درمان سطح قند خون بالا در مراحل اولیه مهم است. این تنها راه محافظت از نوزاد و مادر از عواقب احتمالی است.

با توجه به کارت مادر و کودک، معمولاً بین هفته 24 ام و 28 ام آزمون استرس قند خون انجام می‌شود. اگر خطر بالاتر باشد، آزمایش در ابتدای بارداری انجام می‌شود.

اطلاعات بیشتر را می‌توانید در زیر بیابید:

[مرکز بهداشت زنان و زایمان گراتس/مرکز کارت مادر-کودک گراتس - اشتایرمارک \(gesundheitskasse.at\)](https://gesundheitskasse.at)

[دیابت بارداری \(therapie-aktiv.at\)](https://therapie-aktiv.at)

رژیم غذایی در دوران بارداری

چه چیزی باید در دوران بارداری در نظر گرفته شود؟

- ◆ به اندازه کافی بنوشید! حداقل 1.5 لیتر در روز (آب در حالت ایده‌آل)
- ◆ عدم مصرف الکل و نیکوتین
- ◆ محدود کردن نوشیدنی‌های کافئین دار (حداکثر 3 فنجان متوسط قهوه، چای سیاه یا سبز)
- ◆ عدم مصرف گوشت خام یا ناقص پخته شده (به عنوان مثال: استیک متوسط، کارپاچو، تارتار گوشت گاو)
- ◆ عدم مصرف تخم مرغ خام – آن را فقط به صورت پخته شده بخورید. عدم مصرف مواد غذایی حاوی تخم مرغ خام (به عنوان مثال: تیرامیسو، سس مایونز) یا تخم مرغ نیمه پخته (به عنوان مثال: نیمرو، تخم مرغ صبحانه)
- ◆ عدم مصرف شیر خام (در غیر این صورت شیر را بجوشانید) و یا محصولات شیر خام. به دنبال برچسب "ساخته شده با شیر خام" بگردید.
- ◆ عدم مصرف سوسیس خام (به عنوان مثال کالباس) و احشاء
- ◆ عدم مصرف ماهی دودی سرد (به عنوان مثال: پیش غذای گراولکس)
- ◆ عدم مصرف غذاهای دریایی خام (به عنوان مثال: سوشی، صدف). به دلیل آلودگی فلزات سنگین، باید از مصرف ماهی تن، ماهی شمشیری، ماهی هالیبوت یا پایک به خاطر ایمنی اجتناب شود.

اطلاعات بیشتر را می‌توانید در زیر بیابید:

از همان ابتدا درست بخورید! - اشتایرمارک ([Gesundheitskasse.at](https://www.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/>

ورزش در دوران بارداری

توصیه برای ورزش در دوران بارداری حدود 30 دقیقه فعالیت بدنی متوسط در روز، مانند پیاده روی، قدم زدن یا شنا است. این امر در مورد حاملگی بدون مشکل صدق می‌کند.

ورزش منظم در دوران بارداری چه فایده‌ای دارد؟

- ◆ تاثیر مثبتی بر مادر و کودک دارد،
- ◆ از افزایش وزن بیش از حد جلوگیری می‌کند،
- ◆ خطر ابتلا به دیابت بارداری، زایمان زودرس و مسمومیت حاملگی را کاهش می‌دهد¹،
- ◆ نشاط را بهبود می‌بخشد،
- ◆ حال خوب ایجاد می‌کند،
- ◆ سیستم اسکلتی عضلانی را تقویت می‌کند و
- ◆ شما را سالم نگه می‌دارد.

از چه چیزی باید اجتناب شود؟

از ورزش‌هایی که در آنها خطر سقوط بالا است، مانند اسب سواری یا اسکی، یا ورزش‌هایی که در آنها خطر آسیب به شکم وجود دارد، مانند فوتبال یا بسکتبال، باید اجتناب کرد. با متخصص زنان خود در مورد امکان و ورزشی که می‌توانید بدون نگرانی در دوره بارداری انجام دهید، صحبت کنید؛ ماما نیز می‌تواند در این خصوص به شما مشورت دهد.

