

أنا أم في بولندا



Jestem
mama
w Polsce

أنا أم في بولندا

مساعدة للمهاجرات اللواتي ينتظرن مولودا في بولندا

أنا أم في بولندا. مساعدة للمهاجرات اللواتي ينتظرن مولودا في بولندا

التحرير: Agnieszka Kosowicz, Marta Piegat-Kaczmarczyk (المؤسسة البولندية "منتدى الهجرة")

الاستشارة: Joanna Pietrusiewicz (المؤسسة البولندية "منتدى الهجرة")

ايزابيلين 2014



المؤسسة البولندية "منتدى الهجرة"

www.forummigracyjne.org

info@forummigracyjne.org



مؤسسة الولادة الإنسانية

www.rodzicpoludzku.pl



تم تمويل المشروع "أنا أم في بولندا" من وسائل الصندوق الأوروبي لصالح الدمج الاجتماعي لمواطني دول العالم الثالث ومن ميزانية الدولة في نشرة عام 2013

أصبحت أم وتحملي صغيرا بالقرب من قلبك

إن ولادة طفل حادث مهم لكل أم - وخاصة إذا كانت فترة الحمل و الولادة في بلد غير بلدها فذلك ربما يتسبب في انفعالات ومشاعر إضافية

هذا الدليل مخصص للأمهات اللواتي آتين إلى بولندا من دول أجنبية وهن في انتظار طفلهن الآن. نريد ان نجعل وقتكن في هذه المرحلة من حياتكن اهدأ وأسهل و أن تشعرن بالاطمئنان والأمان وان تعلمن ما هو المتوقع من الرعاية الصحية البولندية

نقدم في هذا الدليل أهم المعلومات المتعلقة بمرحلة الحمل و الولادة ونمو الطفل وكذلك صحة الأم و حالتها النفسية - كما أننا نضيف أيضا المعلومات المتعلقة بنظام الرعاية الصحية للمرأة الحامل و المولود في بولندا

يحتوي هذا الدليل على المعلومات الخاصة بحقوق المرأة اثناء الحمل و الولادة و حقوقها في الفحوصات و نظام التطعيم كما أننا نكتب أيضا عن مشاعر الأم الأجنبية و الصعوبات التي تمر بها و هي في بلد غريبة بالنسبة لها ونصحبها كيف يمكنها التعامل مع تلك الحالات الصعبة

إن مرحلة الحمل و وقت الولادة صعب للنساء من جميع الثقافات وتختلف طرق المعاملة مع هذه المرحلة و التقاليد المتعلقة بها من بلد إلى اخر. فنحن نذكر هنا ايضا هذه النقطة الهامة ولكن ليس من اجل أن تنطبع المهاجرات بالبولنديات ولكن لتعلمن ما هي الآراء و الأفكار في بولندا عن هذا الموضوع

نتمنى لكم الصحة و السعادة اثناء الحمل والفرحة بالمولود الجديد

” المؤسسة البولندية ” منتدى الهجرة

مؤسسة الولادة الإنسانية

Gratulujemy!

Jesteś mamą i nosisz pod sercem dziecko.

Dla każdej mamy narodziny dziecka to wielkie wydarzenie – a przeżywanie ciąży i porodu w innym kraju przysparza jeszcze dodatkowych emocji.

Ta broszura jest przeznaczona dla mam, które przyjechały do Polski z innych krajów, a teraz oczekują narodzin swojego dziecka. Chcemy sprawić, że ten czas będzie dla Was bardziej komfortowy, że poczujecie się pewniej i będziecie wiedziały, czego oczekiwać od polskiego systemu ochrony zdrowia. Przedstawiamy w tej broszurce podstawowe informacje na temat ciąży i porodu, rozwoju dziecka i samopoczucia mamy w czasie ciąży – ale przekazujemy też informacje o tym, jak zorganizowany jest system opieki nad kobietą w ciąży oraz nad niemowlęciem w Polsce.

Piszemy o tym, jakie są przepisy dotyczące praw kobiet w ciąży i w czasie porodu, badań i szczepień dziecka. Piszemy też o tym, że będąc w obcym kraju mama spodziewająca się dziecka może przeżywać dodatkowe emocje. Podpowiadamy, jak sobie z nimi radzić.

Czas ciąży i porodu jest szczególny dla kobiety w każdej kulturze. W każdym kraju jest jednak traktowany trochę inaczej. Wspominamy również o tym – nie po to, aby migrantki - mamy upodobniły się do Polek – po prostu, aby wiedziały, jak w Polsce myśli się na te tematy.

Życzymy Wam serdecznie zdrowia i radości z ciąży i nowo narodzonego dziecka.

المحتويات

المقدمة

الجزء الأول : الحمل - 7

- 7 - كيف ينمو الطفل وكيف تتغير الأم أثناء الحمل
- 9 - اعتني بنفسك! النظام الغذائي ، الحركة و الراحة
- المشاعر و الانفعال أثناء الحمل
- التواصل مع الطفل أثناء الحمل
- قومي بالتمارين الرياضية و الاسترخاء و التنفس العميق أثناء الحمل
- الرعاية الصحية أثناء الحمل، الفحوصات المعملية أثناء الحمل
- مدرسة الولادة – ما هي؟
- ماذا يمكن أن يقلقك؟
- المعلومات المفيدة قبل الولادة
- جدول الفحوصات الدورية أثناء الحمل

الجزء الثاني : تحضيرات للولادة - 15

- 15 - اختيار ممرضة التوليد (القابلة القانونية) و الطبيب و المستشفى
- 16 - خطة الولادة
- 16 - حقيبة المستشفى
- 17 - تأخر موعد الولادة المتوقع

الجزء الثالث: الولادة

- الولادة في بولندا
- كيف اعلم انه حان الوقت
- الولادة- ماذا سيحدث أثناء الولادة
- طرق تخفيف الم الولادة
- التدخلات الطبية
- ما هو أهم شيء بعد الولادة القيصرية
- نظام الرعاية الصحية المتعلقة بفترة الولادة في بولندا

الجزء الرابع: بعد الولادة

الفحوصات الأولى للطفل المولود

ما بعد الولادة – أهم 6 أسابيع

الحالة الصحية و النفسية بعد الولادة

للأب

مشاعر السعادة و الحزن في الرضاعة الطبيعية

تقرير المستشفى الطبي عند الخروج

الجزء الخامس: اول الايام و الاسبوع مع المولود

!اتصلي بالعيادة الطبية

الإيقاع الجديد في حياة الأسرة

ما هي الثياب المناسبة و ماذا يجب عليك شراؤه ؟

الرعاية بالمولود الصغير: تغيير الملابس و الحفاضات ، الاستحمام و التمشية

عندما تظهر مشاكل

كيف تقومين بتهدئة الطفل عند بكائه

معلومات مفيدة اخرى

الجزء السادس: حقوقك: أثناء الحمل وبعد الولادة

الرعاية الطبية المجانية أثناء الحمل

التشريع القانوني للإقامة – و ما ينبغي أن تهتم به ؟

قانون العمل البولندي للنساء الحوامل

الإجازات بعد الولادة

المساعدة الاجتماعية بعد الولادة

معلومات قانونية هامة أخرى

الجزء السابع: القاموس



الجزء الأول: الحمل

كيف ينمو الطفل وكيف تتغير الأم أثناء الحمل

اعتني بنفسك! النظام الغذائي ، الحركة و الراحة

المشاعر و الانفعال أثناء الحمل

الاتصال بالطفل أثناء الحمل

قومي بالتمارين الرياضية و الاسترخاء و التنفس العميق أثناء الحمل

الرعاية الصحية أثناء الحمل، الفحوصات المعملية أثناء الحمل

مدرسة الولادة – ما هي؟

ماذا يمكن أن يقلقك؟

المعلومات المفيدة قبل الولادة

جدول الفحوصات الدورية أثناء الحمل

كونك تقرئين هذا الدليل يعني انك على علم بأنك حامل. أما إذا وجدت هذا الدليل صدفة فربما نفيديك بمعلومة ، إن اختبارات الحمل في بولندا متاحة في الصيدليات والمحلات التجارية ويمكن شرائها دون وصفة طبية، هذه الاختبارات لا تؤكد الحمل 100% حيث يجب استشارة الطبيب إضافيا وإجراء فحوصات معملية مختصة لزيادة التأكد من وجود حمل. لا يجوز إجراء الاختبار إلا بعد مرور يوم واحد على الأقل من موعد الدورة المتوقع. من أعراض الحمل عدم وجود الدورة والنتيجة الايجابية للاختبار وانتفاخ الثديين.

كيف ينمو الطفل وكيف تتغير الأم أثناء الحمل

كشف الحمل في بوارده يعطيك أمكانية مراقبة نمو الطفل وبناء علاقة معه منذ البداية كما يمنحك فرصة الاعتناء الجيد بنفسك وبالصغير.

نمو الطفل	التك أثناء الحمل والأعراض المعتادة التي من الممكن أن تظهر
يتم التخصيب عند التحام حيوان منوي وبويضة ثم يستقر الجنين في الرحم ليقتضي هناك فترة الحمل الكاملة ، ينمو سريعا، تنقسم الخلايا لتكون بوادر الأجهزة الجسدية، بعد مرور 4 أسابيع يكون طول الجنين حوالي نصف سنتيمتر	- الغثيان والقيء خاصة في الصباح - تقلب المزاج - كبر حجم الثدي وزيادة حساسيته كل هذه الأعراض ناتجة عن تغير الهرمونات في جسمك

1

2

في الشهر الثاني من نمو الجنين يتم تكوين وجه الطفل وقلبه وتظهر الرئة والأيدي والقدمين والأجهزة التناسلية ، أما في آخر الشهر الثاني يكون حجم الجنين حوالي 3,5 سم وفي هذه الفترة تتكون العينين والجفون والأذنين

- الشعور بالإرهاق
- الشعور بالنعاس خلال اليوم
- التبول المتكرر
- استمرار الغثيان والقيء
- ظهور رغبة في تناول طعام محدد، الشهية في تناول طعاما غريب الطعم (عادة ذو طعم حامض)

3

في نهاية الشهر الثالث تشكلت كل أعضاء الجسم فيبدأ نموها وتخصيصها ليصبح الجنين الإنسان الكامل مع انه يختلف في تناسب جسمه فتكون الرأس نصف حجم الجسم ، تتشكل الأظافر في الأصابع الصغيرة و تتشكل أيضا الكلية والمخ ، و برغم أن الأم لا تشعر بذلك فان الجنين يبدأ في تحريك أرجله و يديه و يشعر بانفعالات الأم ، صغيرك يصل حجمه إلى 7 سم

- مشاكل في التبرز
- تبول متكرر
- زيادة الوزن (1-2 كغم)
- زيادة درجة حرارة جسمك
- تحسس من الروائح (الانزعاج من بعض الروائح)
- من المحتمل أن تظهر الأم الرأس وإحساس بالدوار (الدوخة)

4

في نهاية الشهر الرابع يكون حجم الجنين حوالي 20 سم و وزنه تقريبا 200 غرام، تنمو العظام والأجهزة التناسلية ويظهر الشعر وتتكون بصمات أصابعه ، الطفل يرى و يسمع – باستطاعته سماع نبضات قلب الأم ، يزيد سمك الحبل السري ليوصل المواد الغذائية الضرورية للجنين

معظم النساء تتحسن حالتها في الشهر الرابع و السادس من الحمل وبعضهن يصبحن أجمل مما قبل الحمل: تكون مزدهرة ومليئة بالطاقة

5

في هذه المرحلة من نمو الجنين يمكن معرفة جنسه أثناء فحص الموجات فوق السمعية (السونار) ، طلك ينمو دون توقف ويصل حجمه في هذه الفترة إلى 30 سم و وزنه نصف كيلو غرام وتتحسن حاسة سمعه (باستطاعته سمع والديه عندما يتحدثون إليه) كما انه يشعر باختلاف درجة الحرارة

- من الممكن أن تشعرين بالآم بسيطة في منطقة أسفل البطن وذلك نتيجة تمدد الرحم
- تتنفسين بعمق اكبر و أكثر
- من الممكن أن تشعرين بعدم التركيز
- أحيانا يظهر نزيف دموي بسيط من الأنف
- من المحتمل أن تظهر تغييرات في لون البشرة أو تصبح الوححات أعمق

6

تنمو العظام والجهاز العصبي ويبدأ الجنين في فتح عينيه لأول مرة ويتعلم الجنين البكاء ومص الإبهام ، صغيرك يصل وزنه إلى 700 غرام و يبلغ طوله 35 سم

- الشد العضلي في الساق وتنميل في الأيدي و الرجلين
- تقلبات المزاج
- تشنجات جلدية و علامات التمدد في منطقة البطن (يمكنك أن تقللي من هذه الأعراض باستخدام الكريمات و الزيوت)
- الأم المفاصل نتيجة الحمل الزائد على العمود الفقري

7

يبدأ الطفل أن يدرك و يحفظ ما حوله ولذلك من المحتمل أن يتذكر بعد الولادة الأصوات التي كان يستمع إليها أثناء تواجده في رحم أمه ، يصبح وجهه مستديرا ويأخذ جسمه الشكل البيضاوي ، يتحرك كثير و يستشعرين بركلاته ، يكون وزنه حوالي كغرام و طوله 40 سم

- من المحتمل أن يستمر الشد العضلي وشعور التنميل في الأيدي و الرجلين
- ستشعرين بإرهاق و تعب بشكل اكبر
- من المحتمل أن تعانيين من الأرق
- من المحتمل أن تظهر عندك انتفاخات البطن
- مشاكل في اللثة و الأسنان (وجع اللثة وتسوس الأسنان)
- في حالة عدم وجود راحة كافية من المحتمل ظهور ورم الساقين (لعدم ظهور هذه الأعراض عليك أن تستريحي خلال اليوم كثيرا وترتدين حذاء مريحاً)

8

يكون حجم الطفل في أواخر الشهر الثامن حوالي 45 سم و وزنه 2,5 كغم ، يتوقف الطفل عن الركل والتحركات بسبب عدم وجود مساحة كافية ويأخذ وضعية الولادة أي تكون رأسه متجهه إلى أسفل

- تسرب سائل من الثدي (اللبأ)
- الصعوبة في التحرك والصعوبة في القيام ببعض الحركات والأعمال
- سيضغط الرحم على الحجاب الحاجز فتشعرين بضيق التنفس
- تظهر تشنجات البطن المسماة بانقباضات براكستون هيكس

9

يجهز الطفل لمرحلة الولادة – ينتهي نمو الجهاز التنفسي وتكتمل الدورة الدموية

- يبدأ الرحم في الانخفاض لذلك ستشعرين انك بحاجة إلى التبول المتكرر
- من المحتمل أن تشعرين بالتوتر والقلق المتعلق باقتراب موعد الولادة

نظامك الغذائي

الحمل هي الفترة التي تقوم الأم فيها بتغذية نفسها وطفلها الذي تحمله لذلك تحتاج إلى طعام محدد يساعد على نمو الطفل ويجعل المرأة بصحة جيدة أثناء الحمل

تزداد الحاجة إلى السعرات الحرارية بحوالي 300 سعر حراري أكثر من المعتاد ويزداد وزن المرأة أثناء الحمل حوالي 12 كغم ، ويمكن أن يزداد الوزن أكثر من ذلك إذا كانت المرأة لديها ضعف في الوزن قبل الحمل ويمكن أن يزداد الوزن أكثر من ذلك إذا كانت المرأة تعاني من زيادة مفرطة في الوزن قبل الحمل .

عليك بأكل:

- كثير من الفواكه والخضروات
- الزبادي ومشتقات الحليب
- دهون نباتية بدلا من الحيوانية
- الدواجن و اسماك البحر (سلمون و ماكريل والرنجة)
- بذور النباتات البقولية
- الخبز الأسمر (قللي من الخبز الأبيض) و منتجات الحبوب الغير مطحونة بشكل كامل و الأرز والحبوب
- شرب المياه الغير غازية أو الشاي الخفيف و العصائر الطبيعية (بنسبة سكر أقل) - اشربي من 1,5- 2 لتر يوميا

تجنبي:

- الكحول
- الشاي الثقيل و القهوة و الكوكاكولا وغيرها من المشروبات التي تحتوي على نسبة كافيين عالية لأنها تؤثر على نمو الجنين وتضعف جسمك أثناء الحمل
- التواجد في أماكن مليئة بدخان السجائر
- الإفراط في الأكل
- الوجبات الدسمة وصعبة الهضم والطعام اللاذع
- استخدام نظام غذائي لفقد الوزن

من المفيد أن تقومي بتقليل المواد الغذائية التالية:

- الخبز الأبيض
- اللحوم الحمراء
- الحلوى
- المشروبات الغذائية المسكرة
- الملح و السكر

هام !

قبل الحمل و أثناءه عليك أن تتناولين حمض الفوليك في المرحلة الأولى من الحمل و اضربي على تناوله خلال الأسابيع 12 الأولى من الحمل ، يمكن شرائه من الصيدلية في شكل حبوب (حبة واحدة تحتوي على 0,4 مغ من الجرعة اليومية) يساعد حمض الفوليك في الوقاية من العيوب الخلقية مثل عيوب في الجهاز العصبي ، ومن المصادر الطبيعية لحمض الفوليك البرتقال والخض و البروكلي و الكرنب و البروكسل

تحتاج الأمهات و أطفالهن إلى كمية كبيرة من الكالسيوم و تتواجد نسبة كالسيوم عالية في الخضروات الخضراء مثل البروكلي و البسلة و البقدونس و النباتات البقولية و كذلك منتجات الحليب ، من الممكن أن تلبى الاحتياج اليومي للكالسيوم بعشرة حبات تين مجفف أو 100 غرام من سمك الماكريل أو السلمون

على المرأة الحامل أن تقوم بتناول وجبات اصغر بشكل متكرر لتقلل من الشعور بحرقة فم المعدة التي تعتبر من الأعراض الشائعة أثناء الحمل

مهم جدا !

لا تشربي الكحول ، هناك معتقدات مختلفة في بعض الدول في هذا الشأن وفي بولندا هناك البعض الذين يعتقدون بأن كأس واحد من النبيذ لا يؤثر على الجنين ولكن الحقيقة غير ذلك حيث أنه عندما تشرب المرأة الحامل الكحول فهي تسقي طفلها به أيضا وهي مادة مضره جدا على نمو الجنين ومن الممكن أن تكون سببا في ظهور أمراض خطيرة عند الطفل

هام : لا تأخذي أي أدوية أو فيتامينات أو أعشاب أثناء الحمل إلا بعد استشارة الطبيب أو الممرضة وذلك يخص أيضا جميع الأدوية التي كنت مواظبة عليها قبل الحمل، حتى الأسبرين العادي يمكن أن يؤثر على طفلك ويضره ، احذري خاصة من منتجات الفيتامينات المتنوعة و زيادتها و بالأخص فيتامين أ لأنه ربما يتسبب في ظهور عيوب في نمو الطفل

الحركة

من المهم جدا الاعتناء بحالتك الجسدية و لياقتك البدنية أثناء الحمل ، فهناك بعض التمرينات التي تساعد الدورة الدموية و الجهاز التنفسي على عملهما بشكل جيد وكذلك تحافظ على عدم زيادة الوزن كما تحافظ على انتظام ضغط الدم وتجعل حالتك العامة أفضل، ولكن لا يجوز أن تقومي بتمرينات صعبة و لا يجوز أيضا أن تمارسين الرياضة المرهقة و خاصة إذا كنت لم تمارسيها قبل الحمل و من أفضل التمرينات للحوامل هي التمشية في الهواء الطلق و السباحة و اليوجا

العوارض الانفعالية و حالتك النفسية أثناء الحمل

من المحتمل انك تشعرين بتقلبات المزاج أثناء الحمل وتظهر بعد العوارض الانفعالية سواء كانت ايجابية أم سلبية و من المحتمل أن تكوني عصبية أكثر ولديك صعوبة في التركيز أثناء القيام بأعمال مختلفة

من المهم أن تكوني مدركة و لا تنسي أن حالتك النفسية تؤثر على طفلك و على حالته



عندما تكونين هادئة وسعيدة ومبسوطة يفرز جسمك السيروتونين والاندورفين وهي هرمونات السعادة التي تنظم التنفس والنبض وتعطيك الشعور بالسعادة وتحسن مزاجك كما أنها تقلل من الشعور بالألم

عندما تكونين قلقة وغاضبة وعصبية يفرز جسمك مادة الكورتيزول و الأدرينالين التي تنشط الجسم لتجهزه للهروب والهجوم ولكنها تضعف الجسم في نفس الوقت وخاصة إذا كانت حالة التوتر و القلق مستمرة

كل الهرمونات تصل لطفلك و تنتقل إليه عن طريق المشيمة وتؤثر على نموه

لذلك عندما تكوني سعيدة فهرمون السيروتونين يجعل طفلك أيضا سعيد وبالإضافة إلى ذلك يصبح أقوى وأكثر مناعة تجاه العدوى والأمراض لان هذه الهرمونات تزيد من إمكانية حماية ودفاع الجسم .

