

✓ مراقبة فترة الحمل

✓ عيادة الولادة

## الفترة السريرية

### استعداد تام لفترة ما بعد الولادة

وللتغلب على هذه التحديات، فإنه من المفيد جدا أن تتعرف الأم على **المقترحات التي نقدمها عما يسمى بالأسبوع السريري** بعد الوضع وتستغلها لصالح رضيعها أحسن استغلال. وخاصة عندما تقتقد المساعدة العائلية أو مساعدة الجوار لها، وهو حل يتيح لها الدعم اللازم خلال هذه الفترة الصعبة. لذا فإننا نضع رهن إشارتك قابلات وأطباء أطفال وأشخاص مختصين في مجال العناية الصحية بالأم ورضيعها وكذا إخصاء لتوجيه النصائح للأمهات والآباء لمواجهة هذه الظروف الجديدة، كلهم يقفون إلى جانبك من أجل المشورة والنصيحة.

وكحلّ مثالي ننصحك أن تتصلي قبل الولادة بهؤلاء الأخصائيين على اختلاف تخصصاتهم، لكي تتعرفي على القابلة والشخص الذي سيتكلف بمشورتك وطبيبة أو طبيب الأطفال الذي سيشرف عليك أثناء الولادة.

في هذه المنشورة يمكنك الاستفسار عن أهم المقترحات والعناوين الخاصة بالولادة.

لعلك على **وشك الولادة**، أو لعل تاريخ الولادة لا يزال بعيدا. ولما كانت الولادة حدثا هاما يشغل ذهنك في المقام الأول، فإنه يسعدنا أن نلقت انتباهك إلى هذا الحدث السار وتنصحك **خلال الأسابيع الأولى** بعد الولادة أو ما يسمى بالفترة السريرية.

مما لاشك فيه أن الولادة حدث **يُغيّر** الحياة العائلية اليومية ويخضعها لمسار جديد. ذلك أن المولود الجديد يحدث **تغيّرات** جذرية على العادات الحياتية اليومية للعائلة، فتصبح احتياجات المولود الجديد تتحكم في الحياة اليومية للعائلة وتوجه مسارها. إذ أن الرضاعة والعناية بالرضيع يعتبران شيئا جديدا بالنسبة للمرأة **ويُعدّان تحديا لم تعهده** هذه الأخيرة من قبل، وكلها أمور يجب عليها مواجهتها وتعلّمها. إنها تحوّل جذري على مدار الساعة وحضور دائم للعناية بهذا الوليد الرضيع. وهي مرحلة هامة تتعرف فيها المرأة والرضيع جدا على بعضهما البعض. حيث أن الكثير من المواليد في هذه الفترة غالبا ما يصدر عنهم البكاء والصياح قد يصبح معهما من الصعب تحديد السبب ومعرفة معناه وكيف هي حالة الطفل الصحية. ومهما كانت سعادة العائلة وسرورها الغامر بالمولود الجديد، فإنها لا تخلو من **الإرهاق والمشقة** في البداية، وهو شيء طبيعي لدى العديد من الأمهات والآباء.





# بين أيد أمينة

## www.baslerhebamme.ch تحت إشراف قابلتك خلال وبعد فترة الولادة



والى جانب هذه المهام، يقمن أيضا بتقديم المشورة والرعاية والإشراف على العائلات في حالة الإجهاض أو ولادة جنين ميت. كما يقمن بمؤازرة ومساعدة النساء والأزواج لتحمل الصدمات النفسية بعد ولادة معقدة. وتوفر القابلات المديريات خصيصا لهذا الغرض حلولاً وعلاجات بديلة مثل التداوي بالأعشاب والمعالجة المثلية، والوخز بالإبر والتدريب على عمليات التنفس، وتدليك الطفل أثناء الحمل والولادة وفترة ما بعد الولادة.

وتساهم القابلات إسهاما كبيرا بعملهنّ لتعزيز صحة الأم والطفل. ويفضل مشورتهنّ والمعلومات التي يقدمنها يعملن على المساهمة من أجل مسار صحي بعد الولادة وأثناء فترة النفاس والمؤازرة على المدى الطويل من أجل رفاه جميع أفراد الأسرة. هذا وتجدر الإشارة أن تكلفة الاستشارة السريرية في المنزل خلال الأيام العشرة الأولى بعد الولادة تكون مدعومة من طرف التأمين الأساسي الخاص بكم، وكذلك ثلاث استشارات للرضاعة خلال مدة الرضاعة الكاملة بعد اليوم الحادي عشر من الولادة.