اطلاعات بیشتر را می‌توانید در زیر بیابید:

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

¹مسمومیت بارداری یک اختلال بدنی برای انطباق با تغییراتی است که در دوران بارداری رخ می‌دهد. هر زن می‌تواند تحت تاثیر قرار گیرد، اما عوامل خطری وجود دارد که احتمال وقوع آن را بیشتر می‌کند. آنچه می‌تواند کاملاً بی‌ضرر یا سردرد و احتباس آب در پاها و دست‌ها شروع شود، می‌تواند برای مادر و نوزاد متولد نشده‌اش تهدیدکننده زندگی باشد.

عفونت‌های غذایی در دوران بارداری

بارداری مرحله ای بسیار حساس است که در آن سیستم ایمنی بدن می‌تواند به علت تغییرات فیزیکی تضعیف شود. برخی از بیماری‌ها می‌توانند پیامدهای منفی برای مادر و نوزاد داشته باشند و خطر تولد زودرس و سقط جنین را افزایش دهند. در طول این زمان، مهم است که خود را در برابر عفونت‌های غذایی محافظت کنید.

در دوران بارداری باید به چه چیزی توجه کنید؟

برای محافظت در برابر عفونت در دوران بارداری و زمان شیردهی، مهم است که بهداشت مناسب آشپزخانه و نیز اقدامات دقیق بهداشتی هنگام خرید، نگهداری و تهیه غذا را رعایت کنید.

چگونه از خود و فرزندتان محافظت می‌کنید؟

- ◆ شستشوی منظم و کامل دست قبل و بعد از تهیه غذا، پس از تماس با حیوانات و پس از استفاده از توالت
- ◆ میوه‌ها، سبزیجات و سالاد را به طور کامل بشویید - همچنین سالاد بسته بندی شده را کاملاً شستشو دهید
- ◆ استفاده از حوله‌های تمیز - تا جای ممکن از حوله‌های یکبار مصرف برای خشک کردن دستان خود استفاده کنید
- ◆ اسفنج و حوله‌های آشپزخانه را به طور منظم تعویض کنید
- ◆ تهیه گوشت، تخم مرغ خام و سبزیجات خام بر روی سطوح مختلف کاری که تا حد امکان صاف باشند
- ◆ تمیز کردن دقیق آشپزخانه و سطوح کار
- ◆ غذای خام را به طور جدا از غذای آماده برای خوردن نگهداری کنید تا از آلودگی متقابل در یخچال جلوگیری شود
- ◆ تمیز کردن یخچال و فریزر به طور منظم
- ◆ زنجیره سرما را قطع نکنید و دمای یخچال و فریزر را به طور منظم بررسی کنید
- ◆ پس از گذشت زمان مصرف یا بهترین زمان مصرف غذا، آن را مصرف نکنید
- ◆ توجه ویژه‌ای به بهداشت سوسیس و پنیر برش داده شده و بسته بندی شده در سوپر مارکت و گوشت طعم دار شده داشته باشید

اطلاعات بیشتر را می‌توانید در زیر بیابید:

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

سلامت دندان در دوران بارداری

دندان ها و لثه ها در دوران بارداری به طور ویژه دچار مشکل می شوند. خطر التهاب لثه ها به علت تغییر هورمونی افزایش می یابد. سلامت دندان به رشد مطلوب کودک متولد نشده کمک می کند.

التهاب از طریق خونریزی لثه مشخص می شود. توصیه می کنیم برای معاینه و تمیز کردن حرفه ای در ابتدا و در سه ماهه آخر بارداری به دندانپزشک مراجعه کنید.