ولكن للأسف هذا أيضا يعمل عكسيا فعندما تكونين قلقة ومتوترة جسمك يفرز هرمون الكورتيزول و الأدرينالين و تلك الهرمونات تؤثر على الجنين وتجعله يشعر بالخوف و التوتر معك كما أنها تخفض من مناعة الطفل

قومي بالاعتناء بمزاجك الجيد يوميا:

شكلي حولك جو ايجابي تقابلي مع الأصدقاء والأشخاص الذين تحبينهم استمعي إلى موسيقى تؤثر عليك ايجابيا زوري الأماكن التي تتعلق بذكريات ايجابية وسعيدة اقرني كتبك المفضلة اسعدي نفسك بأشياء صغيرة و بسيطة تجنبي المواقف التي يمكن أن تصيبك بالتوتر و القلق و ابتعدي عن الأشخاص ذوي النية السيئة

التواصل مع الطفل أثناء الحمل

أثبتت الأبحاث إن فترة حياة الإنسان في رحم أمه لم تتعلق فقط بنمو الجسم و تكوين الأجهزة بل أنها أيضا فترة نمو حواس الطفل وذكائه، ويمكن لوادي الطفل أن يقوم بتنشيط نمو الطفل في هذه المرحلة بالطرق التالية:

- تعليم الطفل تمييز بعض الأصوات والأغاني وقصص الأطفال و شعر الأطفال
- تعليم الطفل تمييز الكلمات المختارة المتكررة (الطفل باستطاعته أن يميز حوالي 26 كلمة)
- اللعب مع الطفل من خلال التآرجح واللمس (تدليك بالأصابع أو وضع يد الأب على بطن الأم)
- اللعب بماء الدش الساخن والبارد
- اللعب بالإضاءة

ما هي ردود أفعال الطفل:

- حركة الجسم (الطفل يهرب ويمتل الاختباء ويركل ويحرك يديه)
- تغيير نبضات القلب و تسريعه حتى تصل إلى 50 نبضة في الدقيقة

اثبت العلماء ان الأطفال الذين كانت أمهاتهم تلاعبهم وهم في بطنهم يتميزون بنمو أسرع بعد الولادة ولم يواجهوا مشاكل في الرضاعة كما تفهم أمهاتهم احتياجاتهم بشكل أفضل

قومي بتمارين رياضية وتنفسي بعمق واسترخي

إذا قمت بتمارين رياضية يوميا حتى لو لمدة بضعة دقائق ستصلين إلى الهدف المرغوب وجسمك سيكون مستعدا للولادة بشكل جيد وأنت ستتمتعين بالتوازن النفسي والراحة قومي بتمارين التنفس وأنت جالسة (التربع) أو واقفة وظهرك مستقيم كما يمكنك القيام بتمارين للحوض والظهر و إذا بحثت في الانترنت ستجدين الكثير من التمرينات المخصصة للحوامل ، لا تنسي التمشية في الهواء النقي والتنفس العميق وحافظي على ان تجدي وقتا لك للهدوء والاسترخاء

الحمل و الولادة شيء طبيعي جدا للمرأة و لكنها في نفس الوقت لحظات متميزة و خاصة جدا لذلك المهم جدا أن يتم متابعة الموضوع من بدايته و التأكد أن كل شيء على ما يرام ، إذا كان لديك شك انك حامل قومي بالذهاب إلى طبيب أو ممرضة ويستحسن أن تذهبي قبل مرور الأسبوع العاشر من الحمل ، إن الرعاية الطبية أثناء الحمل مهمة جدا لصحة الأم و الطفل فهي تضمن اكتشاف العديد من أمراض الطفل في المرحلة المبكرة منها وبالتالي يمكن علاجها قبل ولادة الطفل، كما أن حالتك الصحية و الجسدية و النفسية مهمة جدا فتعتمد عليها صحة و نمو الطفل الذي تحمليه .

منذ بضعة أعوام تخضع أسس الرعاية الصحية أثناء الحمل و بعد الولادة إلى قرار وزير الصحة الصادر بتاريخ 20 سبتمبر 2012 و الذي يحدد إجراءات العناية بالمرأة و الطفل أثناء الحمل و بعد الولادة و في مرحلة النفاس و الرعاية بالمولود (الجريدة الرسمية لعام 2012 رقم 0 بند 1100) و بدء العمل بهذا القانون الجديد اعتبارا من 4 أكتوبر/تشرين أول 2012 و هذه القوانين تصف بشكل واضح جدا شكل الرعاية الصحية بالمرأة الحامل و أثناء و لادتها و في مرحلة النفاس

عند زيارتك الطبيبة الأولى سيسألك الطبيب أو الممرضة بعض الأسئلة العامة الخاصة بصحتك و يتم احتساب موعد الولادة المحتمل و ستقوم الممرضة أو الطبيب بإجراء الفحوصات الأساسية (مثل قياس درجة حرارة الجسم و قياس الضغط و النبض و الوزن) كما سيتم إجراء فحص نسائي أساسي

و يقوم الطبيب بطلب إجراء فحص الدم و البول، سنعلمك بالقائمة المفصلة بالتحاليل فيما بعد في جزء منفصل من هذا الدليل. على الشخص الذي سيقوم بالإشراف عليك أثناء الحمل أن يتحدث معك و ينصحك بخصوص النظام الغذائي و نظام الحياة أثناء فترة الحمل كما يجب عليه أن يشجعك و ينصحك بالمشاركة في مدرسة الولادة

النساء الحوامل في بولندا يذهبن لإجراء الفحوصات و التحاليل في العيادات النسائية أو العيادات الخاضعة للمستشفيات و يكون الأطباء من النساء أو الرجال و من حق المرأة في بولندا أن تختار الطبيب الذي سيحرف على حملها إذا كان رجلا أم امرأة فإذا فضلت أن تشرف على حملك طبيبة عليك أن تقومين بطلب ذلك أثناء تسجيل الزيارة

عليك القيام بالفحوصات الدورية حتى إذا كان الحمل يسري بشكل جيد و دون تعقيدات ففي أول سبعة أشهر من الحمل على المرأة أن تقوم بزيارة الطبيب المشرف (أو الممرضة المشرفة) كل شهر و أثناء كل زيارة يتم إجراء فحص دقيق و التأكد من صحة الأم و إجراء التحاليل اللازمة و عندما يكبر الطفل و يكون حجمه مناسب يتم إجراء فحص خارجي (للتأكد من وضع الصغير) و فحص داخلي (للتأكد من صحة عنق الرحم) و عندما يكبر الطفل يتم إجراء الاستماع إلى نبضات قلبه عن طريق جهاز تخطيط كهربائي لنبضات القلب KTG و في الشهر الثامن و التاسع عليك بزيارة الطبيب كل أسبوعين و كل هذه الزيارات و الفحوصات يتم إجرائها في إطار التأمين الصحي.

مدرسة الولادة – ما هذا؟

تنظم المستشفيات و المراكز الصحية المختلفة و المنظمات الغير حكومية (مثل مؤسسة الولادة الإنسانية) مدارس الولادة للنساء اللواتي في انتظار مولود جديد، تقوم هذه المدارس بتقديم دروس لإعداد الوالدين الجدد للولادة و العناية بالمولود ، و عادة يشترك في هذه الدروس الأم و الأب و لكن من الممكن ان تشارك المرأة الحامل في الدروس مع احد النساء الأقارب لها، تساعد مدرسة الولادة المرأة على اكتساب ثقتها بنفسها و بقتها و التغلب على الخوف من الولادة و كما تساعد المدرسة علي تقوية الاتصال بين الأم و الطفل أما بالنسبة للشخص الذي يشارك مع الام في الدروس فيصبح متفاهم لاحتياجات المرأة و يكسب معلومات مفيدة تجعله قادرا على مساعدة المرأة في مرحلة الولادة

يتعلم المشاركون في مدرسة الولادة كيف ينمو الطفل داخل بطن أمه و يقومون بتمارين تجهز جسد المرأة للولادة و يتعلمون طرق التنفس و تخفيض الأم الولادة و التعرف علي أوضاع الولادة المناسبة، و أحيانا توفر مدارس الولادة إمكانية زيارة قاعة الولادة في المستشفى التي يرغبون الولادة فيها أما بالنسبة للنساء اللواتي يرغبن الولادة في المنزل أو في مكان آخر غير المستشفى (مثل بيوت الولادة) فتقوم المدارس بتجهيزهن لذلك أيضا، معظم المدارس تعلم طرق العناية بالمولود الجديد و تفيد مشاركيها بنصائح و إرشادات حول الرضاعة و تتيح فرصة اللقاء مع ممرضة التوليد و الطبيب و الأخصائي النفسي.

؟

كثيرا ما يكون الاشتراك في مدارس الولادة مقابل رسوم مالية و لكن من الممكن إيجاد مدارس مجانية (من شروط الاشتراك في مدارس مجانية وجود محل إقامة ثابت ، عمل أو دراسة في مكان محدد) إذا أردت الاشتراك في مدرسة الولادة اطلبي من طبيبك أو ممرضتك النصيحة في هذا الشأن و اسألي عن مدرسة ولادة مناسبة لك و التي تتواجد في المركز الصحي التابع لك.

ماذا يمكن أن يقلقك أثناء الحمل ؟

عليك زيارة الطبيب فوراً في الحالات التالية:

- تعانيين من عدم وضوح في الرؤية أو ضعف بصري مفاجئ أو مشاكل أخرى متعلقة بالبصر
- تلاحظين زيادة كبيرة و مفاجئة في وزنك
- صادفك الإغماء أو الضعف
- تعانيين من ألم شديد في منطقة الظهر في أسفل العمود الفقري
- نزيف من قناة الولادة أو الشرج أو الحلمة
- تعانيين من ألم شديد في أسفل البطن
- يتعبك القيء المستمر الذي لا يسمح بالتغذية الطبيعية وليس فقط في الصباح بل طول اليوم
- تلاحظين إفرازات غير عادية من المهبل وتشعرين بحرقه او حكه
- تعانيين من الأرق المستمر
- تشعرين بزيادة قوة انقباضات الرحم
- تشعرين بأن حركة الطفل ضعيفة أو شديدة وعنيفة (حتى الأسبوع 30 من الحمل يكون عدد حركات الطفل حوالي 10 في الساعة ما عدا فترة نوم الطفل والتي تستمر من 15 حتى 45 دقيقة)
- درجة حرارة جسمك مرتفعة و ترتعشين
- تشعرين بالحكة الجلدية
- تعرضت للوقوع أو لحادث آخر
- تعانيين من ألم شديد في الرأس وبشكل مستمر
- يتعبك الشعور بالتوتر و القلق
- تلاحظين انتفاخ في وجهك أو في رجليك أو في الأيدي و لا يختفي حتى بعد الراحة الليلية
- تعانيين من ورم ملحوظ وشديد في الساقين

تحدثي مع طبيبك عن أي حالات أخرى قد تقلقك أو تتعبك أو تصعب حياتك اليومية ولا تنتظري الموعد المحدد للزيارة التالية بل قومي بالاتصال بالطبيب أو قومي بتحديد موعد الزيارة فوراً إذا وجدت أنك تعانيين من إحدى الأعراض المذكورة

توجهي إلى المستشفى فوراً إذا:

نزفت من قناة الولادة بشدة

لم تشعري بحركة الطفل لمدة أطول من 4 ساعات



جدول الفحوصات الدورية والخدمات الطبية والتحليلات المعملية أثناء الحمل طبقاً لنظام الرعاية الصحية أثناء الحمل وبعده

يحدد قرار وزير الصحة الصادر بتاريخ 20 سبتمبر/أيلول 2012 شكل جدول الفحوصات الدورية والخدمات الطبية والتحليلات المعملية أثناء الحمل في إطار نظام الرعاية الصحية بالمرأة والطفل أثناء الحمل و بعد الولادة و في مرحلة النفاس والرعاية بالمولود (الجريدة الرسمية بند 1100)

نوضح أدناه شكل الرعاية الصحية طبقا للقوانين المذكورة و الخاصة بالمرأة الحامل

حتى الأسبوع العاشر

زيارة عند الطبيب أو ممرضة التوليد- أثناء هذه الزيارة من حقا أن تحسلي على المعلومات حول إمكانية إجراء فحوصات لكشف العيوب الخلقية عند الجنين وذلك بجانب الفحص الأساسي وجمع المعلومات الطبية الخاصة بك، إذا قمت باختيار ممرضة للإشراف على حملك فعليك أيضا إجراء زيارة عند طبيب مختص.

يجب أن تحسلي على توصية الطبيب لإجراء الفحوصات التالية:

فحص فصيلة الدم فحص الأجسام المضادة فحص عناصر الدم (تعداد الدم) تحليل عام للبول فحص الخلايا المهبلية فحص تلوث المهبل تحليل سكر الدم (نسبة الجلوكوز صائم) تحليل الزهري (السفلس) تحليل فيروس نقص المناعة البشري (الايدز) وفيروس التهاب الكبد الوبائي سي (HIV,HCV) تحليل لداء المقوسات Toxoplasmosis و الروبيلا (الحصبة الألمانية) (IgG, IgM) زيارة طبيب الأسنان

الأسبوع 11-14 من الحمل

الزيارة الدورية عند الطبيب أو ممرضة الولادة.

يجب أن تحسلي على توصية الطبيب لإجراء الفحوصات التالية:

فحص الموجات فوق السمعية (السونار) تحليل البول فحص الخلايا المهبلية (إذا لم تقومي بها سابقا)

الأسبوع 15-20 من الحمل

الزيارة الدورية عند الطبيب أو ممرضة الولادة.

يجب أن تحسلي على توصية الطبيب لإجراء الفحوصات التالية:

فحص عناصر الدم (تعداد الدم) تحليل عام للبول فحص تلوث المهبل فحص الخلايا المهبلية (إذا لم تقومي بها سابقا)

الأسبوع 21-26 من الحمل

الزيارة الدورية عند الطبيب أو ممرضة الولادة. على الممرضة أو الطبيب المشرف على حملك أن يوجهك إلى ممرضة التوليد الخاضعة للرعاية الصحية الأساسية (الممرضة العائلية) و إلى مدرسة الولادة

يجب أن تحسلي على توصية الطبيب لإجراء الفحوصات التالية:

تحليل نسبة الجلوكوز في الدم بعد تناول 75 غرام من الجلوكوز بعد الصوم (في الأسبوع 24-28 من الحمل) - المؤشر المزوج لنسبة الجلوكوز: قبل تناول الجلوكوز و بعد مرور ساعتين من تناوله. فحص الموجات فوق السمعية (السونار) تحليل عام للبول مضادات الدم RH عند الحوامل التي يحملن الريسوس السلبى RH- تحليل لداء المقوسات Toxoplasmosis إذا تبين في أول تحليل نتيجة سلبية فحص الخلايا المهبلية (إذا لم تقومي بها سابقا)

الأسبوع 27-32 من الحمل

الزيارة الدورية عند الطبيب أو ممرضة الولادة.

يجب أن تحسلي على توصية الطبيب لإجراء الفحوصات التالية:

فحص عناصر الدم (تعداد الدم) تحليل عام للبول الأجسام المضادة فحص الموجات فوق السمعية (السونار) لو كان لديك الريسوس السلبى، سيتم حقنك بالمضاد دي anti-D للقضاء على أية أجسام مضادة في دمك (الأسبوع 30-28 من الحمل) فحص الخلايا المهبلية (إذا لم تقومي بها سابقا)

الأسبوع 33-37 من الحمل

الزيارة الدورية عند الطبيب أو ممرضة الولادة. إذا كانت المشرفة على حملك ممرضة التوليد فعليك بزيارة طبيب الولادة لإجراء استشارة طبية إضافية.

يجب أن تحسلي على توصية الطبيب لإجراء الفحوصات التالية:

فحص عناصر الدم (تعداد الدم) تحليل عام للبول فحص تلوث المهبل مضاد فيروس التهاب الكبد الوبائي بي HBS تحليل فيروس نقص المناعة البشري (الايدز) فحص البكتيريا العنقودية «ب» بعمل مسحة و زراعة لمنطقة المهبل فحص فيروس التهاب الكبد الوبائي سي و الزهري (السفلس) إذا كانت الحامل من المجموعة الأكثر عرضه للإصابة بها فحص الخلايا المهبلية (إذا لم تقومي بها سابقا)

الأسبوع 38-39 من الحمل

الزيارة الدورية عند الطبيب أو ممرضة الولادة. إذا كانت المشرفة على حملك ممرضة التوليد فعليك بزيارة طبيب الولادة لإجراء استشارة طبية إضافية.

يجب أن تحسلي على توصية الطبيب لإجراء الفحوصات التالية:

فحص عناصر الدم (تعداد الدم) تحليل عام للبول

بعد الأسبوع 40 من الحمل يجب أن تقومي بزيارة الطبيب أو الممرضة لإجراء فحص تخطيط كهربائي لنبضات القلب KTG كل يومين أو ثلاثة أيام و فحص السونار (مرة واحدة)

إذا مر الأسبوع 41 من الحمل ومازلت لم تلدي سيتم تحويلك إلى المستشفى



الجزء الثاني: التحضيرات للولادة

اختيار مرضة التوليد والطبيب والمستشفى

الولادة في المستشفى أم في المنزل؟

خطة الولادة

حقيبة المستشفى

اختيار مرضة التوليد أو الطبيب

في بولندا عادة يقوم بالإشراف على الحمل والولادة طبيب النساء و الولادة ولكن في الفترة الأخيرة زادت نسبة الحوامل اللواتي يخترن ممرضات التوليد للإشراف عليهن أثناء الحمل، وفي المستشفيات تشرف ممرضات التوليد على الولادات الطبيعية فالمرضة هي التي ستكون معك معظم الوقت أثناء الولادة وتقوم برعايتك وفي نهاية عملية الولادة من المحتمل أن يأتي الطبيب إلى قاعة الولادة أما الطبيب المتخصص في طب الأطفال حديثي الولادة فمن واجبه الحضور للكشف الدقيق على المولود خلال 12 ساعة من الولادة وعادة لا يتواجد الطبيب الذي يقوم بالإشراف على الحمل أثناء عملية الولادة نفسها.

لم تحدد الرعاية على الحوامل من جهة محل سكنهن وذلك يعني أن لكل امرأة حق اختيار طبيبتها و عيادتها و هي غير ملزمة بمحل سكنها في هذا الشأن

من حقه أن تبدي طبيبك بأخر إذا لم ترتاحي له أو إذا كنت غير راضية عن خدماته

معظم أطباء النساء و التوليد في بولندا من الرجال إذا اتضح أن كل الأطباء المتواجدين في عيادتك رجال فمن حقه البحث عن عيادة أخرى أو مركز صحي آخر الذي يوفر لك خدمة طبية امرأة (من الممكن أن يساعدك في هذا الأمر المركز الصحي أو مركز المساعدة الاجتماعية) ولكن من المحتمل أن العثور على طبيب ولادة امرأة قد يكون صعبا في بعض المناطق البولندية .

المواعيد

إذا كان موضوع جنس الطبيب مهم بالنسبة لك لا تنسي إن تذكرتي ذلك أثناء تحديد موعد لزيارة الطبيب، خاصة أن وقت الانتظار لأخذ موعد مع الطبيب المختص والفحوصات المتخصصة طويل في بعض الأحوال لذلك من الأفضل أن تحددى موعدا مع الطبيب الذي يناسبك منذ البداية بدلا من تغيير الطبيب وموعد الزيارة في آخر لحظة فر بما يتسبب ذلك في انتظار مدة طويلة لتحديد موعد آخر .

اعلمي ما هي مدة الانتظار لتحديد موعد فحص السونار في عيادتك لانه في بعض العيادات قد تكون فترة الانتظار طويلة جدا لذلك يستحسن أن تحددى مواعيد كل زيارات فحص السونار من البداية مرة واحدة لكي تضمني إجراء الفحص في أوقات متناسبة مع حملك

في بولندا من الممكن أن تنجبي طفلك في المستشفى أو في المنزل ، و معظم النساء تخترن الولادة في المستشفى ، اختيار المستشفى أمر ضروري إذا تواجبت أسباب طبية لذلك مثل الخطر على الحمل. لا يشمل التأمين الصحي الولادة في المنزل وذلك يعني أن عليك دفع أجرة القابلة بنفسك

اختيار المستشفى

المرأة التي تستعد للولادة من حقها اختيار المستشفى التي ستجيب فيها طفلها، تختلف المستشفيات من جهة تنظيم قسم الولادات وتقسيم الواجبات بين الأطباء و القابلات (ممرضات التوليد) وكذلك في عدد الغرف وتجهيزها، بالنسبة للام الأجنبية من المهم أن تتأكد قبل الولادة إذا كان الطبيب والقابلة يجيدون لغة أجنبية ليتسنى لها التفاهم معهم

هناك أمرا آخر مهم جدا وهو مستوى تخصص قسم الولادة، تتواجد ثلاث درجات من التخصص – الدرجة الأولى للنساء اللواتي يلدن دون أي تعقيدات وحملهن يسير بشكل صحيح والولادة تتم في موعدها، الدرجة الثانية من التخصص فهي في المستشفيات التي تكون مجهزة لتأمين الحمل المعرض للخطر والرعاية المتخصصة لأطفال الولادة المبكرة، والدرجة الثالثة هي الأقسام المجهزة للحوامل التي نسبة الخطر على الحمل عندها عالية جدا والمتخصصة في رعاية أطفال الولادة المبكرة المولودين قبل الأسبوع 31 والمعرضين لعيوب خلقية في النمو وغيرها

إذا كان يسري الحمل بشكل صحيح ودون مشاكل ولا توجد أسباب لعدم الولادة الطبيعية لا يتطلب الأمر اختيار مستشفى متخصصة، المستشفى المتخصصة التعليمية تتولى حالات الحمل المعرضة للخطر وهي عادة تقوم بتدريب الطلاب لذلك و من المحتمل أن تتواجد مجموعة طلاب أثناء الكشف الطبي على الحامل أو أثناء الولادة (ويكون الطلاب من الرجال أو النساء)

إذا كان الحمل معقدا أو معرضا للخطر سيقوم طبيبك بتحويلك إلى المستشفى المتخصصة في الرعاية الطبية للحوامل ذات الحمل المعقد و أطفالهن باستطاعتك زيارة معظم المستشفيات قبل الولادة لتتعرفين على شكل غرف الولادة وغرفة الاستقبال وتحدثين مع الطبيب أو القابلة و نحن نشجعك على ذلك!

في بعض المدن الكبيرة يمكن أن تتعرض المرأة لموقف صعب وذلك عند عدم وجود أماكن في المستشفى المختارة للمرأة التي ستلد ، و في هذه الحالة يتم تحويلها إلى مستشفى أخرى أو حتى إلى مدينة أو منطقة أخرى، و تتعرض لهذه المواقف الصعبة جميع نساء بولندا ليس فقط الأجنيات بل أيضا البولنديات

الولادة في المنزل

يزيد في بولندا عدد النساء الراغبات في إنجاب طفلهن في المنزل ، هناك إيجابيات كثيرة لهذا النوع من الولادة، يتم الوضع في جو هادئ واسري وتكون العناصر المؤثرة على سير الولادة قليلة جدا، يتطلب هذا النوع من الولادة وجود قابلة قانونية إذا كنت تفكرين في إنجاب طفلك في المنزل فعليك أن تعلمي التالي:

الولادة المنزلية في بولندا قانونية – طبقا لقرار وزير الصحة الصادر بتاريخ 20 سبتمبر 2012 (أسس الرعاية أثناء الحمل و بعده) ويؤكد هذا القانون بأن للمرأة الحق في اختيار مكان الولادة ومن الممكن أن يتم الوضع في منزلها.

تثبت الأبحاث العلمية بأن الولادة في المنزل والولادة في المستشفى آمنة بنفس الدرجة لكن إذا استوفيت الشروط التالية: أن تكون المرأة بصحة جيدة ، أن تساعد في الولادة قابلة قانونية ذات خبرة ، ضمان إمكانية نقل المرأة إلى المستشفى إذا احتاج الأمر (لا يتطلب الأمر وجود سيارة إسعاف تكون في الانتظار بل تكون سيارة خاصة كافية لذلك)

للأسف لا يوجد في بولندا عدد كبير من القابلات القانونيات اللواتي تقمن بالإشراف على الولادات في المنزل ، إذا قررت أن تنجبي طفلك في المنزل عليك البحث على القابلة القانونية مبكرا بعد الشهر الرابع ليكون الوقت كافيا للتعرف قبل الولادة ، ستجدين قائمة القابلات القانونيات (ممرضات التوليد) على في مؤسسة الولادة الإنسانية / Fundacja Rodzić Po Ludzku و على الصفحة:

www.dobrzeurodzeni.pl

خطة الولادة

خطة الولادة هو نوع من وثيقة تشمل كل توقعات المرأة الخاصة بالولادة ، و طبقا للقوانين الجديدة عليك تجهيز الخطة مع ممرضة التوليد او الطبيب المشرف على حملك

تحتوي خطة الولادة على توقعاتك من جهة:

- مكان و ظروف الولادة

- وجود شخص مشارك في الولادة

- الموافقة على إجراء عمليات طبية

الأمر المتعلقة بالقيم والأسس الدينية والثقافية التي ترغبين في مراعاتها أثناء الولادة

تصف خطة الولادة امانيك وتوقعاتك نحو عملية الولادة وطريقتها (وذلك يخص كل مراحل الولادة مثل الرغبة في إتاحة الحركة أثناء المخاض وما هي طرق تخفيض الم المخاض التي قد تشعرك بالراحة و هل ترغبين في حماية منطقة العجان الخ) كما من الممكن ان تذكر في وثيقة خطة الولادة انك تريدين ان يتواجد طفلك معك بعد الولادة في أول ساعتين من إنجابك وذلك إذا كانت حالته الصحية تسمح بذلك .

ربما يكون جمع كل هذه المعلومات في البداية أمرا صعبا بالنسبة لك لذلك عليك التحدث مع طبيبك المشرف او ممرضة التوليد وهما يحددا معك الأمور الأهم بالنسبة لك وفي ما يجب عليك التركيز عليه عند كتابة الخطة ، ندعوك الى استخدام نموذج خطة الولادة عبر صفحة المؤسسة: <http://www.rodzicpoludzku.pl/Plan-Porodu>.

على مقدمي الرعاية الصحية ان يتعرفوا على خطة ولادتك عند قبولك إلى المستشفى وقبل الولادة، لكن تذكر ان خلال عملية الولادة من المحتمل وجود أحداث غير متوقعة لذلك ربما لن يتم تنفيذ الكثير مما كنت تتأمله في خطة ولادتك ، إذا كان هناك اختلاف كبير بين سير الولادة و محتوى خطتك وذلك لأسباب طبية من حقك أن يتم إعلامك بذلك بشكل مفصل.

حقيبة المستشفى

قومي بتجهيز حقيبة مستلزماتك قبل موعد الولادة ببضعة أسابيع، على المرأة في بولندا أن تأخذ معها إلى المستشفى ثيابها الشخصية ومستحضرات العناية الشخصية والتجميل ومواد صحية وكل ما يحتاجه المولود.

ما تحتاجه الأم

الوثائق: بطاقة شخصية بولندية (كرت إقامة) او جواز سفر، بطاقة متابعة الحمل ، نتائج الفحوصات خلال الحمل ، وثيقة تثبت تأمينك الصحي .

الثياب: ملابس داخلية (سراويل للإستخدام للمرة الواحدة وحملات صدر خاصة للرضاعة) 2 او 3 من ثياب واسعة مريحة من نوع تي-شرت، خف (شحاطة او شبشب) للاستخدام تحت الدش، روب، ثوب نوم يجوز فتحه من أمام، جوارب، ثياب للخروج .

مستحضرات العناية الشخصية والتجميل ومواد صحية: صابون غير معطر، 2-3 منشفات، مناديل ورق، فوط صحية كبيرة ، حفاضات الصدر (وسائد الرضاعة).

طعام و مشروبات: مياه غير غازية، عصائر، شاي، قهوة دون كافيين ، وجبات لذيذة خفيفة (شوكولاة ، بسكويت مفضل الخ) فواكه (تفاح، برقوق) نيئ او مسلووق.

اغراض اخرى: كرت اتصالات او هاتف جوال مع الشاحن، نقود فئات صغيرة، أدوية مواظبة عليها، شي للقراءة ، يمكنك اخذ كاميرا تصوير .

أغراض المولود

حفاضات استخدام للمرة الواحدة اصغر حجم وحفاضات قطنية خفيفة (4-6)

3 قمصان قطنية، 2 قبعة قطنية وواحدة منهما شتوية،

3 قمصان من نوع قطعة واحدة او سلوبت للنوم (الأفضل ان يجوز فتحها من الأعلى و الأسفل) جوارب وقفازات .

كريم أطفال للحماية من العوامل الخارجية مثل "النتان"، سائل استحمام الأطفال، مطهر Octanisept، بشكير، بطانية او حرام و ربما تحتاجين الى مقص أظافر.

في حالة إذا كان برفقتك احد الأشخاص لتوصيلك إلى منزلك بالسيارة بعد خروجك مع الطفل من المستشفى فيجب ان تكون السيارة مجهزة بكرسي خاص للأطفال!

ليس من الضرورة أن يتحدث مقدمي خدمة الرعاية الطبية في كل المستشفيات بلغات أجنبية، لا تنسى ذلك عند اختيار المستشفى ، من حقا أن تستعيني بمساعدات مؤسسات غير حكومية مثل: جمعية التداخل القانوني www.interwencjaprawna.pl ان هذه المؤسسات تساعد الأجانب على التفاهم مع الأطباء – يقوم بالترجمة أثناء زيارة الطبيب احد من المترجمين –المتطوعين، بالطبع لا يوجد إمكانية تواجد المترجم خلال عملية الولادة كلها ولكن من الممكن أن تقومي بتحديد موعد مسبق مع الطبيب أو ممرضة التوليد يكون المترجم حاضرا فيها.

تأخر موعد الولادة

تحديد موعد الولادة من قبل الطبيب لا يعني ان طفلك جاهز أن يأتي إلى العالم في هذا الموعد المحدد، لا توجد طريقة لتحديد موعد إنجاب الطفل بشكل دقيق وأكد 100%، وتعتمد دقة تحديد الموعد على الطريقة المستخدمة في تحديده، والطريقة الأكثر دقة هو تحديد الموعد من خلال فحص الأشعة فوق الصوتية (السونار) في أول ثلاثة شهور من الحمل حيث تكون نسبة دقة تحديد الموعد 7 أيام اقل أو أكثر إذا تم إجراء فحص السونار بين الأسبوع 14 و 20 من الحمل تكون دقة تحديد موعد الولادة المتوقع يختلف حوالي 10 أيام، و عند إجراء الفحص بين الأسبوع 30-21 يختلف حوالي 14 يوم، أما عند إجراء الفحص بين الأسبوع 42-31 فيصل حتى 21 يوم! اكبر اختلافات في تحديد موعد الولادة المتوقعة تكون في حالة احتساب الموعد بناء على تاريخ آخر دورة شهرية.

الكثير من النساء في بولندا تخضع لتحريض فارماكولوجي (دوائي) للولادة ولكن نسبة قليلة جدا منهن تحتجن إليه لأسباب طبية هامة، التداخل الدوائي عادة يتسبب في تغيير إيقاع وسير الولادة الطبيعية لذلك من الأفضل الأخذ في الاعتبار طرق تحريض الولادة الطبيعية بطرق أخرى غير الدوائية

ابدئي في استخدام هذه الطرق الطبيعية إذا مر عليك الأسبوع 40 من الحمل أو أكثر ، هذه الطرق تنجح فقط إذا كان جسمك مستعد للمخاض وفي بعض الأحوال قد تكون غير كافية

استخدام طرق تحريض الولادة الطبيعية لا تسبب خطرا عليك أو على طفلك ولا تنتهي بمخاض مبكر إذا كان جسمك غير مستعد و أنت قبل موعد الولادة المتوقع بمدة طويلة فهي ببساطة لم تنجح حينئذ

من الممكن أن تجري الطرق التالية:

التمشية وهز الحوض لان قوة الجاذبية تساعد طفلك على اخذ وضعيته في قناة الولادة ، وبشكل عام الحركة تساعد على ظهور الانقباضات، ربما تقومين بحركات أخرى مثل الرقص مع زوجك إذا أحببت خاصة أن الموسيقى ستساعدك على الشعور بالاسترخاء أيضا
الدرج (الصعود و النزول) له نفس تأثير المشي

تدليك "شياتسو" – هو تدليك وضغط على نقط محددة في الجسم ومن بينهم نقطة تتواجد فوق عظام الكعب من الداخل على بعد أربع أصابع ، عليك تدليك تلك المنطقة في الساقين في نفس الوقت لمدة 30-60 ثانية ثم خذي استراحة لمدة دقيقة أو اثنتين واستكملي التدليك.

العلاقة الزوجية الحميمة (الجماع) من المحتمل أن تسرع عملية الوضع كما أن المشاعر الايجابية تساعد جسم المرأة على إفراز مادة اوكسيتوسين التي تتسبب في الانقباضات .

من الممكن ان تجهزي عضلة الرحم للمخاض فهناك بعض الأعشاب التي تؤثر على الانقباضات وتنشطها، فتنصح القابلات بتناول ورق التوت البري حيث أنها تساعد أيضا على تقلص عضلة الرحم وتخفيض نزيف الدم بعد الولادة.

ابدئي في شرب شاي ورق التوت قبل موعد الولادة بأربعة أسابيع، ضعي 3-4 ملاعق من الورق الجاف على نصف لتر ماء و قومي بغليها لبضعة دقائق، اشربي الأعشاب ثلاث مرات في اليوم حتى انتهاء الحمل .

زيت الاخدريه يحتوي على حامض دهني غاما (جاما) والذي يحتاجه الجسم ليحوله إلى البروستاغلاندين، استعماله من الأسبوع 34 من الحمل مرتين في اليوم بكمية 500 مغ.

زيت القصعين (الميرامية) – ينشط ويقوي انقباضات الرحم ، بإمكانك استعماله أثناء الاستحمام ، ضعي 10-15 نقطة من الزيت إلى الماء أو قومي خلطه بزيت اللوز وتستعمليه في التدليك .



الولادة والمخاض

الولادة في بولندا

كيف تعلمين انه حان وقت الولادة

فيزيولوجيا المخاض – تأثير الهرمونات في مراحل المخاض المختلفة

طرق تخفيف الم الولادة

التدخلات الطبية أثناء الولادة

الولادة في بولندا

حوالي 99% من النساء في بولندا يلدن في المستشفيات، عند وصولك إلى المستشفى اتجهي إلى الاستقبال وهناك ستقومين ببعض الإجراءات الرسمية، ستطلب منك الفحوصات والوثائق الضرورية وستحدث معك القابلة (ممرضة التوليد) حول سير الحمل وحالتك الصحية، سيتم إجراء فحص طبي داخلي وفحص KTG مراقبة تخطيط الإنقباضات الرحمية ونبضات القلب للجنين لتحديد مرحلة المخاض.

بعد ذلك ستوجهين إلى قاعة الولادة وعادة تكون القاعة انفرادية تقوم بالولادة فيها امرأة واحدة، من المحتمل ان تجدي أيضا قاعة لفردين ولكن هذا ترغيبه نادرا جدا ، تختار النساء عادة المستشفيات التي تضمن الانفراد والجو الأسري الهادئ، تذكرني انه من حقا اختيار المستشفى التي الذي وأنت غير ملزمة بالولادة في اقرب مستشفى لمحل سكنك ، ابحتي عن المستشفى الذي يلبي كل احتياجاتك ، الولادة في قاعة انفرادية مجانية و لا تحتاج إلى رسوم إضافية.

تختلف الرعاية والخدمة الطبية في كل مستشفى قليلا، ففي بعض المستشفيات تجدين الممرضات تشجعك على السير والحركة وتغير وضعيتك في المرحلة الأولى من المخاض، ثبتت الأبحاث العلمية بان الحركة أثناء المرحلة الأولى من الولادة لها تأثير ايجابي على المخاض وتخفف الألم، أما في المرحلة الثانية من الوضع فعادة ما تقوم النساء بالولادة وهي مستلقية او نصف جالسة ، ويعتبر وضع الجلوس او الفرصة أفضل للمخاض ولكنه غير متاح في كل المستشفيات ، لذلك من المهم أن تتأكدي من هذه الأمور قبل الولادة في المستشفى المختار.



كيف تعلمين انه حان وقت الولادة

تظهر بضعة الأيام قبل الولادة انقباضات خفيفة تستمر بضعة ساعات وتتوقف ثم تبدأ علامات أخرى التي تشير إلى قرب موعد المخاض ومن ضمنها إفراز مهلبني بني اللون أو مختلط بالدم، الم الظهر، إسهال أو تقيئ – كل هذه الأعراض تشير إن موعد الولادة يقترب ، أما انفجار كيس الماء (من الممكن أن ينزل الماء بشكل كثيف أو يتسرب ببطء) فهو مؤشر واضح على بدأ المخاض، في هذه الحالة قومي بالاتصال بالمستشفى لتعلمي متى عليك الذهاب إليه حيث تختلف المستشفيات في هذا الأمر، إذا كان الماء نظيفا فيمكنك الانتظار في منزلك من 4-6 ساعات أو حتى 10 ساعات ولا توجد ضرورة الاستعجال، لكن إذا كان الماء لونه اخضر عليك الذهاب إلى المستشفى خلال ساعة، العلامة الثانية المهمة هي انقباضات الرحم ، إذا كانت الانقباضات منتظمة وتستمر أكثر من 30 ثانية و تزيد قوتها أما فترات توقفها تقل عن ذلك يعني أن المخاض قد بدأ ، تذكرني ان كل مخاض يختلف عن الآخر وحتى إذا سبق لك إنجاب طفل فهذه المرة يمكن أن تكون الأمور مختلفة .

الولادة في حضور شخص مقرب لك

زادت في بولندا نسبة "الولادات الأسرية" فتختار البولنديات أن تنجب طفلهن في حضور زوجهن ولا يمنح القانون أن تختار المرأة شخصا آخر يرافقها أثناء الولادة ، يمكنك أن تذهبي إلى المستشفى مع امرأة أخرى أو أي شخص آخر يجعلك تشعرين بالأمان ربما تختارين الذهاب مع شخص يتحدث اللغة البولندية والذي سيساعدك في التفاهم مع الطبيب والممرضات والقابلة؟ هذا قرارك الشخصي ولك حرية الاختيار وتذكري انه ليس من الضروري ان تكوني بمفردك وسط أشخاص أغراب بالنسبة لك ، كما انه باستطاعتك طلب حضور "دولا"

"دولا" هي امرأة ترافقك أثناء الحمل و الولادة ، عادة تكون من النساء ذات الخبرة الكبيرة في الأمومة والتي جعلت من مساعدة النساء الحوامل وظيفتها ، إذا أردت تعيين "دولا" فابحثي عن المعلومات في هذا الشأن على صفحة: www.doula.org.pl

المخاض – ماذا سيحدث ؟

المرحلة الأولى من المخاض

في المرحلة الأولى ستشعرين بانقباضات منتظمة، متوسطة القوة (كل 10 دقائق) ، مع الوقت ستصبح الانقباضات اقوي و أكثر تكرارا ، و في آخر المرحلة ستظهر الانقباضات كل 3-5 دقائق – لا تتجنبي الحركة في هذه المرحلة بل العكس قومي بالمشي و قومي بتغيير الوضع باستمرار و هز الحوض ، تنفسي بعمق و حاولي الاسترخاء ، خذي حماما أو دش أو اطلبي من الشخص الذي يرافقك أن يدللك لتشعري بالراحة والاسترخاء ، في هذه المرحلة يتحرك الطفل متجها إلى قناة الولادة ويتناسب مع الانقباضات التي ستساعده في التنفس فيما بعد ، عادة تكون آخر المرحلة الأولى هي الفترة الأصعب في المخاض والكثير من النساء يشعرن بالألم والتعب والتوتر إثنائه وتستمر المرحلة الأولى 14 ساعة إذا كانت الولادة الأولى أما في الولادات التالية فتستمر حوالي 8 ساعات، وخلال المخاض سيقوم فريق التوليد بإجراء فحص KTG لمراقبة تخطيط الإنقباضات الرحمية ونبضات القلب للجنين كما من سيتم إجراء فحص داخلي و من المحتمل ان من يقوم بإجراء الفحص الداخلي هو طبيب الولادة، إذا أردتي ان تقوم بالفحص طبيبة بدلا من طبيب لا تنسي أن تبلي بذلك القابلة القانونية التي ترافقك أثناء المخاض.

المرحلة الثانية من المخاض

يصف الأطباء وممرضات التوليد الحامل بأنها في مرحلة الوضع، يقترب رأس الطفل إلى الأمام مع كل انقباض، حاولي أن تسترخي وتستريحتي خلال كل فترة تتوقف فيها الانقباضات، إذا ظهر رأس الطفل ذلك يعني انك ستجيبين الطفل خلال دقائق، في كثير من المستشفيات البولندية تقوم ممرضات التوليد في هذه المرحلة من الوضع بشق العجان ولكن عادة لا يحتاج الأمر لهذا الإجراء لذلك من المهم أن تقومي بمناقشة هذا الموضوع مع القابلة القانونية قبل الولادة، إثناء المرحلة الأولى من المخاض ستهتم بك نفس القابلة القانونية ولكنها لن تتواجد بجانبك باستمرار ، أما في المرحلة الثانية من المخاض ستتواجد بجانبك مجموعة من ممرضات التوليد او حتى أطباء الولادة و من حقك أن تطلبي بان لا يتواجد معك غير الأطباء أو الممرضات المسؤولين مباشرة عن رعايتك

المرحلة الثالثة من المخاض

لا تقلقي إذا لم يخرج طفلك أي صوت مباشرة بعد الولادة فهذا شيء طبيعي وعليه التعود على الظروف الجديدة وقريبا سيقوم بمحاولة الرضاعة، وجود طفلك بجانبك سيساعدك على تخفيف الألم والتعب لذلك يضع الطفل المولود على صدر أمه مباشرة بعد الولادة، بعد مرور دقائق من الوضع ستبدأ انقباضات جديدة – ستلدين المشيمة. ستقوم القابلة القانونية بمعينة المشيمة والتأكد بأنها خرجت من رحمك كاملة ولا توجد أي فضلات منها في الرحم ، إذا تبين ان هناك أجزاء منها لم تخرج سيقوم الطبيب بإزالتها وإذا احتاج الأمر تقوم القابلة القانونية أو الطبيب بخياطة منطقة العجان – هذا الإجراء لا يأخذ أكثر من عشر دقائق. يتم وضع الطفل على صدرك للمرة الأولى في قاعة الولادة وتظل الأم مع طفلها تحت إشراف القابلة لمدة ساعتين.

المرحلة الرابعة من المخاض

إذا حدثت الولادة بشكل صحيح و بدون تعقيدات ستظلين مع طفلك لمدة ساعتين في قاعة الولادة لتفريحي به وتقومين بمحاولة إرضاعه طبيعيا وترتاحين، ستشرف عليك ممرضة التوليد في هذا الوقت لتتأكد من صحتك و صحة المولود.

إذا كانت الولادة طبيعية ودون تعقيدات وصحتك بخير بعد الولادة ستظلين مع صغيرك لمدة يومين او ثلاثة في المستشفى

في معظم المستشفيات تبقى الامهات الجدد واطفالهن في قاعات مشتركة ولكن بإمكانك طلب البقاء في قاعة انفرادية بمقابل رسوم اضافية.