چه مراقبت های دندانپزشکی در دوران بارداری توصیه می شود؟

- ◆ دندان های خود را با دقت، با خمیر دندان حاوی فلوراید، دو بار در روز بشویید.
- ◆ مسواک با موی های کوچک، نرم و یا مسواک برقی با نوک نرم.
- ◆ شستشوی های دهانی با تمرکز بر سلامت لثه.
- ◆ نخ دندان و مسواک بین دندانی.
- ◆ مسواک یا سر مسواک را حداقل هر 8 هفته تعویض کنید.

اطلاعات بیشتر را می توانید در زیر بیابید:

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

زایمان - از درد تا دوران پس از زایمان

درد زایمان چیست؟

دردها، انقباضات ریتمیک عضلات رحم هستند، به این معنی که عضلات رحم در فواصل منظم منقبض می‌شوند و شکم احساس سفتی پیدا می‌کند. آنها نیروی محرکه پشت تولد یک کودک هستند و اطمینان حاصل می‌کنند که دهانه رحم باز شده و کودک از طریق کانال تولد تحت فشار قرار می‌گیرد.

کودک در کجا می‌تواند متولد شود؟

1- تولد در بیمارستان

اکثر زنان باردار بیمارستان را به علت ایمنی بالاتر آن برای زایمان انتخاب می‌کنند. در رویدادهای اطلاعاتی، شما می‌توانید همه چیز را در مورد زایمان بیابید. شما می‌توانید از اتاق زایمان بازدید کنید و در مورد آن سوال بپرسید.

2- زایمان سرپایی

پس از زایمان سرپایی، می‌توانید چند ساعت پس از تولد بیمارستان را ترک کنید و به خانه بروید. در خانه شما توسط یک ماما و همچنین یک متخصص اطفال مراقبت می‌شوید. شما باید خودتان این حالت را پیش از آن هماهنگ کنید.

3- تولد در منزل

یک زن سالم با حاملگی بدون عارضه می‌تواند کودک خود را در خانه به دنیا بیاورد. برنامه ریزی خوب برای تولد در خانه ضروری است. این امر باید با پزشک معالج مورد بحث قرار گیرد. هنگام تصمیم‌گیری، شرایط زندگی و وضعیت خانواده باید مورد توجه قرار گیرد. شما باید مامای نظارت‌کننده خود در دوران بارداری و همچنین متخصص اطفال را برای تولد در خانه و دوران بعد از بارداری هماهنگ کنید.

دوران پس از زایمان چیست؟

دوران پس از زایمان بعد از زایمان شروع می‌شود و 6-8 هفته بعد به پایان می‌رسد. در طول این زمان، تغییرات فیزیکی که در دوران بارداری و زایمان رخ داده، از بین می‌رود. این فرایندهای برگشت از طریق معاینات منظم توسط ماما نظارت می‌شوند. ماما به مادر در مورد سوالات مربوط به تغذیه با شیر مادر و مراقبت از نوزاد راهنمایی می‌کند. در طول این زمان، مادر و نوزاد به مقدار زیادی نسبت به زمان تولد بهبود می‌یابند.

مسئله اصلی در این دوران آشنایی بین والدین، خواهر و برادر و عضو جدید خانواده است. صرف زمان کافی مهم است و به خودتان اجازه استراحت بدهید. برای این زمان مهم پشتیبانی دریافت کنید!

www.hebammen.at

"(کمک‌های زودهنگام) Frühe Hilfen"

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 دیدگاهی چون چگونگی ارتقای رشد سالم و رفاه کودکان را آشکار می‌کند.

چگونه می‌توانم این پشتیبانی را دریافت کنم؟

1- 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.

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

2-) تماس از طریق شرکت بیمه درمانی اشتایرمارک کمک‌های زود هنگام اشتایرمارک - اشتایرمارک (gesundheitskasse.at)

سقط جنین و تولد ساکت (کودکان ستاره)

سقط جنین چیست؟

احتمالاً همه ما زنی را می‌شناسیم که قبلاً سقط جنین کرده است. سقط جنین به این معنی است که یک زن فرزند متولد نشده خود را قبل از هفته 24 بارداری یا تا زمانی که وزن آن کمتر از 500 گرم است، از دست بدهد. و این مسئله مکرراً اتفاق می‌افتد: 12 تا 24 از زنان باردار سقط جنین دارند – این نسبت تقریباً یک در شش است.