طرق تخفيف الم المخاض

- هناك طرق عديدة لتخفيف الالم دون استخدام ادوية. لتخفيف الالم من اجل شعورك بفرحة الولادة الطبيعية استخدمى الطرق التالية:
- ما يمكنك القيام به هو الحفاظ على طاقتك من خلال الراحة والشعور بالأمان – فكري جديا في ان يرافقك احد من الاشخاص المقربين لك و زوري المستشفى الذي ستلدين فيه لتتعرفى على المكان جيد.
 - كوني نشطة – امشي، قومي بهز الحوض ،ارقصي حتى إذا اردت ، تحركي – الحركة هي الطريقة الطبيعية للتعامل مع الالم .
 - حاولي ان تكوني مسترخية وحافظي على راحتك – في الفترات التي تتوقف فيها الانقباضات قومي بالتنفس العميق وحافظي على ايقاعه المنتظم – لا تحبسني النفس فذلك يزداد الالم والتعب.
 - استخدمى كمادات ساخنة و باردة بشكل متبادل.
 - استخدمى الماء – في المرحلة الاولى من الولادة يمكنك اخذ دشا او حماما ، و بعض المستشفيات توفر امكانية البقاء في حوض الاستحمام خلال جزء كبير من المخاض، التواجد في الماء يجعلك تشعرين بالراحة و الاسترخاء.
 - التخدير – هناك طرق فارماكولوجية (دوائية) لتخفيف الم المخاض (مثل حقنة النخاع) ولكنها تتسبب في اعراض جانبية وتؤثر على حالتك العامة وعلى صحة طفلك كذلك، هناك ادوية تؤثر على تنفس المولود الجديد بشكل مباشر مثلا او على نبضه، وتتسبب غيرها في ضرورة القيام بالعملية القيصرية اثناء المخاض. على فريق الرعاية الصحية ان يبلغك ما هو نوع المخدر الذي يقدمه لك و ما اعراضه الجانبية و القرار يرجع لك فقط .

تدخلات طبية

- في بعض الاحوال لا تسير الولادة كما ينبغي ويحتاج الامر الى تدخل الطبيب، من المحتمل ان يحدث التالي:
- الولادة المحرصة او الطلق الاصطناعي – من المحتمل ان يأمر الطبيب باللجوء إلى محفزات اصطناعية لإتمام الولادة إذا كانت صحة الام او الطفل في خطر و من حق المرأة ان تُبلغ بمخاطر هذا القرار وعليها ان تتخذ القرار بنفسها وتوافق عليه .
 - اتمام الولادة بمساعدة آلات طبية – يتم اتمام الولادة من خلال اخراج الطفل بمساعدة آلات طبية خاصة إذا كانت المرأة غير متمكنة من الدفع او إذا تبين أثناء المخاض ان الطفل يعاني من نقص التأكسج (نقص في وصول الأوكسجين إلى أنسجة الجسم) ، يتم اخذ القرار باستخدام هذه الطريقة اثناء المخاض نفسه إذا تطلبت حالة الطفل اتمام الولادة بشكل فوري.
 - الولادة القيصرية – لا يجوز استخدام هذه الطريقة إلا في حالات حمل معقدة واستثنائية لان هناك احتمال ظهور مخاطر وتعقيدات صحية كثيرة بعد اجراء الولادة القيصرية، في بعض الحالات يتم اتخاذ القرار بخصوص الولادة القيصرية قبل الولادة نفسها و احيانا يتم اللجوء اليها اثناء المخاض إذا تبين للطبيب ان هناك خطرا على صحة الطفل او انه في وضعية لا تسمح بالولادة الطبيعية. يتم اجراء العملية باستخدام التخدير، تسترجع الام حالتها الصحية كاملا بعد بضعة شهور.

ما هو المهم بعد الولادة القيصرية مباشرة:

1. اهم شيء بعد الولادة القيصرية هي رؤية الطفل، من المهم جدا ان تتيح لك فرصة رؤية مولودك بعد العملية مباشرة لتعانقيه وتحتضنيه، إذا ولدت تحت تأثير التخدير النخاعي (فوق الجافية) فيمكن ان تطلبي من الممرضة ان تعطيك الطفل ليبقى في احضانك لفترة ما، إذا تم اجراء العملية في تخدير كامل سيحضر لك المولود بعد استيقاظك في قاعة ما بعد العمليات، إذا لم يأتي احد بطفلك من حقك ان تسألني ما سبب ذلك ، مهم جدا ان تقومي بالرضاعة الطبيعية بعد الولادة القيصرية ولكنك ستواجهين صعوبة في القيام بذلك بمفردك لذلك اطلبي المساعدة من القابلة او الممرضة.
2. لكي لا تشعري بألم شديد نتيجة العملية اطلبي دواء مسكن يكون امن للنساء اللواتي يرضعن طبيعيا، من المحتمل ان تشعري بعد العملية بالبرد في جسمك او رعشة او عدم امكانية تحرك الساقين، انها اعراض طبيعية ولكن إذا كانت تقلقك فاسألني الطبيب عنها. لا يجوز لك تناول الطعام حتى يبدأ جهاز الهضم بالعمل الطبيعي ويكون اول طعام تتناوليه خفيف الهضم مثل العصيدة ، من المحتمل ان تشعري بالصعوبة في التبول بعد ازالة القسطرة، يساعذك في هذا الموضوع سكب ماء دافئ على منطقة العجان او فتح الصنبور والاستماع الى صوت الماء.

3. من المهم ان تقومي سريعا بمحاولة الجلوس ثم القيام والوقوف على رجلك ، إذا تم اجراء العملية تحت تأثير التخدير النخاعي او التخدير الكلي ستشجعك القابلة القانونية بالقيام من الفراش بعد بضعة ساعات من العملية لكن إذا كان التخدير نصفي (تخدير العمود الفقري) فينصح بالبقاء في وضع الاستلقاء لمدة بضعة ساعات (ذلك يمنع من ظهور صداع شديد) اكيد ستشعرين بالألم اثناء محاولة القيام ولكن كل ما تسرعت في القيام كل ما كان رجوعك الى اللياقة البدنية اسرع، إذا شعرت بالدوران او الهبوط والضعف اطلبي من احد ان يرافقك خلال ذهابك الى الحمام، وأثناء السعال امسكي منطقة البطن و اضغطي عليها لتخفيف الألم.

4. لا تيأسي إذا لم تتنجح محاولتك الاولى في الرضاعة الطبيعية، بالتأكيد ستواجهين صعوبة في الرضاعة بعد القيصرية مباشرة ، ينتج جسمك الحليب الاول (اللأب) قبل الولادة ولكن من المحتمل ان تواجهي في بداية الرضاعة بعض الصعوبات، إذا فترة الانعزال عن طفلك طالت عليك تحفيز نزول الحليب وسفط لبن الثدي يدويا بعد مرور 6 ساعات من الولادة ، اهم شيء هو عدم اليأس ومساعدة ودعم المقربين والمقدمين بخدمة الرعاية، فذلك هو سر نجاحك في الرضاعة، إذا واجهت مشاكل في الرضاعة باستطاعتك اللجوء الى خبيرة الرضاعة وطلب الاستشارة منها.

5. مساعدة المقربين في الواجبات اليومية. حتى إذا كانت امنيتك ان تلدي طبيعيا لا تعتبري الولادة القيصرية فشلا، الولادة حادث صعب توقعه وتخطيته هناك عوامل كثيرة تؤثر على طريقة سيره ، و تذكري ان المقولة "قيصرية في المرة الاولى تعني قيصرية دائما" غير صحيحة تماما!

كيف تعتني بجرح الولادة القيصرية ؟

سيكون الجرح مغطى بشاش ومؤمن عليه ، لا يجوز تبليبه لذلك قومي بتغطية مكان الجرح اثناء الاستحمام بمنشفة مثلا. بعد ازالة الشاش يجب الاعتناء بالجرح والحفاظ على نظافته والمهم تهويته وعدم احتكاكه بالملابس الداخلية ، يتم ازالة الغرز بعد 6-8 ايام من الولادة. عليك غسل الجرح بالماء والصابون ويستحسن ان يكون غير معطر (صابون رمادي او صابون الاطفال) وتجفيفه بالمنشفة الورقية ومن الممكن ان تطهري الجرح بمطهر سببرتو ، سيتلاشى احمرار الجرح مع مرور الوقت لكن إذا استمر الجرح و ارم ولونه شديد الاحمرار او إذا تسرب منه دم او سائل اخر عليك الاتصال بالطبيب او ممرضة التوليد فورا.

تذكرتي! للمرأة الحق في الموافقة او عدم الموافقة على اي تدخل طبي مقترح.
لك الحق في ان يتم ابلاغك بكل شي يجري معك او مع طفلك اثناء تواجدك في المستشفى ، حتى إذا كنت غير معتادة على طرح الاسئلة و اللجوء الى المساعدة لأنها بعيدة عن ثقافتك وليست من عادات بلدك – لا تنسي ان في بولندا لك الحق في ذلك. طاقم الرعاية الصحية في المستشفى متواجد فيها من اجل مساعدتك ، لا تخشي السؤال او طلب المساعدة ابدًا.

اسس الرعاية الصحية اثناء الحمل و بعد الولادة

منذ 2012 تخضع اسس الرعاية الصحية اثناء الحمل و بعد الولادة الى امر وزير الصحة الصادر بتاريخ 20 سبتمبر 2012 (الجريدة الرسمية لعام 2012 رقم 0 بند 1100) والذي يحدد اجراءات العناية بالمرأة والطفل اثناء الحمل وبعدها و في مرحلة النفاس والرعاية بالمولود .

ذلك يعني ان كل اماكن الرعاية الصحية في بولندا والتي تقدم خدمات طبية في مجال الولادة والرعاية بالمولود والحوامل عليها العمل بنص القانون المذكور ، يحتوي هذا القانون على تحديد القضايا المتعلقة بالحمل والولادة والنفاس – ولكنه لا ينص على الولادات المعقدة والإجراءات الخاصة بذلك (مثلا إذا تبين اثناء المخاض ان هناك ضرورة تدخل طبي في السير الطبيعي للولادة مثل التخدير فوق الجافية او غيره)

اهم قرارات اسس الرعاية الصحية

الحمل

يحدد القانون نوع الخدمات الصحية والفحوصات المعملية والاستشارات الطبية اثناء مرحلة الحمل و مدة تنفيذها.
من الممكن ان يتم الاشراف على الحمل من قبل طبيب الولادة او ممرضة التوليد (القابلة القانونية) – للأسف لا يخضع الاشراف على الحمل الى التأمين العام لذلك هناك ضرورة تحمل تكاليف هذه الخدمات اضافة ، إذا كان الحمل تحت اشراف ممرضة التوليد (القابلة القانونية) فعليها تحويلك الى طبيب الولادة في حالة ظهور اي اعراض مقلقة اثناء الحمل، الشخص

الذي يشرف على سير حملك عليه ان يناقش معك برنامج الرعاية الذي تطبقينه اثناء حملك ويوضح لك جميع الاجراءات المتعلقة بالفحوصات القادمة، و بالطبع يجوز تغيير هذا البرنامج الصحي فيما بعد و تناسبه مع حالتك الصحية بشكل جاري

حقوقك كمريضة

يعطي قانون الرعاية الصحية الحق في اختيار مكان الولادة – بإمكانك الولادة في المستشفى بمرافقة احد المقربين لك او من حقك اختيار الولادة المنزلية، تكاليف الولادة المنزلية لا يشملها التأمين الصحي العام ، لذلك على النساء اللواتي يرغبن انجاب طفلهن في المنزل تحمل مصاريف الولادة المنزلية والتي تشمل رسوم خدمات الطبيب او ممرضة التوليد.

على مقدمي الرعاية الطبية الطاقم الطبي ان يحافظوا على خصوصيتك وكرامتك وهو ملزم بإبلاغك عن حالتك الصحية وحالة طفلك.

الولادة

خطة الولادة

خلال الحمل من الممكن ان تقومي بكتابة خطة الولادة مع الشخص المشرف على حملك (الطبيب او ممرضة التوليد) خطة الولادة هو نوع من وثيقة تشمل كل توقعات المرأة الخاصة بالولادة .

التعامل الفردي

كل تدخل طبي او اجراء اثناء الولادة (تسريع الولادة ،شق العجان الخ) يجب ان يدرس بشكل منفرد ويتخذ القرار فيه لكل حالة بشكل انفرادي وبمراعاة حالة الام و الطفل و يكون لأسباب طبية .

يمكن ان يرافقتك شخص مقرب لك اثناء الولادة

من حقك مرافقة شخص مقرب لك مثل زوجك، صديقك امك اختك صديقتك. لا يجوز ان تطالبك المستشفى بأي رسوم اضافية غير التكاليف الحقيقية الناتجة عن تواجد هذا الشخص معك و هي لا تزيد عن 10-50 زلوتي ، توافق معظم المستشفيات على تواجد شخص مرافق واحد فقط.

من حقك الوالدة بطريقة نشطة

من حقك الولادة الحركة اثناء الولادة واستخدام طرق غير فرماكولوجية (دوائية) لتخفيف الم المخاض (الدفى، الماء، التدليك) و الاستعانة بأدوات مثل الكرة او مساعد درجية الخ- كما من حقك الشرب اثناء المخاض. من واجبات طاقم الاطباء و ممرضات التوليد ان يساعدك في اخذ افضل وضعية لك اثناء مرحلة الدفع مع التركيز على الوضعيات المستقيمة.

التواصل الاول مع طفلك

على فريق التوليد ان يوفر لك امكانية رؤية طفلك مباشرة بعد الولادة وهذا التواصل الاول يسمى "جلد على جلد" (عندما يضع الطفل بعد ولادته مباشرة على بطن الام) لمدة ساعتين على الاقل، لا يجوز عزلك عن الطفل إلا في الحالات الطارئة عندما يحتاج الطفل او الام الى مساعدة طبية. ومن واجبات طاقم المستشفى ان يقوم بمساعدتك اثناء اول محاولة الرضاعة واخذ الوضعية الافضل لك. من الممكن ان يتم الفحص المبدئي لطفلك (قياس ابغار) عند وضعه على بطن امه، يجب اجراء الفحص أول الأيام الأولى 12 ساعة م ولادة الطفل ويقوم به الطبيب المتخصص في طب الولدان او اخصائي طب الاطفال.

المساعدة في الرضاعة في من بعد الولادة

من واجبات المقدمين بخدمة الرعاية الصحية في المستشفى تقديم لك كل المعلومات الضرورية حول الرضاعة وإرشادك في طرق وضع الطفل على صدرك بطريقة صحيحة ، لا يجوز لهم سقي الطفل الذي يرضع طبيعيا بمشروبات الجلوكوز او الحليب الاصطناعي .

العناية اثناء النفاس

يحق لك 4 زيارات منزلية من قبل ممرضة التوليد العائلية بعد خروجك من المستشفى (تكون اول زيارة قبل مرور 48 ساعة من اعلام الممرضة العائلية بولادة الطفل) وتعتمد الزيارات على احتياج الام و الطفل اليها . من واجبات ممرضة التوليد و العائلة ان تعين صحة طفلك وتقييم نموه الجسدي زيادة وزنه وتعطيك بعض الارشادات والتوجيهات حول طرق العناية بالمولود الجديد وتدعمك في الرضاعة إذا واجهت اي مشاكل فيها وفي اي مواقف صعبة اخرى قد تقابلها، وإذا احتاج الامر فعليها احالتك الى المؤسسات المتخصصة التي توفر لك المساعدة الضرورية ، بعد ان يتم الطفل شهرين من عمره تقوم ممرضة التوليد العائلية بتحويل واجباتها ومسؤوليتها في الرعاية بطفلك الى ممرضة الرعاية الصحية الاساسية.



الجزء الرابع: بعد الولادة

الفحص الاول لطفلك

الهرمونات والحال الانفعالية اثناء النفاس

رضاعة طبيعية

الخروج من المستشفى

اول فحص للمولود

يتم اجراء اول فحص للمولود و هو مستلقي على بطن امه وتقوم به ممرضة التوليد ، إذا كانت حالة المولود جيدة فلا داعي ابعاده عن امه، من الممكن ان تقوم ممرضة التوليد بإجراء فحص قياس ابغار والطفل يتواجد على بطن امه، يتم قياس الطفل و وزنه بعد مرور ساعتين من الولادة اما الفحص الشامل الذي يقوم به الطبيب المتخصص في طب الولدان فيجرى خلال 12 من الولادة. للأسف في بعض المستشفيات يتم اخذ المولود من امه بعد الولادة مباشرة ليوزن و يقاس، تأكدي ما هي عادات المستشفى التي تلدين فيها لان اللحظات الاولى مع طفلك لا تعوض ولا يجوز الحرمان منها خاصة عند عدم وجود اسباب طبية هامة تبرر ذلك.

قياس ابغار

هو قياس صحة المولود في الدقيقة 1 و3 و5 و 10 بعد الولادة ويكون عدد النقاط الاجمالية الاقصى 10. ويتم تقييم العوامل التالية: معدل نبضات القلب، التنفس، القوة العضلية، مستوى رد الفعل ولون الجلد. يعطى كل عامل رقماً بين صفر واثنين ثم تجمع الأرقام ويكون مجموع حديثي الولادة ذوي صحة جيدة 10 نقط.

بعد الولادة – اهم 6 اسابيع

فترة 6 اسابيع بعد الولادة هي فترة النفاس – يسترجع جسم المرأة قوته من قبل الحمل ويتأقلم على الحالة الجديدة بعد الولادة. ماذا يمكنك ان تتوقعيه اثناء هذه الفترة؟

الم و انقباضات البطن – يكون سببه تقلص الرحم وعودته لحجمه الطبيعي قبل الولادة ، انها اعراض متعبة ولكنها طبيعية - يكون الالم اشد قوى في الايام الاولى بعد الولادة ، إذا كان الالم شديداً ومتعباً باستطاعتك اخذ بعض المسكنات.

نزول الدم النفاسي – ستلاحظين نزول الدم وسوائل اخرى من المهبل خلال أول 3-7 ايام بعد الولادة، حيث تكون السوائل في البداية دموية ومع الوقت تصبح بنية اللون لتصبح بيضاء اللون في النهاية، تساعد الرضاعة الطبيعية والحركة على تسريع عملية تنظيف الرحم، إذا زاد نزيف الدم ولحظت خروج افراز مهبلي كريه الرائحة و ارتفاع درجة حرارة جسمك عليك الذهاب الى الطبيب فوراً.

الجرح بعد شق العجان – من الممكن ان تشعرى في مكان الجرح بألم او شد ، يشفى هذا الجرح خلال 10 ايام و عليك الاعتناء به والحفاظ على نظافته و تهويته.

لا تقومين برفع اشياء ثقيلة الوزن - حاولي تجنب رفع اشياء ذات وزن كبير والقيام بالحركة التي تتطلب الانحناء ، هذا شيء مهم جداً! عدم الالتزام بذلك يمكن ان يتسبب في مشاكل صحية جدية ومزمنة مثل سلس البول او سقوط الاعضاء التناسلية.

الحالة النفسية بعد الولادة

كثير من النساء تعاني من حالة نفسية واكتئاب في اليوم الثالث او الرابع بعد الولادة و تسمى هذه الظاهرة بـ "بيبي بلوز" وهي عبارة عن تقلب المزاج الشديد، و لكنها رد فعل طبيعي نتيجة التغيرات الهرمونية ، من المحتمل ان تشعرى بالحزن ورغبة البكاء لينقلب مزاجك فجأة وتضحكي تشعرى بسعادة او تشعرى بالقلق من مسؤولية الامومة تفقدى ثقتك بنفسك كأم، اهم شيء ان يوفر لك المقربون الاحساس بالدعم والمساعدة والتفاهم ، ستختفي تقلبات المزاج بعد مدة وتذهب تلقاء نفسها.

ماذا يساعدك في هذه اللحظات

اعطي نفسك الفرصة لإخراج المشاعر، قومي بالتحدث مع زوجك او شخص مقرب لك، شارك مشاعرك وقلقك معهم وابحثي عن نساء مثلك انجبن اطفالهن قريبا ولهن خبرة في هذه الامور (اهم شيء الادراك بأنك لست الوحيدة التي تمر بهذه الحالات بعد الولادة)

اطلبي من اسرتك و المقربين المساعدة في الواجبات اليومية

حافظي على راحتك وحاولي الاسترخاء، اذهبي للتمشية و التنزه، نامي عندما ينام صغيرك

حوالي 10-20% من النساء تمر بعد الولادة بحالات انفعالية سلبية شديدة وتعاني من الاكتئاب بعد الولادة وهو احساس مستمر بالحزن والخوف والإحباط، إذا استمرت هذه الحالة اكثر من بضعة اسابيع بعد انجاب الطفل تصبح زيارة طبيب نفسي ضرورية ، تذكرى! هذه الاعراض لا تعتبر استثنائية! كثير من النساء تمر بهذه الحالة بعد الولادة.

الحركة بعد الولادة

تُشجع النساء في بولندا على الحركة بعد الولادة مباشرة لذلك يُطلب منهن الذهاب الى الحمام لأخذ الدش بمفردهن او التمشية في ممرات المستشفى، تختلف الامور في بعض الثقافات حيث تنصح المرأة بالاستلقاء في الفراش.

طبقا لخبرتنا و معلوماتنا تساعد الحركة على اعادة صحة المرأة و لياقتها البدنية ولكن إذا كان لك اعتقادات اخرى بلغي الطقم الطبي في المستشفى بذلك بطريقة مباشرة (خاصة إذا شعرت انك مغصوبة على فعل شيء انت غير متقبلاه) لك الحق في مراعاة تقاليدك وقضاء فترة الولادة بطريقة توفر لك الشعور بالراحة.

من المحتمل ان يقوم الطاقم الطبي بتشجيعك بشكل متكرر على تصرفات تعد في بولندا صحية ومفيدة – لم يكن ذلك ناتجا عن سوء النية، ولتجنب سوء التفاهم بينك و بين المقدمين برعايتك في المستشفى قومي بتوضيح بعض الامور لهم مسبقا إذا احتاج الامر .

معلومات مفيدة للأب

في الأيام الأولى بعد الولادة و خاصة إذا كانت للطفل الاول سيأتيك الشعور بانقلاب الدنيا رأسا على عقب، تتغير اولويات الحياة كما تتغير علاقتك بزوجتك خاصة انه في المرحلة الاولى من حياة الطفل ستظل الام هي اهم شخص في حياته و يكون غير قادر على الاستغناء عنها وستربطهم علاقة قوية فريدة من نوعها ، لذلك عندما تراقب هذه الصلة بينهما من المحتمل ان تشعر بأنك مستبعد ومتجنب ، تحتاج الى وقت للتأقلم على الحالة الجديدة ، ان العلاقة بين الاب والطفل تختلف فهي لا تعتمد على القرب الجسدي الناتج عن الرضاعة الطبيعية ولكنه نوع من صلة تبنى مع الوقت.

ماذا بإمكانك ان تفعله؟

قم بأخذ عطلة للأيام الاولى بعد ولادة الطفل

قم بالاعتناء و رعاية الام الجديدة فهي تحتاج الى حنيتك ودعمك لها جدا
اشترك في الرعاية بالمولود منذ البدء
حاول ان تبقى بمفردك مع الصغير من وقت الى اخر هذا سيقوي علاقتكم وسيبني بينكما صلة مستقلة
اهتم بنفسك وبراحتك وحاول ان تجد وقتا للاسترخاء
تقبل المشاعر الصعبة التي من المحتمل ان تواجهها واسمح لنفسك بالشعور بالتعب واليأس
تحدث مع اباء اخرين
لا تتجنب التحدث مع زوجتك عن مشاعرك واحتياجاتك وقلقك حول علاقتكما او عن طفلكما
حاول ان تجد وقتا تقضيه مع الام بمفردكما
تذكر ان في ضوء القانون البولندي للمرأة والرجل نفس الواجبات والالتزامات تجاه الطفل
في بولندا من حق الاب ان يكون حاضرا اثناء ولادة طفله (إذا ارادت الام والأب ذلك) عليكم الاتفاق مسبقا في ذلك الامر
مع المستشفى التي ستتم الولادة فيها

نظام المستشفيات

إذا كانت الولادة دون تعقيدات وأنت و الصغير بصحة جيدة ستقضين فيها من يومين الى ثلاثة ايام ، في بولندا تعتبر الولادة حادث ذو خصوصية كبيرة بعكس بعض الدول الاخرى ، من حقك ان تستقبلي الزائرين بعد الولادة – ولكن على شرط ان يكونوا الزائرين من ضمن الاسرة القريبة اي الزوج او الشريك او الوالدين ولكن لا يجوز زيارات عدد كبير من الاشخاص، عادة يحق تواجد مع المرأة في المستشفى شخص واحد فقط
إذا كان من عادات و تقاليد بلدك زيارات عدد كبير من افراد اسرتك قومي بترتيب الزيارات بحيث يزورك في المستشفى شخصان او ثلاثة ليس اكثر، لا يرحب طاقم المستشفى بزيارات اعداد كبيرة من الاقارب ومن المحتمل ان يتسبب ذلك في انزعاج باقي النساء المتواجدات معك في الغرفة، لكل مستشفى نظام زيارات مختلف لذلك يستحسن ان تستفسري عنها مسبقا.

مشاعر السعادة والحزن في الرضاعة الطبيعية

حليب الام هو الغذاء المتكامل الافضل للمولود الجديد، يجب ان يتم تغذية الطفل بناء على رغبته اي حسب احتياجاته واحتياجات الام.
يرضع الطفل من ثدي واحد اثناء رضاعة واحدة ثم من الثدي الاخر في الرضاعة التالية، تستمر الرضاعة حوالي 15 دقيقة ، اما الفترات بينها فلا يجوز ان تكون اطول من 3 ساعات، من المفروض ان تستمر فطرة الرضاعة الطبيعية 6 اشهر (وهي فترة تغذية المولود بحليب الام فقط دون ادخال مكونات غذائية اخرى او سوائل اخرى).

ما هي فوائد الرضاعة الطبيعية؟

ان حليبك يلبي كل احتياجات الطفل ، فكما هو الحال عند كل الثدييات يتناسق حليب الام مع امكانيات الجهاز الهضمي لدى الصغير ومكوناته تساعد على نموه الصحيح .

يحتوي حليب الام على كافة العناصر المغذية التي يحتاجها جسم المولود مثل البروتين و الكولسترول الضروري لنمو الجهاز العصبي والأحماض الدهنية الغير مشبعة والفيتامينات والانزيمات والهرمونات وعناصر الدم والخلايا الحية والعناصر العاملة على نمو الخلايا.
تساعد الرضاعة الطبيعية طفلك على مقاومة الامراض والحماية منها لانه يحتوي على اجسام مضادة تقاوم البكتيريا والفيروسات والفطائر والسموم ، يتناسب نظام تقوية مقاومة الطفل عن طريق الرضاعة مع الوقت والظروف واحتياجات الطفل فإذا كنت مريضة برشح سيحتوي الحليب على اجسام مضادة ليحمي طفلك من العدوى.

الرضاعة الطبيعية مفيدة لك أيضا فانها تقلل من احتمال النزيف بعد الولادة وذلك نتيجة افراز هرمون الاكسيتوسين الذي يساعد في تقلص الرحم بعد الولادة، كما انه يساعد على خفض خطر الإصابة بسرطان الثدي قبل بلوغك سن اليأس كما يمكن أن يساعد على حمايتك من

سرطان المبيض وهشاشة العظام في مرحلة لاحقة من حياتك، عندما تقومين بالرضاعة الطبيعية تتوقف الدورة الشهرية وذلك يقلل من خطر فقر الدم (الانيميا) وأخيراً تسهل الرضاعة الطبيعية في التخلص من الكيلوغرامات الإضافية بطريقة أسرع وتحريك من زيادة الوزن.

الرضاعة الطبيعية تكون صلة قرب مميزة بينك وبين طفلك، الام التي تقوم برضاعة طفلها طبيعياً تكون اهدأ وتواجه صعوبات الامومة بطريقة اسهل وذلك بسبب تأثير هرمون الرضاعة برولاكتين الذي يجعلك اكثر حناناً وهدوءاً، عندما ترضعين طفلك طبيعياً، ينمو بالاحتكاك الجسدي والاحتضان وحمله والاستماع لنبضات قلبك ورؤية وجهك والنظر في عينيك يجعله مطمئناً وهادئاً وذلك مهم لنموه النفسي- الحركي.

الرضاعة الطبيعية مريحة وغير مكلفة. ان حليب الام دائماً طازج وجاهز ومتناسب مع احتياجات الطفل، لا يحتاج الى التحضير والتسخين وتعقيم الزجاجات، الرضاعة الطبيعية لا تؤثر على ميزانية الاسرة وتعد استثماراً جيداً في مستقبل الطفل لأنها تقوي جهازه المناعي وتحميه من عدة امراض ومصاريف الدواء والاطباء.

النجاح في الرضاعة الطبيعية

صدقي انك قادرة على تغذية طفلك. لا يعتمد الامر على حجم الثدي اطلاقاً، كما ليس مهما هل كانت النساء في اسرتك ترضع طبيعياً، ثقي ان ثديك ملئاً بالحليب!

حاولي ان تتجنبي الشعور بالقلق والتوتر. عندما تكوني متوترة يكون تسرب الحليب اصعب لان القناة الحليبية تضيق، كما ان الطفل يشعر بحالتك النفسية ومن المحتمل ان يشعر بالتوتر ايضاً ويقوم بالبكاء ويزعج بسبب عدم تسرب الحليب. لا تستمعي لنصائح الآخرين الذين يحاولون تحت مسمى النية الصالحة ان يقللوا من ثقته بنفسك وإمكانيات جسده وفائدة الرضاعة الطبيعية.

تذكري! كل ما هو ايجابي يساعد على الرضاعة وإنتاج الحليب كل ما هو سلبي يصعب الرضاعة.



قومي برضاعة الطفل كثيراً في اول الايام والأسابيع من حياته وطبقاً لاحتياجاته بحيث لا يقل عدد الرضاعة عن 8 مرات في اليوم، يقوم الطفل بهضم حليب امه في حوالي 1,5 لذلك من حقه ان يشعر بالجوع بعد مرور من 1 الى 3 ساعات.

لا تتوقفي عن الرضاعة الليلية! ان الحليب الذي ينتجه جسده في الليل يكون دسماً اكثر بثلاث مرات.

يجب ان تكون مدة الرضاعة الطبيعية كافية ليشبع طفلك وليستفيد من الحليب لذلك حاولي ألا تكون المدة اقل من 15 دقيقة، حافظي على ان يرضع طفلك بنشاط وإذا نام قومي باستيقاظه برفقة وشجعي على تكميل الرضاعة، يجب ان تكون وضعية الرضاعة صحيحة للحفاظ على طريقة المص السليم.

تذكري ان هناك بعض الظروف التي لا تسمح بالرضاعة الطبيعية (مرض الام، حالات نفسية للأُم مشاعر الام السلبية المتعلقة بالرضاعة)، في هذه الحالات باستطاعتك بناء علاقة مع طفلك عن طريق الاحتضان والنظر في عينيه، لان اهم شيء هي المشاعر الدافئة المليئة بالحب والحنان.

ما هي افضل وضعيات للرضاعة الطبيعية

وضع الجلوس

ستحتاجين الى كرسي مريح ووسائد، حاولي الجلوس في وضع يكون الظهر فيه مستقيماً وبين اخذاك وظهرك زاوية قائمة (في حالة الضرورة ضعي كرسي صغير تحت قدميك للاستناد عليه) ضعي الوسائد تحت رأسك وتحت مرفقك، احلمي طفلك على ذراعك بحيث تسند رأسه (اسندي مؤخرة الطفل بيدك)، قومي بتقريب فم الطفل للثدي وليس الثدي لفمه! عندما يقترب الطفل من الثدي يمسك حلمة الثدي بكامل فمه يجب أن يصل طفلك إلى الثدي أولاً عن طريق شفته السفلية ولسانه ويتصل بالثدي عبر الجزء الأساسي من قاعدة الحلمة بقدر المستطاع، اسحبي طفلك إلى الثدي بحيث يواجه الحلمة، ولا يحتاج إلى أن يدير رأسه ليصل إليها. ينبغي أن يكون أنفه، بدل فمه، في نفس الخط مع الحلمة، لو تألمت من الرضاعة، توقفي لحظة ومرري إصبعك الصغير (الخنصر) برفقة بين لثة طفلك وحلمة ثديك، ثم أعيدي المحاولة.

تحت ابطك

هذه الوضعية تشبه وضعية الجلوس ولكنها اكثر ارتياحاً بعد الولادة القيصرية وعند رضاعة طفل الولادة المبكرة.

الرضاعة في وضع الاستلقاء

تمددي واجعلي جسمك وجسم طفلك متوازيين و وجهكما لبعض، لا تستندي على مرفقك (كوعك) استخدمى الوسادات ستكون اكثر راحة لك، بإمكانك رضاعة الطفل ايضا في وضع نصف استلقاء.

لو وجدت وضعية تناسبك وتناسب طفلك، فلا بأس بالاستقرار عليها تذكري انه من المهم ان يكون رأس الطفل اعلى من مؤخرته دائما. بعد الانتهاء من الرضاعة ضعي طفلك في وضع مستقيم ليخرج الهواء الذي ابتلعه أثناء الرضاعة، كما يساهم مسح ظهر طفلك بلطف أو التربيت عليه في تجشؤه.

تأكدي ان وضعتي طفلك على ثديك بطريقة صحيحة اي:

بان فم الطفل مفتوحا وانفه وذقنه يلمسان ثديك

بان يمسك الطفل حلمة الثدي بكامل فمه

بان خديه مستديران

بأنك تسمعين صوت ابتلاع الحليب بعد ان يبدأ الطفل في الرضاعة

في حالة وجود مشاكل

ورم الثدي و انتفاخه

يبدأ الثدي في الانتفاخ والورم في اليوم الثالث او الرابع بعد الولادة وذلك بسبب زيادة انتاج الحليب ، سينتهي الانتفاخ بعد مرور بضعة ايام وسيبدأ الثدي في انتاج حليب بكمية متناسبة مع متطلبات و احتياجات الطفل.

حاولي ان ترضعي طفلك بانتظام

ضعي على الثدي المنتفخ ورقة كربن باردة او منشفة باردة

اشربي كأسين من شراب القصبين الذي يخفض انتاج الحليب و يساعد في التخلص من الالتهابات

تقرح الحلمة

في بعض الاحوال يتمسك الطفل بالثدي بطريقة غير صحيحة فيكون سببا في تقرح حلمة الثدي (يجب ان يمسك الطفل كامل الحلمة بالدائرة المحيطة بها ويكون فمه ملفوفة للخارج مثل السمكة)

تأكدي ان طفلك يمسك ثديك بطريقة صحيحة اثناء الرضاعة

ابدئي بالرضاعة من الثدي الذي لا يؤلمك

ضعي بعض قطرات من الحليب على الحلمة بعد الانتهاء من الرضاعة و اتركها لتتشف

حافظي على تهوية الثدي و لا ترتدي حفاضات الصدر (وسائد الرضاعة)

لا تقومي بغسل الثدي اثناء الاستحمام اليومي واستخدمي منقوع نبات البكورية بدلا من الصابون.

عقيدات(كتل) صلبة

عادة يكون سببها توقف الحليب في الثدي عندما لا يمكن افرازه لسبب ما، مثل الضغط عليه بالحاملة او اثناء النوم ، عليك رضاعة الطفل من هذا الثدي باستمرار للتخلص من الاعراض وحاولي ان تقومي بتغيير وضع الرضاعة كثيرا.

الم الثدي

إذا كان الألم شديد القوة ويصاحبه احمرار الثدي و تشعرين كما لو كنت مصابة بالأنفلونزا و حرارتك مرتفعة ذلك يعني انك تعانين من التهاب الثدي نتيجة تجمع الحليب في نسيج الثدي.

لا تتوقفي عن الرضاعة بل حاولي ان تنتظمي فيها وإذا لحظت ان هناك صعوبة في افراز الحليب ضعي على صدرك كمادات ساخنة قبل الرضاعة

قومي بتدليك ثديك برقة اثناء الرضاعة لانه يساعد على توسع القناة المسدودة

بعد الانتهاء من الرضاعة ضعي على ثديك اوراق الكربن (الملفوف) مدقوقة قليلا (النبات معروف بانه مضاد للالتهابات ومسكن للألم)

وأحيانا يحتاج الامر الى اخذ مضاد حيوي

إذا كان لديك مشاكل في الرضاعة او لديك اسئلة حول الموضوع وتشرعين انك غير متمكنة منها وانك لا تنتجين حليبيا كافيا لا تخشي ان تسألتي ممرضة التوليد وتحثي معها او قومي بالتحدث مع خبيرة الرضاعة او ام اخرى لها تجربة اكبر منك، فما تحتاجينه الان هو دعم الاخرين و نصيحة حكيمة ومعاملة طيبة و تفاهم.

الخروج من المستشفى

عند الخروج من المستشفى يستلم الوالدان وثيقة تثبت حدوث الولادة والمسمى "اعلام كتابي بولادة طفل" „Pisemne zgłoszenie urodzenia dziecka"، هذه الوثيقة مهمة جدا لانه بناء عليها يتم اصدار شهادة ميلاد من مكتب الاحوال الشخصية في البلدية المختصة طبقا لمحل ولادة الطفل. وتتواجد المعلومات المفصلة حول ذلك في الجزء: "الامور القانونية"



اول الايام و الاسابيع مع المولود

اتصلي بالعيادة الطبية!

الإيقاع الجديد في حياة الأسرة

ما هي الثياب المناسبة و ماذا يجب عليكي شراؤه ؟

الرعاية بالمولود الصغير: تغير الملابس و الحفاضات ، الاستحمام والتمشية

عندما تظهر مشاكل

كيف تقومين بتهدئة الطفل عند بكائه

معلومات مفيدة أخرى

اتصلي بالعيادة الطبية!

بعد رجوعك من المستشفى قومي بالاتصال بالعيادة الطبية التي تختارينها وبلغي مقدمي بالخدمة الطبية بولادة طفلك والذي سيظل تحت رعاية العيادة فيما بعد ، ستقوم العيادة بإرسال إليك الممرضة العائلية لتقييم صحة المولود وتجاوب على كافة الأسئلة المتعلقة برعاية طفلك والرضاعة و الخ

الإيقاع الجديد في حياة الأسرة

من المحتمل أن يشعر الوالدان الجدد بالتوتر وتمر عليهما لحظات صعبة خاصة إذا كان المولود أول طفل لهما

من المفيد أن تقوموا قبل الولادة بالحديث والمناقشة بخصوص الظروف الجديدة التي ستواجهكما وكيف تتخيلا الأوضاع الجديدة وحياتكما مع الطفل و ما هي توقعاتكما تجاه البعض وكيف ستتقاسمان واجباتكما ، يحدث كثيرا أن المرأة تعزل زوجها عن المولود الجديد وفي نفس الوقت فهي تشعر بالوحدة والضغط بسبب الواجبات الجديدة، ولكن إذا أعطيت الفرصة للأباء لرعاية أولادهم فإنهم سيكونون كفاء لذلك ، قوما برعاية طفلكما سويا بقدر إمكانياتكما و خبرتكما وشاركوا الواجبات مثلما ستشاركا الأفرح و الأحزان والمشاعر المتعلقة بإنجاب طفلكما و ظهوره في الدنيا بينكما

ظهور الطفل في حياتكما بالتأكيد سيجعلكما أكثر انشغالا وستزيد الواجبات والأعمال ، لا تنسيا أن تقدرا جهدكما ومشاركاتكما اليومية وحاولا التأكد من احتياجاتكما تجاه البعض بشكل مستمر في الظروف الجديدة ، من المهم جدا أن تجدا وقتا للمحادثة مع بعضكما عندما ينام الطفل مثلا بدلا من أن تقوموا بالواجبات المنزلية مثل التنظيف أو الطبخ، إذا كان عندكما إمكانية قوما بدعوة احد للمساعدة في الواجبات المنزلية، ربما سيساعدكما احد أفراد عائلتكما أو أصدقائكما في تحضير الغداء أو الذهاب مع الصغير للتمشية

السنة الأولى من حياة الطفل تعد وقتا كثيفا وصعبا، ستواجهها ظهور واجبات جديدة وستشعرا بتعب مستمر بسبب قلة النوم والقلق على صحة نمو الطفل وذلك ربما يؤثر على علاقتكما ويتسبب في خلافات أو سوء تفاهم، من المهم إن تعطيا لنفسكما وقتا للتأقلم على الأدوار الجديدة ومع مرور كل أسبوع تجدا أنكما أصبحتما أفضل وأكثر خيره في رعاية المولود وإيقاع حياتكما سينتظم ويرتب من جديد

ما هي الملابس المناسبة، و ما هو ضروري شرائه؟

أول ثياب الطفل

اختاري ثيابا مصنوعا من المواد الطبيعية، واحرصي ألا يحتوي على أزرار كبيرة أو خياطة سميكة.

1. شايا بكم طويل وقصير - حوالي (3-5) شايات إجمالا
2. غيار داخلي (بودي) كم طويل للربط من الجانب - حوالي (3-5) غيارات
3. ملابس نوم كاملة بدون كم ومع جوارب قدم (سلبت) - عدد (3)
4. غطاء الرأس (قبعة) - غطاءان برباط من تحت العنق، وغطاء للاستحمام من دون ربط ، وغطاء دافئ
5. ملابس نوم كاملة مع كم طويل وجوارب قدم - عدد (2-4)
6. ملابس نوم كاملة ذات كم طويل وجوارب قدم دافئة - حوالي (2)
7. الجوارب - زوجين اثنين (تأكدي ألا تكون للجوارب أشرطة ضيقة)
8. سترة (جاكيت) بدون أزرار أو مع أزرار من الأمام - عدد (2)
9. سترة كاملة مع جوارب القدم واليدين ودافئة إذا ولد المولود في فصل الخريف أو الشتاء، أو سترة كاملة قطنية وخفيفة لمواليد فصل الربيع والصيف

أثناء الخروج في الشتاء مع الصغير للتمشية ستحتاجين إلى: قفازات ، غطاء للتدفئة ، طاقيّة شتوية أما في فصل الصيف فلا تنسي الطاقيّة الصيفيّة للحماية من الشمس

قومي بغسل الثياب الجديدة قبل أن يرتديها الطفل في درجة الحرارة المحدده من جانب مصنع الملابس و باستخدام مسحوق غسيل خاص للأطفال و من المفيد أيضا كوي الثياب قبل ارتدائها .