اکثر سقط جنین‌ها در سه ماه اول اتفاق می‌افتد. پس از آن، احتمال به طور قابل توجهی کاهش می‌یابد. اکثر سقط جنین‌ها ناشی از اختلالات رشدی جنین است. این اختلالات می‌توانند اختلالات ژنتیکی باشند یا وقتی جنین برای تأمین مواد مورد نیاز خود به سیستم عروقی مادر متصل می‌شود، اشتباهی رخ دهد. جنین اختلالاتی می‌تواند تصادفی نیز اتفاق بیفتد.

یک کودک ستاره‌ای چیست؟

اصطلاح فرزند ستاره‌ای (گاهی نیز کودک فرشته یا کودک پروانه به کار می‌رود) در معنای اصلی به کودکانی اطلاق می‌شود که وزنی کمتر از 500 گرم داشته و در حین یا اندکی پس از تولد می‌میرند. در زمینه پزشکی، این نیز به عنوان سقط جنین یا مرده زایی نامیده می‌شود. اصطلاح "تولد خاموش" نیز به طور گسترده‌ای برای کودکان ستاره‌ای استفاده می‌شود. با این حال اصطلاح کودک ستاره‌ای در حال حاضر برای کودکانی که در سال اول زندگی خود می‌میرند نیز به کار می‌رود. شرایط ناگوار به اندازه خود زندگی، منحصر به فرد است. با این حال، غم و اندوه عمیق و از دست دادن دردناک، همه والدین و وابستگان را متحد می‌کند.

چرا صحبت در مورد آن اینقدر اهمیت دارد؟

در حالی که سقط جنین تجربه‌ای سخت و دردناک است، در مورد آن بسیار کم صحبت می‌کنیم. در بسیاری از کشورها در حال حاضر، حتی برای زنان فقط صحبت در مورد بارداری‌شان پس از ماه سوم، زمانی که خطر سقط جنین به طور قابل توجهی پایین‌تر است، شایع است. اگر زنان قبلاً سقط جنین داشتند، اطرافیان اغلب متوجه نمی‌شدند. خداحافظی با فرزند خود قبل یا در زمان تولد او قطعاً یکی از سخت‌ترین آزمایش‌های زندگی است که می‌توان با آن روبرو شد. همچنین هیچ دستورالعمل کلی برای خداحافظی و چگونگی مقابله با احساساتی که بوجود می‌آیند وجود ندارد.

بسیاری از زنان جرأت نمی‌کنند آشکارا در مورد سقط جنین خود صحبت کنند. و هنگامی که این کار را می‌کنند، اطرافیان اغلب نمی‌دانند که چگونه با آن برخورد کنند. برخی وسعت تجربه و شدت از دست دادن را درک نمی‌کنند. هنگامی که زنان در مورد غم و اندوه خود صحبت می‌کنند، مهم است که آن را جدی بگیریم و انتظار نداشته باشیم که غم و اندوه بعد از چند هفته پس از سقط جنین تمام شود. مشاوره حرفه‌ای نیز می‌تواند به کاهش درد و رنج زنان کمک کند.

چگونگی برخورد زنان با از دست دادن بچه خود همچنین به افراد و حمایت اطرافیان آنها بستگی دارد. صحبت کردن هرچه بیشتر زنان در مورد سقط جنین می‌تواند به شکستن تابوی آن کمک کند. پس شاید زنان بیشتری جرات کنند که با دیگران در مورد سقط جنین خود صحبت کنند و احتمالاً حمایت بیشتری که به آن نیاز دارند را دریافت خواهند کرد.

<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/>

منابع:

- <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.richtigessenvonanfangen.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