الأغراض الضرورية للنوم و الخروج

بطانية – 2 خفيفة و 1 شتوية

غطاء البطانية – عدد 2-3

ملايات – لعربة الطفل وسريره (ملايات بإطار مطاطي) – عدد 2-3

غطاء شتوي لعربة الطفل

بطانة بلاستيكية تحت الملاية – عدد 2

حفاضات قطنية – يمكن استخدامها كغطاء الطفل إذا كان الجو دافئا أو لتجفيف جسمه بعد الاستحمام

حفاضات قماش قطنية خفيفة

إذا أردت استخدام الحفاضات القطنية ستحتاجين إلى 60 قطعة لان يرتدي الطفل اثنين منها أما في حالة استخدام حفاضات استخدام واحد ستحتاجين إلى حوالي 10 حفاضات قطنية خفيفة فهي مفيدة في الاستخدام كملاية و فرش للصغير أثناء تغييره أو لمسح وجهه مثلا

مستحضرات العناية الشخصية و مواد صحية

يجب أن تكون المواد الصحية و مواد العناية الشخصية بسيطة وقليلة الكمية، كوني حذرة في إدخال مواد جديدة ليتمكنك مراقبة ظهور

حساسيات ، اختاري مواد غير معطرة و التي تحتوي على شهادة صلاحية الاستخدام من المؤسسة الوطنية للصحة
عليك شراء:

سائل لاستحمام الطفل

مسحات قطنية (تفيد عند غسل العيون ومنطقة العجان)

فرشة خاصة للأطفال

مقص أظافر (ذو طرف مستدير)

كريم ضد تسلخات الجلد

حفاضة قطنية ثم بعد فترة منشفة خفيفة لتجفيفه بعد الاستحمام

أدوات للاستخدام اليومي

سرير ومرتبة

حوض الاستحمام ومقياس درجة حرارة الماء

عربة أطفال عميقة

شال لحمل الأطفال

حقيبة لأعراض الطفل – يجب أن تحملين معك دائما "طقم الطوارئ" والذي يحتوي على حفاضات إضافية أو ثياب للتغيير خارج المنزل

كرسي سيارة يستوفي كل شروط الأمان المطلوبة

من المفيد أن تحتفظي في منزلك بالتالي:

مياه مالحة – تستخدمها لغسل العينين و الأنف إذا ظهر عنده رشح (تشتريها في الصيدلية في عبوات استخدام واحد)
مقياس درجة الحرارة

العناية بالمولود

تغيير الحفاض

جهزي في منزلك مكان مخصص لذلك ويحتوي على كل ما تحتاجينه عند تغيير الحفاض ويكون قريبا منك وفي متناول يديك عند حمل الطفل على يديك لا تنسي إسناد رأسه دائما و تذكري ألا تجعلي رجليه و يديه مستقيمة أثناء تغيير الثياب أو الحفاضة لا تقومي برفع مؤخرة الطفل أو رجليه أثناء تغيير الحفاضة لان ذلك يؤثر على نمو مفاصل حوض الطفل ، لسحب الحفاضة قومي بلف الطفل على جنبه ثم على الآخر ثم ضعي يديك تحت مؤخرته قومي بغسل منطقة العجان والمؤخرة بماء دافئ، هذا النوع من التنظيف يكون أفضل لطفلك عن استخدام المناديل الرطبة التي عادة تكون باردة، استخدمي هذه المناديل عند الخروج أو الذهاب للضيوف حافظي على تهوية مؤخرة طفلك، انتظري قليلا أثناء تغيير الحفاضة قبل وضع حفاضة جديدة ، إذا كان الجو حارا بإمكانك ترك طفلك دون حفاضة لمدة 30 دقيقة (تأكدتي بان طفلك لا يشعر بالبرد) إذا ظهر احمرار أو نقط حمراء (المسمى بتسلخ الحفاض) قومي بوضع مرهم او كريم مخصص لذلك قبل وضع الحفاضة الجديدة (مثل كريم صودوكريم أو أي كريم أخر متواجد في الصيدليات) تغيير حفاض لطفلك وكل الأعمال المتعلقة بالعناية به تعد فرصة جيدة للتواصل معه – تحدثي مع الصغير ابنتي له، إنها مدرسة حب لكما، استمتعي بهذه اللحظات

الحمام

يجب أن تكون درجة حرارة المكان الذي ستقومي بتحميم طفلك فيه 24°C درجة أما الماء تكون درجة حرارته 37°C ، إذا كان جلد طفلك

من نوع الحساس جدا ويميل إلى الحساسيات و الجفاف من المفيد أن تضعين في الماء زيت خاص أو نشا أو أي سوائل أخرى مخصصة للأطفال

قبل وضع طفلك في حوض الاستحمام قومي بغسل عينيه بماء دافئ أو مياه مالحة بقطعة قطن، قومي بتنظيف العين من الجبين إلى الأنف و كل عين بقطعة قطن مختلفة ، إثناء تحميم طفلك اسندي رأسه على رسغك وامسكي بكف اليد منطقة الذراعان والإبط، نظفي جسم طفلك باليد الأخرى باستخدام أسفنج رقيقة ، من المفيد وضع المنشفة على سخان لتكون دافئة ولطيفة لطفلك عند لفه بها كما تكون المنشفات ذات قبة مريحة للأطفال الصغار ، لا تقومي بتجفيف جسم المولود بحك بل يكفي لفه في المنشفة ولمستها للجلد

النزلة

بإمكانك الخروج مع الطفل بعد 10-14 يوم من ولادته إذا كان الجو مناسباً و دافئاً، الأطفال المولودين في فصل الشتاء من الأفضل أن يخرجوا بعد مرور 3 أسابيع ولكن من المفيد أن تقومي بتعود الطفل على الهواء البارد عن طريق وضعه بجانب النافذة المفتوحة وهو يرتدي ثياباً شتوية، لا يجوز الخروج مع الطفل في الشتاء إذا كانت درجة الحرارة أقل من 10- درجة مئوية

يساعد الهواء البارد على كسب مناعة قوية لذلك تعرض الطفل إلى الطقس البارد يعد مفيداً لصحته ، وخلال الشتاء من الممكن أن يظل الطفل خارج المنزل حتى لمدة ساعة 1,5 ! إذا كانت درجة الحرارة تحت الصفر يجب عليك حماية الطفل من برودة الجو من خلال ثيابه الدافئة و تغطيته ببطانية ووضع كريم خاص للحماية من البرد على وجهه ، لا تقومي بتغطية وجه الطفل لان بخار الماء الذي يخرج من فمه سيتقاطر على القماش ويتجمد على وجهه ، لا تقومي برفع سقف العربة او تغطيتها بغطاء بلاستيكي دون الضرورة لانه بذلك ستصبح العربة مكتومة في الداخل ولن يصلها الهواء الطلق، حافظي على عدم وصول أشعة الشمس إلى وجه طفلك مباشرة ، لا يجوز أن يتواجد الطفل المولود خارج المنزل في الصيف لمدة أطول من 3 ساعات، تذكري أن تضعي على وجه طفلك كريم يحتوي على فلتر مانع للأشعة الشمسية – حتى إذا كانت الشمس مختبئة خلف السحاب.

للقيام بالنزلة اختاري أماكن هادئة وملينة بالخضرة والأشجار، حاولي تجنب الشوارع الكبيرة والمراكز التجارية، هذه الأماكن ستسبب لطفلك الإزعاج نتيجة وجود عوامل مؤثرة جديدة مثل الضوء القوي و الروائح الجديدة والضجيج، و تنتهي هذه "النزلة" بتعب الصغير و انزعاجه

إذا واجهتك مشاكل....

معظم المشاكل التي من المحتمل أن تواجهك أثناء العناية بالمولود الجديد أنت قادرة على حلها بنفسك و لا تحتاج إلى مساعدة الطبيب.

انخفاض الوزن العضوي (الفيزيولوجي)

ينخفض وزن الرضيع في الأسبوع الأول بعد ولادته وذلك بسبب تبول المولود وخروج ما احتسب في مئنته من سوائل وما تجمع في أمعائه من إفرازات غدد جهاز الهضم ، إضافة لما ابتلعه من سوائل مما كانت حوله وتبخر الماء من الجلد و هذا أمر طبيعي حيث يبدأ الطفل في زيادة وزنه بعد انخفاضه بشكل منتظم مع الوقت.

منطقة الجلد بعد لقاح BCG

بعد مرور حوالي 3 أسابيع من التلقيح ضد مرض السل BCG عادة يظهر في منطقة اللقاح احمرار ويمكن أن يبدأ بالامتلاء بالصديد والماء ثم تتشق و تجف بمفردها، حاولي ألا تبللي هذه المنطقة بالماء إذا ظهرت هذه الأعراض و قومي بتغطيتها بقطعة شاش

سوء شفاء الجذع السري

يجب أن تكون قشرة الجرح الناتج عن سقوط الجذع السري بعد جفافه بدون رائحة و جافه ، عليك غسل الجذع يوميا بماء وصابون ثم تجفيفه جيدا عند تغير الحفاض مثلاً، و تغيرت آراء الأطباء بخصوص العناية بالجذع السري مؤخراً حيث حالياً ينصح الأطباء بتعقيمه في حالات استثنائية فقط مثل تواجد الطفل في المستشفى أو ظروف صحية سيئة

إذا تورّمت السرة أو المنطقة المحيطة بها أو أصبح لونها أحمر و تورّم الجذع السري وصارت رائحته كريهة ويفرز دماً أو صديداً اتصلي بالطبيب أو ممرضة التوليد فوراً

طفح الجلد

فكري ماذا يمكن أن يكون السبب في ذلك ربما شيء أكلته أو ربما مسحوق غسيل جديد أو ثياب طفلك الجديد وحاولي أن تتجنبي هذه الأشياء، إذا ظهر مع الطفح حمى (ارتفاع درجة الحرارة) فذلك يتطلب زيارة طبيب الأطفال

خبز الرأس (قنسوة المهد)

قومي بوضع كمادات من الزيت الدافئ على رأس طفلك ثم سرحي رأسه بفرشاة من الشعر الطبيعي واغسلي رأسه ، كرري هذا العمل حتى تتخلصين من القشرة، إذا استمرت لمدة طويلة ربما تكون من أعراض الحساسية

الطفح الحراري (حمو النيل)

قومي بمسح المنطقة التي ظهرت فيها أعراض الطفح بالسبرتو ثم بقطعة قطن عليها بكرة أطفال ، يشير الطفح الحراري إلى أن الطفل يتعرض للحر

القلاع (التهاب الفم الناتج عن فطريات)

قومي بمسح جانبي الخدين من الداخل و اللثة بالشاش معقم مبلل في مَحْلُولُ بَنَفْسَجِيَّةِ الجنطيان أو دواء Aphtinem، إذا كنت ترضعين رضاعة طبيعية امسحي حلمتك أيضا بنفس المحلول

صديد في العينين

قومي بغسل عينيه بمياه مالحة بقطعة قطن، قومي بتنظيف العين من الجبين إلى الأنف

ورم في منطقة الحلمة وإفراز حليب

هذا يحدث سواء عند الإناث أو الذكور وهي حالة عضوية طبيعية متعلقة بتأثير هرمونات الأم ، لا تفعل شيئا، انتظري وسوف تختفي الأعراض بعد بضعة أيام

مغص الرضع

لا يعرف سبب ظهور مغص الرضع، إذا كنت ترضعين اشربي مشروب الشمر فقد يساعد طفلك على التخلص من المغص. أثناء فترات المغص حاولي أن تقللي من المثبرات خلال النهار فتجنبي المراكز التجارية الكبيرة و الأماكن التي يوجد بها ضجيج وازدحام ، و لا تنسي نفسك وقومي بالاسترخاء والراحة لان حالتك النفسية تؤثر على طفلك وبشاركك الهدوء ، بإمكانك أيضا القيام بمحاولة التدليك الخاص للتخلص من المغص



قومي باستشارة الطبيب في الحالات التالية:

يعاني طفلك من إسهال – برازه مائي وله رائحة كريهة

وجود احمرار حول منطقة السرة ويوجد صديد

لا يزيد وزن الطفل

يرضع الطفل بضعف

لا يزول اليرقان أو يزيد

لا يزول الصدود من العينين حتى بعد استخدام الطرق المنزلية

تغييرات واضحة و ملحوظة في سلوك الطفل (يتحول الطفل النشط إلى طفل خامل

يوجد في بولندا جدول تطعيم إلزامي، و أول تطعيم يأخذه الطفل في أول يوم بعد الولادة و هو تطعيم ضد مرض السل و لقاح التهاب الكبد الفيروسي ب أما باقي التطعيمات الروتينية فتؤخذ في إطار التأمين الصحي في المراكز الطبية

التطعيمات الإلزامية	عمر الطفل
DPT- لقاح الدفتيريا أي الخنّاق والتيتانوس أي الكزاز والسعال الديكي ، و لقاح شلل الأطفال (التهاب النخاع السنجابي) و لقاح التهاب الكبد الفيروسي ب	2
DPT- لقاح الدفتيريا أي الخنّاق والتيتانوس أي الكزاز والسعال الديكي، و لقاح شلل الأطفال (التهاب النخاع السنجابي)	4-3
DPT- لقاح الدفتيريا أي الخنّاق والتيتانوس أي الكزاز والسعال الديكي، و لقاح شلل الأطفال (التهاب النخاع السنجابي)	6-5
و لقاح التهاب الكبد الفيروسي ب و لقاح ضد مرض السل BCG	12
الحصبة	14-13
DPT- لقاح الدفتيريا أي الخنّاق والتيتانوس أي الكزاز والسعال الديكي، و لقاح شلل الأطفال (التهاب النخاع السنجابي)	18-16

تستمر التطعيمات في السنوات التالية من عمر الطفل حتى أن ينهي 18 عاما . يتم تدوين إجراء كل تطعيم في كتيب التطعيم الخاص، من المهم أن يعلم الوالدان بالتطعيمات التي أخذها الطفل و قد تكون هذه المعرفة ضرورية عند إصابة الطفل بمرض

بكاء الطفل و كيفية تهدئته

إن البكاء هو الطريقة التي يعبر بها الطفل عن جميع الاحتياجات أو إحداها والتأكد من استجابتك له . وأحيانا يريد أن ينبهك بأن هناك شيء سيء يحدث معه : انه جائع أو يشعر بالوحدة أو يشعر بالبرد أو الحر أو حفاضته مبللة أو يحتاج إلى حضنك. من المحتمل أنك لا تفهمين "لغة" طفلك الرضيع في البداية ولكنك ستتعلمينها سريعا مع الوقت

تذكر دائما و أدركي أن الطفل لا يبكي دون سبب انه غير قادر على حل مشكلته بمفرده ولن يسترد مزاجه الجيد دون مساعدتك

الطفل الذي يبكي في حالة توتر ومخه وجهازه العصبي يمتلئ بهرمون الكورتيزول – و هو هرمون التوتر والذي له تأثير سيء جدا على طفلك لأنه لا يسمح بنمو المخ السليم كما انه يخفض قوة المناعة ، لذلك من الأفضل أن تقومي بالاستجابة لبكاء طفلك سريعا و حاولي تهدئته

أفضل طرق تهدئة الطفل:

1- تذكري أن هدوئك مهم لان الطفل يشاركك فيه . يولد الأطفال ولديهم القدرة علي مشاركة مزاج ومشاعر الأشخاص المقربين لهم و

الانسجام معها، إذا حاول الأب و الأم تهدئة الطفل وهم متوترين أثناء ذلك ونافذين الصبر يبدأ الطفل في الشعور بنفس التوتر و سيزيد بكائه . حاولي أن تتقربي لصغيرك برقة وهدوء حاولي التنفس العميق و البطيء ، تكلمي بصوت حنون و هادئ ، كل ما زاد هدوء الأم كلما كان أطفلك أهدأ و أسعد.

2. حمل الطفل و اهتزازة . معظم الأمهات تحمل أطفالهن تلقائياً عندما يبدأ البكاء وهذا رد فعل صحيح و جيد، يكون الأطفال الذين كانت أمهاتهم تحملهم و تحتضنهم أكثر صحة وهدوءاً بكثير، اعتاد طفلك داخل الرحم على الهز عند مشيك و سماع الإيقاع المنتظم لدقات قلبك، وهذا أحد أسباب تفضيل طفلك حملك عن قرب. لا تخافي أن طفلك سيعتاد على الحمل على الأيدي ولا يهدئ إلا بهذه الطريقة فيما بعد، فحين يهدئ ويطمئن و يشعر بالأمان سيبدأ في التحرك و هو يطالب أن تضعه في مكانه على الأرض أو السرير، أن الحمل و الاحتضان و الهز يساعد الأطفال على أن يجيد استقلاليتهم و يطالب بحرية حركته أسرع

3 – الهدير و الأصوات المتكررة و المنتظمة لم يكن يتواجد طفلك داخل الرحم في سكوت تام بل كانت تصطحبه أصوات مختلفة و اعتاد على سماع هدير منتظم، لذلك تجدين أن بعض الأصوات مثل صوت الشوار أو المكينة الكهربائية أو الغسالة الكهربائية تؤثر على طفلك و تهدئه، كما باستطاعتك أن تخرجي صوتاً مشابهاً و توجهينه إلى أذن طفلك عند احتضانه و هزه

4- الغناء. تغني كل الأمهات في العالم لأطفالهن لان الغناء للمولود أيضاً يساعد على تهدئته لأنه يستمتع لصوتك الذي يعرفه جيداً وكذلك الإيقاع المنتظم و المتكرر في الأغنية يجعله أهدأ و مزاجه أفضل، كما أن الغناء يساعد الأم نفسها على تملك الأعصاب لأنها لا تستطيع الغناء و هي غصبة و متوترة فهي مضطرة تهدئ و يصبح تسكين الصغير أمر أسهل بكثير.

5- الرضاعة الطبيعية. إنها طريقة ذات نجاح كبير فالرضاعة تهدئ الطفل و تنميها ، توفر الرضاعة الطبيعية للطفل كل ما يحتاجه في تلك اللحظة ، فحبه أمه يجعله يشعر بالأمان أما الاحتضان و الهز يسترخيه ، و الحليب الذي يشربه يهدئه لأنه يحتوي على سكر و هرمونات تفرز أثناء الرضاعة. لا داعي للقلق حيث إنها لن تصبح الطريقة الوحيدة لتهدئة الطفل، إن الصغير مدرك ان هذه الطريقة خاصة بأمه و لكن هناك طرق أخرى يمكن للأب ان يستخدمها و تنتهي أيضاً بنجاح .

نصيحة مهمة

عندما يبكي الصغير و ليس باستطاعتنا أن نهدئه نشعر باليأس و قلة الحيلة كما أننا نظن أن البكاء لا نهاية له لذلك ما يفيدنا حينئذ هو إلقاء نظرة على الساعة للتأكد أن البكاء يستمر بضعة دقائق فقط ، ونحن نحمل الطفل و نهزه لمدة قصيرة و لكنها تبدو لنا كساعات طويلة إذا كنت أنت وطفلك منزعجين و جربت كل ما بوسعك ، اطلبي من زوجك المساعدة ليتناوب معك ، ربما يهدأ الطفل في حضنه، إذا كنت في المنزل بمفردك ضعي طفلك في مهده واذهبي إلى غرفة أخرى و دعيه يبكي لفترة قصيرة بعيداً عن مسامعك و خذي نفساً عميقاً اشربي كأس ماء وارجعي إلى طفلك و أنت هادئة ، قولي له بصوت هادئ و هادئ : صغيري.. أسمعك تبكي و أريد مساعدتك و ابحث عن حل و أفكر ماذا تحتاج إليه.... ومع مرور الوقت سيأتي الحل فلا تقلقي

معلومات مفيدة أخرى

العودة إلى الخصوبة

تعتمد العودة إلى الخصوبة على عدة عوامل، و من أكثر العوامل التي تحدد عودة الدورة الشهرية هو كونك تقومين بالرضاعة الطبيعية أم لا وعدد المرات و حالته الصحية العامة. إذا كنت ترضعين طفلك حليباً اصطناعياً يمكن أن تحملي خلال بضعة أسابيع بعد الولادة لأنه من المحتمل أن تبدأ عملية الإباضة في الأسبوع 3-5 خلال فترة النفاس ويمكن لدورتك الشهرية أن تعود بين الأسبوع 5 – 8. وبالنسبة للنساء اللواتي تقمن بالرضاعة الطبيعية حسب احتياجات الطفل (على شرط ألا تكون فترات ما بين الرضاعة أطول من 4 ساعات بالنهاية و 6 ساعات في الليل ولا يستخدم الطفل المصاصة (اللاهية) ولا تعود الدورة الشهرية خلال أول 56 يوم من النفاس) فاحتمال الحمل في أول 6 شهور بعد الولادة يكون 0,07 % - أي أن نسبة حدوث ذلك نادرة جداً .

لا يجوز بدء المعاشرة الزوجية بعد الولادة مباشرة و أنت مازلت تشعرين بالألم ، الأفضل أن تنتظري فترة انقضاء النفاس و انتهاء كل الإفرازات المهبلية. عليك زيارة طبيب أمراض النساء في الأسبوع السادس بعد الولادة لإجراء فحص روتيني، باستطاعتك أن تناقشي مع طبيبك طرق منع الحمل و تطليبي منه إصدار وصفة (تذكرة) طبية، من ضمن طرق منع الحمل المتاحة أثناء الرضاعة هي وسائل الوقاية الخارجية (الواقي الذكري و الأنثوي) و الوسائل الكيميائية (حبوب مصغرة و تحتوي حبة منع الحمل المصغرة على هرمون البروجيستيوجين وهي متاحة فقط بالوصفة الطبية)

فحوصات تشخيص ما قبل الولادة

من واجب الطبيب أن يحيلك إلى فحص تشخيص قبل الولادة أي فحص الجنين قبل ولادته في الحالات التالية:
إذا كان عمرك أكثر من 35 عاما، لأنه مع زيادة السن يزيد خطر وجود أمراض وراثية و عيوب خلقية عند الجنين
إذا كان هناك حالات أمراض وراثية في أسرتك أو أسرة زوجك
إذا سبق لك أن قمتي بولادة طفلا يعاني من مرض وراثي
إذا تعرضت لمرض الروبيلا (الحصبة الألمانية) في أول شهور الحمل لان هذا المرض من الممكن أن يؤدي بصر و سمع طفلك
إذا كانت هناك ضرورة لولادة مبكرة ، و يحدد الفحص نمو الجنين

العمم

15% من المتزوجين في بولندا يعانون من عدم القدرة على إنجاب طفل، يكون السبب إما حالة المرأة الصحية إما حالة الرجل و أحيانا تكون الأسباب نفسية فقط ، وفي كثير من الأحوال ليس باستطاعة الأطباء تحديد سبب العمم. يساعد الطب نسبة ثلث الذين يواجهون مشكلة الإنجاب . هناك طرق مختلفة في بولندا يمكن الاستفادة منها لمعالجة العمم ولكن عادة تكون هذه الطرق غير مجانية ومكلفة. ولكن يمكن القيام بالعديد من الفحوصات في إطار التأمين الصحي كما يغطي التأمين الصحي العلاج الدوائي الذي يساعد على ارتفاع نسبة حدوث الحمل.

كثير من الذين ليس في قدرتهم التغلب على العمم يقررون تبني طفل. لا يمنع القانون البولندي تبني طفلا من قبل الأجنبي، لكن على الوالدين أن يثبتا بان حالتها المادية تسمح بذلك و ان لهما القدرة الكافية للتبني، تقدم مراكز التبني المختصة المساعدة الضرورية في الإجراءات المتعلقة بذلك وهي تتواجد في معظم المدن الكبيرة

الإجهاض

الإجهاض في بولندا مخالف للقانون ويعاقب عليه القانون، ينص القانون البولندي على ثلاث حالات يسمح فيها الإجهاض وطبقا لنص القانون يكون الإجهاض مسموحا في الحالات التالية:

1. إذا كان الحمل يعرض حياة المرأة أو صحتها للخطر

2. إذا كانت فحوصات الجنين قبل الولادة تشير إلى أن هناك احتمال كبير لوجود عيوب خلقية في نمو الجنين أو يعاني من مرض غير قابل للشفاء والذي يعرضه لخطر للموت

3. إذا كان هناك اشتباه بأن الحمل جاء نتيجة فعل جنائي مثل الاغتصاب

وسائل منع الحمل

توجد في بولندا أنواع مختلفة من وسائل منع الحمل – يعد تنظيم الحمل و الولادة قانونيا ومتاحا . تساعد وسائل منع الحمل على تخطيط الإنجاب وهي شائعة الاستخدام في بولندا

الطريقة الطبيعية – أن المرأة لها قدرة على الحمل خلال بضعة أيام في الشهر فقط، هناك الكثير من النساء اللواتي يراقبن جسدهن بانتظام لمعرفة تلك الأيام و تتجنب المعاشرة الزوجية خلالها ، هذه الطريقة تتطلب الانتظام والاستمرارية ولكنها غير مكلفة

حبوب منع الحمل – تتواجد في السوق البولندي حبوب متنوعة وهي تباع بوصفة الطبيب وعليه اختياري النوع الأكثر تناسبا معك ويعتمد اختيار النوع على صحتك العامة وأسلوب حياتك، للأسف لا يغطي التأمين الصحي قيمة حبوب منع الحمل لذلك تدفع نسبة 100% من قيمتها.

اللولب: وهو يوضع داخل رحمك ويمنع الحيوانات المنوية من الوصول إلى البويضة أو يوقف إنغراس البويضة المخصبة ، و يجب استبداله كل بضعة سنوات ، هذا النوع من الوقاية غير مؤمن عليه في بولندا فهو غير مجاني وتكون تكلفته 400-500 زلوتي

هناك طرق أخرى مثل حقن هرمون لمنع الحمل – تدوم فعاليته 3 شهور، كما هناك أيضا لصقات منع الحمل، وافي ذكري وأنثوي و غيرها، إذا أردت تحديد وقت الحمل المقبل و استخدام احد وسائل منع الحمل تحدثي مع طبيبك و استشيريه ما هو انسب نوع لك



الجزء السادس : حقوقك : أثناء الحمل وبعد الولادة

الرعاية الطبية المجانية أثناء الحمل

التشريع القانوني للإقامة - وما ينبغي أن تهتم به ؟

قانون العمل البولندي للنساء الحوامل

الإجازات بعد الولادة

المساعدة الاجتماعية بعد الولادة

معلومات قانونية هامة أخرى

تقدم القوانين البولندية عددا من التسهيلات للنساء الحوامل وللنساء ما بعد الولادة. تعتمد حالتك على وضعك القانوني في بولندا، إذا كنت تحتاجين إلى تصريح عمل، وعلى أساس أي عقد عمل تعملين .

الرعاية الطبية المجانية أثناء الحمل

يحق للأجنبيات المقيمات في بولندا، واللواتي لهن حق الإقامة الدائمة (الإقامة الدائمة - تصريح الإقامة، الوضع القانوني الطويل الأمد لمقيمي الإتحاد الأوروبي) الاستفادة من النظام الاجتماعي للرعاية الطبية في الأمور المتعلقة بالحمل مجانا. لا يخص هذا الحق النساء اللواتي يتمتعن بالإقامة المؤقتة أو غيرها (على سبيل المثال التأشيرة). يجب على هذه الأمهات أن تكون مؤمنة، كي يكون باستطاعتهم الاستفادة من الرعاية الطبية المجانية.

التشريع القانوني للإقامة - بما ينبغي أن تهتم به؟

تستفيد الأجنبيات، اللواتي يعملن في بولندا بموجب عقد عمل، من قوانين العمل للنساء الحوامل والأمهات الجدد. تحتاج المرأة، في نفس الوقت، الإهتمام بإقامتها المشروعة في بولندا. لا تمنح الولادة في بولندا الحق في تمديد الإقامة في بولندا تلقائيا لمدة أطول من المدة المذكورة في التأشيرة أو في بطاقة الإقامة. ولهذا السبب، يجب على المرأة، وفي أقرب وقت ممكن، حالما تكتشف أنها حامل، أن تمنع النظر في وضعها القانوني - وذلك لتجنب الوضع الذي قد تتعرض له في فترة ما حول الولادة، والذي قد تنتهي خلاله مدة إقامتها في بولندا. ننصح بالاتصال بمحاميين يقدمون المشورة في إطار المنظمات غير الحكومية - يقدمون المساعدة مجانا وينصحون بأفضل

إذا كنت تتمتعين بحق الإقامة الدائمة ولديك عقد عمل - فتنطبق عليك نفس القوانين المتعلقة بحماية النساء الحوامل التي تنطبق على المواطنين البولنديين. لا تحتاجين لإتخاذ خطوات إضافية لتغيير حق الإقامة (ما عدا تشريع إقامة طفلك).

إذا كنت تتمتعين بحق الإقامة المؤقتة في بولندا ولديك عمل في بولندا من غير تصريح (وذلك على سبيل المثال، بسبب كونك تحملين بطاقة البولندي، أو زواجك من مواطن بولندي، أو تخرجك من الجامعة في بولندا) وعقد عمل - يجب أن تهتمي بتمديد تصريح إقامتك، هذا إذا تم تمديد عقد عملك بسبب حملك (كما هو موضح أدناه).

إذا كنت تتمتعين بحق الإقامة المؤقتة في بولندا وتحتاجين إلى تصريح للعمل - لديك الإمتيازات المتعلقة بالنساء الحوامل المنصوص عليها في القوانين البولندية ولكن سوف يكون بإستطاعتك الإستفادة فقط من بعضها إعتقاداً على حالتك الفردية. إذا كان لديك عقد عمل مؤقت، والذي تنتهي مدته بعد الشهر الثالث من الحمل، وقبل الولادة - يكون صاحب العمل ملزماً بتمديد عقدك بالإضافة إلى تمديد تصريحك للعمل. تقدمين طلباً للحصول على تصريح لإستمرار الإقامة في بولندا على أساس العقد والتصريح الممددين. تذكري أنه بإمكانك تمديد عقد العمل وتصريح العمل والإقامة إلى يوم الولادة فقط! إن صاحب العمل ليس ملزماً بتوظيفك بعد الولادة (على الرغم من كونه قادراً على القيام بذلك). لن يكون لك بذلك الحق في الإجازات المتعلقة بالولادة.

إن القوانين المتعلقة بهذا الموضوع غامضة - يفضل أن تستشيري محام لإتخاذ أفضل الإجراءات.

تشريع الإقامة بسبب "ظروف أخرى"

ينص القانون البولندي على إمكانية إصدار تصريح الإقامة المؤقتة للأجنبي لأسباب مختلفة غير مذكورة في قانون الأجانب. يجب توثيق هذه الأسباب - يمكن أن يكون هذا أيضاً حلاً لك، كونك لا تملكين عقد عمل وتريدين تشريع إقامتك في بولندا حتى موعد الولادة. يجب أن يكون لديك تأمين صحي، ومصدر دخل ثابت، ومكان إقامة في بولندا لكي تحسلي على مثل هذا التصريح.

قانون العمل البولندي للنساء الحوامل

إذا كنت حاملاً وتعملين في بولندا بموجب عقد عمل (بغض النظر عن الوضع القانوني الذي تتمتعين به)، لديك عدداً من الحقوق:

- لا يستطيع صاحب العمل أن يعفيك من العمل (ينص القانون على إستثناءات، عندما يحدث الإعفاء بسببك - إذا لم تقومي بتأدية مهامك بصورة ملحوظة)،

- إذا تنازلت عن العمل دون أن تعرفي أنك حامل - لك الحق في سحب تنازلك عن العمل،

- يكون صاحب العمل ملزماً بتمديد عقدك إلى يوم الولادة - هذا إذا كان عقدك لفترة محددة أطول من شهر واحد، ومدته تنتهي قبل موعد الولادة، وكنت أنت قد تجاوزت الشهر الثالث من الحمل.

(ملاحظة! إذا كنت تعملين بتصريح عمل، فعلى صاحب العمل أن يمدد تصريحك أيضاً). تذكري أنه إذا تم تمديد عقدك بسبب حملك، فإنه يكون ممدداً إلى يوم الولادة فقط. ينتهي العقد بعد الولادة.

- لا يستطيع صاحب العمل أن يقلل من أجرك أو يغير ظروف عملك - إلا إذا كانت هناك إعفاءات جماعية من المناصب في مكان عملك.

- إذا كنت تقومين بعمل محظور على النساء الحوامل، أو قدمت شهادة طبية تبين أن هناك موانع طبية لأدائك العمل الحالي، فإن

- صاحب العمل يكون ملزماً لتكيف ظروف العمل أو الحد من وقت العمل من أجل إزالة الخطر. إذا لم يكن هذا ممكناً، يكون صاحب العمل ملزماً لنقلك لوظيفة أخرى أو إعفائك من الإلتزام بالقيام بها. وإذا كان التغيير يعني تقليل أجرك - يحق لك بدل تعويضي.
- لا يجوز توظيف المرأة الحامل في الليل (في الفترة ما بين الساعة (9) مساءً والساعة (7) صباحاً)، ولا لساعات إضافية، حتى لو وافقت هي نفسها على ذلك.
- لا يمكن تفويض المرأة الحامل للعمل خارج مكان العمل - إلا إذا وافقت هي نفسها على ذلك.
- يحق للمرأة إعفاء من العمل لفترة الفحوصات الطبية التي تخص الحمل والتي يوصي بها الطبيب، إذا لم يكن باستطاعتها إجراء هذه الفحوصات في الفترة بعد ساعات العمل. يحق للمرأة أجر كامل مقابل هذا الوقت.
- تحقق لك المعونة المرضية، إذا كنتِ خلال فترة حملك في إجازة مرضية. يمكنك الاستفادة من هذه المعونة لمدة لا تزيد عن (270) يوماً.

الإجازات بعد الولادة

ينص القانون في بولندا على أربعة (4) أنواع من الإجازات للآباء والأمهات بعد الولادة. إن الاستفادة من هذه الإجازات ممكن، شريطة أن يكون لك حق الإقامة والعمل في بولندا. لا تحقق هذه الإجازات للنساء العاملات بموجب إتفاقيات وعقود أخرى محددة المدة.

إجازة الأمومة

تحق إجازة الأمومة للمرأة التي تعمل بموجب عقد عمل، ولكنها لا تحقق للأمهات اللواتي يعملن بموجب إتفاقية أو عقد آخر محدد المدة. إن مدة الإجازة في حالة ولادة طفل واحد هي (20) يوماً، حيث يكون إستغلال (14) يوماً من هذه الإجازة إلزامياً. يجوز للمرأة، بعد مرور هذه المدة، أن تعود إلى العمل، شريطة أن يستغل الإجازة المتبقية والد المولود.

إجازة الأمومة الإضافية

يحق لأب أو أم المولود، بعد إستغلال الـ (20) أسبوعاً بأكمله، الحصول على (6) أسابيع إضافية من الإجازة. يجب التقدم بطلب لهذه الإجازة الإضافية بـ (14) يوماً قبل بدايتها. بإمكان الوالدين تقسيم هذه المدة فيما بينهما. إن هذه الإجازة ليست إلزامية.

الإجازة الوالدية

إن شرط منح هذه الإجازة، ومدتها (26) أسبوعاً، الإستفادة المسبقة لأم المولود الموظفة من إجازة الأمومة الأساسية، وبعدها مباشرة من إجازة الأمومة الإضافية بأكملها.

إذا وضعت المرأة أكثر من مولوداً واحداً - يتم تمديد الإجازة لتبلغ (65) أسبوعاً إجمالاً في حالة ولادة التوائم، و(67) أسبوعاً في حالة ولادة ثلاثة توائم، وتزيد المدة مع ولادة كل مولود آخر.

إجازة رعاية الطفل

يحق لأم أو لأب المولود، على حد سواء، الموظفین لمدة لا تقل عن (6) أشهر (لا يشترط أن يكونا موظفين في مكان العمل الحالي) إجازة للتفرغ لتربية الطفل لمدة لا تزيد عن (36) شهراً. بالإمكان إستغلال هذه الإجازة قبل بلوغ الطفل الـ (5) من عمره. يجوز لوالد الطفل الذي يعمل لمدة لا تقل عن (6) أشهر الاستفادة من هذه الإجازة أيضاً، حتى لو كانت الأم عاطلة عن العمل. تحق إجازة رعاية الطفل للوالدين الذين يعملان بموجب إتفاقية أو عقد آخر محدد المدة أو للذين يديران شركتهم الخاصة - إذا كانوا يدفعون أقساط التأمين الصحي الإضافي.

يجوز للوالدان اللذان يستوفيان شروط الاستفادة من إجازة رعاية الطفل إستغلالها في نفس الوقت لمدة لا تتجاوز الـ (4) أشهر. يجب على أحد الوالدين، بعد هذه المدة، أن يتخذ عملاً.

يمكن الاستفادة من إجازة رعاية الطفل في (5) أطوار كحد أقصى (أي أنها لا يجب أن تلي إجازة الأمومة مباشرة). يجب أن يستغل شهر واحد على الأقل من جانب الوالد الآخر (إلا إذا كان متوفياً أو كانت حقوقه محدودة).

لا يحق لصاحب العمل في الفترة من تاريخ تقديم طلب الموظف بشأن منح إجازة رعاية الطفل حتى نهايته إلغاء عقد العمل (باستثناء الحالات التي يعلن فيها صاحب العمل إفلاس الشركة، أو تصفيتها، أو عند إنهاء العقد من دون إشعار نتيجة خطأ الموظف).
يكون صاحب العمل ملزماً بقبول الموظف للعمل بعد إجازة رعاية الطفل لوظيفته القديمة، أو ما يعادلها، أو يعرض عليه بديلاً مناسباً يناسب المؤهلات المهنية للموظف بأجر لا يقل عن الذي كان يتقاضاه قبل الإجازة.

حقوق النساء الحوامل في العمل

إذا كنت تعملين بموجب عقد عمل - لديك امتيازات إضافية في العمل خلال فترة الحمل:

الحق للإستراحة من العمل للرضاعة

يحق للمرأة، التي ترضع رضاعة طبيعية، لإستراحتين مدة كل منهما (30) دقيقة محسوبة ضمن ساعات العمل. يحق للمرأة التي ترضع أكثر من طفل واحد لإستراحتين مدة كل منهما (45) دقيقة. لا تحق إستراحة الرضاعة إذا كانت المرأة تعمل لفترة تقل عن (4) ساعات في اليوم. تحق إستراحة واحدة إذا لم تتجاوز فترة العمل (6) ساعات.

الحق للإجازة من العمل للرعاية

يحق للموظف الذي يرعى طفلاً واحداً على الأقل دون سن الـ (14) الحصول على الإجازة من العمل لمدة يومين بدون خسارة في الأجر.

عندما تديرين شركتك الخاصة

تحق لك الإستحقاقات المرضية، إذا كانت شركتك تعمل لمدة لا تقل عن (3) أشهر، وتحرصين على دفع أقساط التأمين الصحي لمؤسسة التأمينات الإجتماعية (ZUS) بانتظام. إن فترة إقامة المرأة الحامل في إجازة مرضية مدفوعة الأجر تشمل (270) يوماً كحد أقصى. ملاحظة هامة! يكون شرط الإستفادة من هذه الإستحقاقات هو دفع أقساط التأمين الصحي الإضافي، والذي لا يعد تأميناً إجبارياً. تكون الشركة ملزمة بدفع أقساط تأمين التقاعد والصحة (الأساسيين). أما أنت كشخص يدير شركة تقرر عن كيفية دفع التأمين الصحي الإضافي.

إذا كنت تدفعين أقساط التأمين الصحي الإضافي شهر واحداً على الأقل، فإن مبلغ التأمين المدفوع يعتمد على أقساط التأمين لمؤسسة التأمينات الإجتماعية (ZUS) التي تدفعينها في شركتك - يحق لك أيضاً بعد الولادة إجازة أمومة مدفوعة الأجر ومدتها (20) أسبوعاً في حالة ولادة طفل واحد (يزداد عدد أسابيع الإجازة في حالة ولادة توأمين أو ثلاثة توأمين). يعد إستغلال (14) أسبوعاً من إجازة الأمومة من قبل الأم إلزامياً. يمكنك العودة بعد مرور هذه الفترة إلى العمل والتخلي عن إجازة الأمومة مدفوعة الأجر، أو نقل حق الإستفادة منها إلى والد المولود المؤمن عليه.

يعتمد مقدار المنفعة التي تحصل عليها الأم (خلال الإجازة الصحية وإجازة الأمومة) على مقدار أقساط التأمين التي تدفعها. كلما كبرت الأقساط المدفوعة، كلما كان استحقاق المنفعة أكبر.

تذكري، أنك ملزمة بدفع أقساط التأمين لمؤسسة التأمينات الإجتماعية (ZUS) (أي الجزء الأساسي فقط للأقساط المدفوعة)، بالرغم من كونك في إجازة أمومة مدفوعة الأجر.

المساعدة الإجتماعية بعد الولادة

تنص القوانين البولندية على مختلف أنواع المنافع والمساعدات للأسرة بعد الولادة. إن المساعدات متاحة فقط للنساء، إعتماًداً على وضعهن القانوني في بولندا.

منحة مالية مرتبطة بولادة طفل "بتشيكوفه"

بتشيكوفه - وهي منحة مالية مرتبطة بولادة طفل تقدم لمرة واحدة ومقدارها (1000) زلوتي بولندي (PLN - الزلوتي، العملة النقدية

البولندية). يتم دفع هذه المنحة للأسر التي لا يزيد فيها الدخل الصافي للفرد عن (1922) زلوتي بولندي.

تحق هذه المنفعة أيضا للأجانب اللذين يملكون حق الإقامة الدائمة في بولندا (تصريح الإستقرار، الوضع القانوني الطويل الأمد لمقيم الإتحاد الأوروبي) أو وضع اللاجئ، أو الحماية المتممة. يجوز للأجانب الحاصلين على وضع المقيم في بلد آخر من بلدان الإتحاد الأوروبي، أو اللذين ينوون العمل أو الدراسة في بولندا، وبالتالي لهم الحق في الإقامة المؤقتة في بولندا، الإستفادة من هذه المنفعة.

لا تحق المساعدة للأجانب المقيمين في بولندا بموجب تأشيرة أو إقامة مؤقتة (لفترة زمنية محددة).

إن شرط الحصول على الحق لهذه المنفعة هو أن تبقى المرأة الحامل تحت الإشراف الطبي من الأسبوع الـ (10) من الحمل! يجب على المرأة تقديم الوثائق (شهادة طبية) لإثبات ذلك.

يجب تقديم طلب الحصول على المنحة المالية (بتشيكوفه) إلى مكتب البلدية أو المركز المحلي للرعاية الإجتماعية حيث يقيم المدعي في غضون السنة من تاريخ ولادة الطفل.

الدعم المالي

يمكن للأسرة الحصول على الدعم المالي إذا كان للأب حق الإقامة الدائمة في بولندا (تصريح الإقامة، أو الإقامة الدائمة، أو تصريح إقامة طويلة الأمد لمقیمی الإتحاد الأوروبي، أو وضع المقيم في بلد آخر من بلدان الإتحاد الأوروبي وحق الإقامة المؤقتة في بولندا في نفس الوقت)، وإذا كان الدخل الصافي للفرد في الأسرة لا يتجاوز (540) زلوتي بولندي و (623) زلوتي بولندي في حالة وجود طفل ذو إعاقة).

يتولى مركز الرعاية الإجتماعية أمر دفع العلاوات. يجب توثيق الدخل للسنة السابقة عند التقدم بطلب للحصول على هذه العلاوات (والإعلام عن تغيرات الوضع المالي للسنة الحالية للوالدين إن وجدت). تشمل العلاوات في جملة الأمور على ما يلي:

العلاوة العائلية - (77) زلوتي بولندي للطفل دون الـ (5) من عمره، و (106) زلوتي بولندي للطفل ما بين الـ (5) - (18) من عمره، و (115) زلوتي بولندي للطفل ما بين الـ (18) - (24) من عمره.

الإضافات للعلاوة العائلية:

إضافة لأحد الوالدين الذي يربي الطفل وحده ومقدارها (170) زلوتي بولندي للطفل شهريا، ولكن ليس أكثر من (340) زلوتي بولندي للوالد الذي يربي وحده أكثر من طفل واحد،

إضافة مقدارها (400) زلوتي بولندي لأحد الوالدين الذي يعتني بالطفل أثناء إجازة رعاية الطفل (في حالة لا يتلقى فيها الوالدان الأجر المرتبط بإجازة الأمومة، ويقومون بالعناية الفعلية بالطفل، وكانت أم الطفل قد عملت قبل الولادة لمدة أطول من (6) أشهر)،

إضافة لوالدي طفل ذو إعاقة ومقدارها (240) زلوتي بولندي للطفل،

إضافة للأسرة الكبيرة ومقدارها (80) زلوتي بولندي للطفل الثالث والأطفال اللاحقين؛

مزايا الرعاية: معونة الرعاية ومنافع الرعاية

معلومات قانونية هامة أخرى

شهادة الولادة

إن على المستشفى تبليغ مكتب الأحوال المدنية عن ولادة الطفل في غضون (14) يوما من تاريخ ميلاده. ينبغي على أحد الوالدين أن يقدم لمكتب الأحوال المدنية المذكور شهادة الخروج من المستشفى ونسخة مختصرة عن عقد الزواج (إذا كان الوالدان متزوجين)، أو نسخة مختصرة عن شهادة ميلاد الأم (إذا لم تكن متزوجة). إذا لم تكن لديك شهادة ميلاد - ينبغي أن تكفي هويتك الشخصية لإصدار شهادة ميلاد لمولودك. إن الوثائق التي تثبت هوية الأم ضرورية لإصدار شهادة ميلاد المولود.

تعتبر شهادة الميلاد أول وثيقة تؤكد هوية الطفل. إن هذه الوثيقة ذو أهمية كبيرة، وسوف يحتاج إليها مرات عديدة في حياته. يحصل الوالدان على ثلاث نسخ مجانية عن شهادة الميلاد. يمكن الحصول على نسخ إضافية لقاء رسوم.

يفترض، بموجب القانون البولندي، أن يكون والد الطفل هو زوج الأم، إذا كانت متزوجة - حتى لو كان يقيم الزوجان في بلدان مختلفة، ولا وجود للزواج فعلياً وتعلن الأم أن والد طفلها شخص آخر غير الزوج. يسجل في وثائق الطفل، في هذه الحالة، زوج الأم.

إذا كان الأب البيولوجي للطفل هو شريك آخر للأم، غير الزوج - فمن الضروري أولاً إستبعاد أبوة الزوج، وبعدها تأكيد أبوة الأب البيولوجي - تقوم المحكمة بهذه الإجراءات.

يعتبر المولود طفل الزوجين بعد طلاقهما أيضاً، إذا ولد قبل مرور (300) يوم على حكم الطلاق.

حقوق الوالدين

إن حقوق الوالدين هي مسألة إتخاذ قرارات بشأن القضايا التي تخص الطفل. أن للوالدين في بولندا نفس الحقوق تجاه طفليهما. إن موافقة كلا الوالدين ضرورية في حالة إتخاذ القرارات الهامة التي تخص الطفل (على سبيل المثال، مسألة إختيار الجنسية، أو الحصول على جواز السفر، أو غيرها). إن حقوق الوالدين على الطفل تعود للأشخاص المسجلين في شهادة ميلاد الطفل.

الوضع القانوني للمولود

يجب تنظيم الوضع القانوني لمولودك في بولندا في أسرع وقت ممكن. تعتمد إمكانية تشريع إقامة المولود على الوضع القانوني لوالديه.

إذا كان أحد الوالدين مواطناً بولندياً - يرث الطفل في هذه الحالة الجنسية البولندية تلقائياً. كي يكون ذلك ممكناً، يجب أن تظهر بيانات الوالد ذي الجنسية البولندية على شهادة ميلاد الطفل. لا يحتاج الطفل في مثل هذه الحالة إلى تصاريح للإقامة في بولندا. إن موافقة كلا الوالدين ضرورية لاكتساب الطفل الجنسية البولندية.

يمكن للوالدين أن يختارا جنسية أخرى للطفل، غير البولندية (بمعنى آخر جنسية الوالد الآخر). في هذه الحالة يقدم الوالدان في غضون (3) أشهر من تاريخ ولادة الطفل إعلاناً عن إختيار جنسية أخرى غير البولندية للطفل في مكتب المحافظة. يحق لوادي الطفل، في هذه الحالة، تقديم طلب الإقامة الدائمة، إذا بقي الطفل تحت السلطة الأبوية للوالد البولندي. يمكنهم أيضاً، أن يتقدموا بطلب الإقامة المؤقتة مستشهدين بالروابط العائلية. لتقديم هذا الطلب ستكون الحاجة إلى شهادة ميلاد الطفل وشهادة زواج والديه (إن كانا متزوجان).

إذا كان أحد والدي الطفل يملك الحق في الإقامة الدائمة في بولندا (الإقامة الدائمة، تصريح إقامة طويل الأمد)، فإنه يحق أيضاً للأطفال الحصول على تصريح الإقامة الدائمة، شريطة أنهم ولدوا في فترة صلاحية تصريح الإقامة المؤقتة لأحد الوالدين، أو عندما يكون أحد الوالدين قد حصل على حق الإقامة غير المحددة. في غير هذه الحالات بإمكان الأطفال تقديم طلب للحصول على الإقامة المؤقتة مستشهدين بالروابط العائلية (يقدم الوالدان طلب الأطفال نيابة عنهم)،

إذا كان أحد الوالدين يحمل بطاقة البولندي أو كان أصله البولندي موثق - فإن طفله يستطيع أن يتقدم بطلب للحصول على نفس الوضع القانوني كأحد والديه على أساس الوثائق التي تم جمعها بخصوص ذلك الوالد (بالإضافة إلى شهادة ميلاد الطفل). و تم اعتبار بطاقة البولندي أو الأصل البولندي من 1/5/2014م عاملاً من العوامل للحصول على حق الإقامة الدائمة في بولندا.

إذا كان لأحد الوالدين إقامة مؤقتة أو تأشيرة - فإن طفله بإمكانه الحصول على مثل هذه الإقامة المؤقتة بنفس المدة مثل التصريح أو التأشيرة التي تم إصدارها لوالديه، شريطة أن يكون ولد خلال فترة صلاحية التأشيرة أو تصريح الإقامة التي تم إصدارها لأحد الوالدين. يجب على أحد الوالدين أن يستوفي شرطين: يجب أن يكون لديه تأمين صحي بمفهوم أحكام التأمين الصحي العام، أو ما يثبت تغطية تكاليف العلاج في بولندا من قبل المؤمن، وأن يكون لديه مصدر دخل منتظم ومستقر.

إذا كان الوالدان يقيمان في بولندا بصورة غير قانونية - ننصحكم بالإيصال بمحامي المؤسسة غير الحكومية للمساعدة في تقييم وضعكم وتحديد الخطوات الواجب إتخاذها لمصلحة المولود. و غالباً يقدم المحامون في المؤسسة غير الحكومية المساعدة القانونية مجاناً، وبالرغم من عدم إقامة الوالدين على نحو قانوني يكون بالإمكان إصدار شهادة ميلاد الطفل على الأقل. هذا ويكون تشريع إقامة الطفل ممكناً في بعض الحالات، حتى إذا كان أحد الوالدين يقيم في بولندا على نحو غير قانوني.

ملاحظة! إن مجرد الولادة في بولندا لا تعطي الحق لاكتساب الجنسية البولندية. يكتسب الطفل الجنسية وفقاً للقانون البولندي على أساس "حق الدم"، أي أنه يرثها من والديه.

إذا كان أحد الوالدين مواطناً بولندياً - يجوز للمولود أن يحصل على الجنسية البولندية، ويمكن للوالدين أن يصدرا له جواز سفر بولندي. يحتاج المواطن البولندي حتى الطفل حديث الولادة إلى جواز سفر خاص به لعبور الحدود الدولية. لا تمارس إضافة الأطفال على جوازات سفر والديهم. تصدر جوازات سفر للأطفال لمدة (5) سنوات. يكون الحضور الشخصي وموافقة الوالدين كليهما ضرورياً لإصدار جواز سفر (في مكتب الجوازات). إن رسوم جواز السفر للطفل هي (30) زلوتي بولندي.

إذا كان كلا الوالدين من الأجانب - يجب عليهما في هذه الحالة أن يقرروا ويختاروا الجنسية التي يريدانها لطفلهما. تسمح بعض الدول حمل جنسيتين من قبل الطفل. إنه من الضروري الإتصال بسفارات بلدان منشأ الوالدين قبل ولادة الطفل للإستفسار عن الأحكام والقوانين التي تخص هذه المسألة. تتمتع كل دولة بأحكام مختلفة فيما يخص تسجيل المواليد والحصول على الجنسية ووثائق الطفل المطلوبة. يفضل التعرف على أحكام وقوانين بلد المنشأ قبل الولادة.

تذكري أنه عليك إبلاغ السفارة عن ولادة مولودك في حالة كونه حاملاً جنسية أخرى غير البولندية - وذلك من أجل الحصول على هوية شخصية للطفل تؤهله للإقامة في الخارج. يحصل الطفل بناء على إختلاف البلدان إما على جواز سفر خاص به أو يضاف على جواز سفر أحد والديه.

محل الإقامة المسجل

يجب تسجيل محل إقامة الطفل إذا أمكن حيث يقيم والديه أو أحدهم. ينبغي على مكتب المحافظة أو مكتب البلدية التقدم بطلب لإصدار رقم التعريف الوطني (PESEL) للطفل عند تسجيل محل إقامته. سوف يكون هذا الرقم ضرورياً لاحقاً في حالات عديدة مثل: تأمين الطفل، تسجيل الطفل في المدرسة، الإستفادة من الخدمة الطبية، وغير ذلك. بإمكان والدي الطفل التقدم بأنفسهم بطلب لوزارة الشؤون الداخلية للحصول على رقم التعريف الوطني (PESEL). يمكن الحصول على معلومات عن كيفية تقديم طلب للحصول على رقم التعريف الوطني (PESEL) على الموقع الإلكتروني:

<https://www.msw.gov.pl/pl/sprawy-obywatelskie/centralne-rejstry-pan/32,PESEL.html>

ملاحظة! إذا لم يكن بإستطاعتك العناية بطفلك

نتعرض في الحياة للعديد من الظروف المعقدة. إذا لم يكن بإستطاعتك العناية بطفلك لسبب معين يمكنك تركه بعد الولادة في المستشفى.

يمكن لطفلك أن يتبنى - بمعنى أنه يمكن وضعه تحت وصاية عائلة أخرى. إذا لم يكن بإستطاعتك العناية بطفلك - بإمكانك توقيع الوثائق المطلوبة في المستشفى والتي سوف تسمح لوضع الطفل للتبني .

لديك وقت لإتخاذ مثل هذا القرار المهم - حتى لو كنت قد وقعت ووثائق التبني مباشرة بعد الولادة فإنه بإمكانك تغيير قرارك في غضون (6) أسابيع من الولادة.

يمكنك اللجوء أيضاً في الحالات الميئوس منها إلى "نافذة الحياة" - إنه المكان الذي يمكنك ترك فيه طفلك بعد الولادة لمنحه رعاية أخرى وتبقيين مجهولة.

تذكري، أن هناك العديد من المؤسسات التي تدعم المهاجرات والنساء - إبحثي عن المساعدة. ربما يكون هناك حل لوضعك الصعب حتى لو لم يكن بإستطاعتك رؤية أي وسيلة للخروج منه.

الجزء السابع: القاموس

الاضطراب الوجداني (بيبي بلوز)

هذا أمر طبيعي (!) يدوم لعدة أيام بعد الولادة. وهو حالة من الإنزعاج والتوتر وعدم الإستقرار العاطفي الناتج عن التغيرات السريعة للهورمونات والإرهاق. تمر المرأة بعد الولادة بالكثير من العواطف، وتقوم بمواجهة ما قد تخيلته بالواقع. يتشابه الشعور بالفرح مع التعب. كل شيء جديد وصعب: العناية، والرضاعة، والإستيقاظ في الليل، واليقظة المستمرة، والتركيز على الطفل، بالإضافة إلى الشعور بالمسؤولية والقلق "هل أستطيع؟". عند "ترويض" المهام الجديدة الإضطراب الوجداني سوف يمر.

الإكتئاب النفسي بعد الولادة

إن الإكتئاب النفسي وفقا للإحصائيات يصيب بشكل خاص النساء التي عاشت مأساة حياتهن وقت الحمل أو أنجبت طفلا ميتا أو معاقا. يحدث على الأخص للنساء المتقدمات في العمر وخاصة للنشيطات مهنيا و اللواتي إعتدن على الإستقلالية والعلاقات الإجتماعية. ولكنه يصيب أيضا النساء التي حلمت بالأمومة ورسمت صورة مثالية عنها. من الأمور التي تعزز مثل هذا الشعور هو فقدان الدعم من جهة الزوج والعائلة والفقر وتربية الأطفال من دون الزوج وفقدان العمل. إذا كنت بضعة أسابيع بعد الولادة مازلت:

تشعرين بالتعب، ولا تستطيعين النوم وتستيقظين من النوم مرهقة جدا وأصبحت لا مبالية ليس لديك شهية أو على العكس من ذلك - تفرطين في الأكل
تشعرين بأنك أم سيئة ولا تشعرين برابطة تربطك بمولودك ويرادوك شعور وكأن هذا الطفل غريب بالنسبة لك أو أنك ما زلت غاضبة منه
تقلقين كثيرا على طفلك وتخافين من البقاء معه وحدك
مستاءة ويرادوك شعور بعدم واقعية الحياة والوقت يمر بطريقة مختلفة والمهام البسيطة تأخذ منك وقتا أكثر لإنجازها - لا تستهيني بحالتك و إذهبي إلى الطبيب النفساني (لا تحتاجين إلى الإحالة) و أطلبي المساعدة.

دولارجان

إنه مسكن مخدر قوي من مشتقات المورفين يعطى عن طريق حقنه إلى الوريد أو العضل يقلل من الشعور بالألم ولكنه يضعف الكفاءة النفسية ويسبب شعور الخرف. إذا تم استخدامه خلال عملية الولادة يخترق المشيمة إلى الجنين. قد يجد المولود بعد الولادة صعوبة في التنفس ومص الثدي ويتطلب تناول الترياق المضاد.

الأندورفينات

الهرمونات التي يتم إفرازها على سبيل المثال أثناء ممارسة الرياضة. وهو مخدر طبيعي للوليدة وطفله. إن شرط إفراز هذه الهرمونات هو الشعور بالأمان وولادة غير متأثرة بالتدخل المفرط (أنظري الأدرينالين).

تحريض الولادة

(تحريض الولادة أو الطلق الإصطناعي) ويعني إصطناعية التحريض للوظيفة الإنقباضية يستعمل غالبا في عملية التحريض هرمون إصطناعي يسمى الأوكسيتوسين. يجب أن يتم تحريض الولادة وفقا لمؤشرات طبية محددة مثل الحمل بعد موعده المحدد أو مرحلة ما قبل تسم الحمل أو عند وجود علامات تدل على تعرض الجنين إلى الخطر. إن الأعراض الجانبية لعملية تحريض الولادة قد تكمن في الإنقباضات الرحمة الأكثر قوة والأشد في الألم، وزيادة خطر نقص الأكسجين للطفل وزيادة خطر النزيف بعد

الولادة وخطر انفصال المشيمة قبل الأوان وإلحاق أضرار بعنق الرحم والرحم. إن إعطاء الأوكسيتوسين يزيد من خطر الولادة القيصرية.

تخطيط لمراقبة الإنقباضات الرحمية ونبضات قلب الجنين (KTG)

تسجيل للإنقباضات الرحمية ونبضات قلب الجنين باستخدام رؤوس توضع مباشرة على بطن الأم. يساعد فحص ال(KTG) على تقييم حالة الجنين وخاصة عن كيفية إستجابته لإنقباضات الرحم. يستخدم هذا الفحص عادة في أواخر فترة الحمل وأثناء المخاض، ليس مضرا ولا مؤلما ولكن يتطلب التثبيت في وضعية الإستلقاء ليضع دقائق على الأقل. يستخدم عادة من قبل الممرضات لفرض وضعية الإستلقاء على الظهر. إن المراقبة المستمرة للولادة وخاصة في هذه الوضعية تزيد من خطر حدوث مضاعفات.

شق العجان أثناء الولادة

وهو إجراء يقام به في مرحلة الولادة النشطة تلجأ القابلة (ممرضة التوليد) أو الطبيب إلى شق الجلد في المنطقة العضلية ما بين المهبل وفتحة الشرج (منطقة العجان). إن اللجوء لشق العجان كان نتيجة للعديد من المعتقدات والتي أطاحتها الدراسات العلمية. ومن هذه المعتقدات أن الشق يحمي المهبل من التمزق والتمدد الزائد ويمنع سقوط الأعضاء التناسلية كما يحمي رأس الطفل من الإصابات. يعد شق العجان تمزقا من الدرجة الثانية (ويشمل عضلات العجان والمهبل)، في حين انه لا يتضرر العجان عند النساء اللواتي يلدن دون الشق الطبي أو قد يتضرر العجان قليلا، لكن سرعان ما تلتئم شقوق الجلد والأغشية المخاطية بسرعة .

الأوكسيتوسين

ينتج في الغدة النخاعية، ولا توجد ولادة من دونه يساهم في بدء المخاض ومرحلة الولادة بالإضافة إلى كونه مسؤولا عن النشوة الجنسية! تتزايد نسبة الأوكسيتوسين بسرعة بعد الولادة (إذا كانت الأم على إتصال مع طفلها الرضيع)، مما يسهل عملية ولادة المشيمة والبدء في الرضاعة الطبيعية. يسبب الأوكسيتوسين أيضا إندفاع موجة من مشاعر الأمومة.

عيادة الرضاعة الطبيعية

تتواجد مثل هذه العيادات غالبا في مستشفى النساء والولادة. يمكن للأُم اللجوء إليها إذا كانت تعاني من مشاكل في كيفية الرضاعة، أو لم تكن متأكدة إن كان رضيعها يمص الثدي بشكل صحيح، أو لم تكن متأكدة إن كان لديها ما يكفي مولودها من الحليب.

السونار (الأتراساوند)

إن فحص الإلتراساوند يستخدم للحصول على صورة من داخل الجسم من خلال إنعكاس الموجات فوق الصوتية والتي يمكن مشاهدتها على شاشة الكمبيوتر. يسمح هذا الفحص بتقييم حالة الرحم والجنين المتواجد فيه من الأسبوع السادس للحمل، وتحديد: عدد الأجنة، تقييم وزن الجنين، ووضع المشيمة، وكمية السائل الأمنيوسي، والكشف عن التشوهات الوراثية . لم يثبت وجود أي ضرر لإستخدام الإلتراساوند على نمو الجنين. يفضل على الرغم من ذلك عدم التعرض له بكثرة من دون مؤشرات طبية. يوصى به عادة في الأسابيع (14-11، 22-18، 37-36) من الحمل.

تخدير فوق الجافية

يتضمن التخدير فوق الجافية حقن المخدر عن طريق إبرة خاصة أو قسطرة في المسافة فوق الجافية للعمود الفقري. يبدأ مفعول المخدر بعد حوالي(15) دقيقة. تحتفظ المرأة بوعيا أثناء الولادة ولكنها لا تشعر بالألم من الخصر إلى أسفل جسمها. يعطى التخدير فوق الجافية عندما يتسع عنق الرحم بين (4-3) سنتيمترات. إذا تم إعطائه قبل ذلك - يمكنه إيقاف مرحلة الولادة. وإذا تم إعطائه عند إتساع عنق الرحم بين (8-6) سنتيمترات، يمكن أن يبدأ مفعوله بعد ولادة المولود أو قد يبدأ وقت مرحلة الولادة النشطة، مما يؤثر سلبا على الولادة. وإذا لزم الأمر، فإنه بالإمكان إجراء العملية القيصرية تحت تأثير هذا المخدر. إن التخدير فوق الجافية قد يمدد مرحلة الولادة النشطة.

أرقام و عناوين مفيدة

الطوارئ:

999 - هذا هو رقم الطوارئ في المستشفى في بولندا. يمكن الحصول على الأرقام الإضافية في أقرب مركز صحي. يكون إستدعاء الطوارئ (الإسعاف) في بولندا في الحالات الإستثنائية فقط. يدفع المريض تكاليف الإستدعاء الغير مبرر.

أمين حقوق المرضى التابع لصندوق الصحة الوطني

هي المؤسسة التي يمكنك اللجوء إليها للمساعدة أو التدخل، إذا لم يعامل المريض بالشكل المطلوب. يعمل أمناء حقوق المرضى في معظم المدن الكبيرة.

وارسو، شارع ul. Grójecka 186

Warszawa 02-390

رقم الهاتف: +48 (022) 55 61 572

مؤسسة الولادة الإنسانية

وارسو، شارع ul. Nowolipie 13/15

Warszawa 00-150

رقم الهاتف: (22) 78 887 76 ,77 ,78

www.rodzicpoludzku.pl

خط الهجرة للمساعدة (معلومات حول تشريع الإقامة والإجراءات المرتبطة بالولادة):

المؤسسة البولندية "منتدى الهجرة"

www.forummigracyjne.org

إبحثي عن جهات الإتصال هذه وحدك:

تفاصيل المستشفى:

الإسم:

العنوان:

رقم الهاتف:

الطبيب المتابع لحملك:

الإسم الكامل:

إسم المركز الصحي:

عنوان المركز الصحي:

رقم الهاتف:

www.forummigracyjne.org
www.rodzicpoludzku.pl



تم تمويل المشروع "أنا أم في بولندا" من وسائل الصندوق الأوروبي لصالح الدمج الاجتماعي لمواطني
دول العالم الثالث ومن ميزانية الدولة في نشرة عام 2013