يُسعد القابلات اللواتي يشرفن على الولادة في كاتون بازل شتات اتصالك بهن في وقت مبكر خلال الحمل. إذا كانت لديك أسئلة أو استفسارات حول أي موضوع متعلق بالحمل أو الولادة، فستجدين رهن إشارتك قابلات يسدين لك النصيحة شخصياً عبر البريد الإلكتروني أو عبر الهاتف. كل العناوين والمعلومات المستحدثة تجديتها على الرابط: [www.baslerhebamme.ch](http://www.baslerhebamme.ch). كما يقدمن لك المشورة والنصيحة أو يتوسطن لك في الحصول على قابلة معتمدة عن طريق الخط الهاتفني للمساعدة الأولى وذلك من الساعة الثامنة صباحاً 8.00 وحتى الساعة الثامنة مساءً 20.00 (ابتداء من يوم الإثنين وحتى يوم الأحد): هاتف 0848 622 622

يسر قابلتك أن تقدم لك النصح خلال هذه المرحلة الحساسة من النفاس. وتقدم لك المساعدة في التعامل مع الحياة اليومية للمولود الجديد. وخلال العشرة أيام الأولى بعد الولادة، تقوم بزيارتك في البيت يومياً عند الحاجة لتفقد الحالة الصحية لمولودك حديث الولادة.

خلال هذه الزيارة تقوم القابلة بفحص الحالة الصحية للأم وكذلك للمولود الجديد، كمراقبة الدورة الدموية مثلاً، وكذلك حالة الرحم بالإضافة إلى الإطلاع على شفاء الجروح المحتملة بين الفرج والشرج ومراقبة سيلان الرحم.

من المهام الأخرى الهامة التي تساعدكم عليها القابلة، تقديم النصح حول الرضاعة، وعند الضرورة المساعدة على فطام الرضيع كما تقدم لكم النصح في كل ما يتعلق بالرعاية الصحية للمولود الجديد كمراقبة الوزن، ومراقبة جروح السرة وأشباه أخرى متعلقة بالحالة الصحية للمولود.

تقوم القابلات في مدينة بازل بتنظيم دورات تعليمية للأمهات بعد الولادة لاستعادة واسترجاع الحالة الطبيعية للرحم عن طريق تمارين رياضية من شأنها تقوية عضلات الرحم والمنطقة المجاورة للرحم وقاع الحوض، كما يقمن بتقديم معلومات عن الحياة الجنسية في فترة ما بعد الولادة وكذلك تنظيم الأسرة. وفي حالات الأزمات يقمن بالعمل بشكل وثيق ومكثف مع أخصائيين في هذا المجال. مهام يقمن بها بشغف والتزام تامين وذلك على مدار الساعة خلال 365 يوماً في السنة بما فيها أيام الأحد وأيام العطل.

اسم قابلتك:

**HELPLINE**

**FAMILYSTART**

**BEIDER BASEL**

**8.00 – 20.00**

**0848 622 622**

العنوان:

الهاتف:



# ابتداءً من الولادة وحتى تقديم المشورة للأم والأب بمدينة بازل.

www.muetterberatung-basel.ch . الأماكن المتخصصة في مدينة بازل لتقديم النصح لأهل الأطفال من الولادة وحتى السنة الخامسة.

**يساعدكم** مركز بازل لنصح الأمهات والآباء خلال السنوات الخمس الأولى للولادة على التأقلم مع الحياة الجديدة كأمهات وآباء وإمدادكم بالنصائح الضرورية لذلك. كما ستجدون فريقاً من الممرضات المؤهلات ذوات الخبرة يحملن دبلومات عالية ليقدمن لكم **التنصيح** والمشورة عن كل ما يتعلق بالرضاعة، والتغذية، والنمو، والتطور، والنوم، والتربية، والرعاية الصحية. كما **يجبن** على أسئلتكم المتعلقة بالمواقف العصبية وكيفية التعامل معها، **يخبرتكم** بأماكن الاجتماعات واللقاءات وأماكن الاتصال وفرص الإغاثة المتاحة عبر دروس تعليمية، وحول أماكن تقديم التنصيح المتخصصة. هذا وإن كل نصائح الحمل وغيرها التي تقوم بها الممرضات المختصات هي موضوع **سرية تامة**.

تقدم النصائح باللغة الألمانية والفرنسية والإيطالية والإنجليزية والإسبانية. بالنسبة للغات الأخرى يتم ترتيب مترجم أو مترجمة. الرجاء **الاتصال** بمرشدكم أو مرشدتكم عند الاعلان عن الولادة بواسطة الهاتف كل ما كان ذلك ممكناً. وعند الحاجة تتم الإجابة عن أسئلتكم أو الاتفاق على موعد من أجل المشورة المنزلية أو في مركز المشورة المخصص لذلك.

يمكنكم الاتصال **ها تفتيا** بمركز تقديم النصائح للأمهات والآباء بمدينة بازل في كل الأوقات قبل وبعد الولادة إذا كانت لديكم أسئلة تتعلق بذلك أو تحديد موعد في أحد مراكز التنصيح المتخصصة لذلك أو إذا كنتم ترغبون في زيارة منزلية.

**مركز تقديم النصائح للأمهات والآباء بمدينة بازل شتات**

**مركز بازل لنصح أهل المواليد**

**منذ الولادة وحتى سن الخامسة**

Freie Strasse 35

بازل 4001

**الهاتف 061 690 26 90**

فاكس 061 690 26 91

info@muetterberatung-basel.ch

www.muetterberatung-basel.ch

تقدم الهيئة المتخصصة في مدينة بازل لتقديم النصح لآباء وأمهات المواليد عروضا للنصح والمشورة للأسر والأطفال منذ الولادة وحتى السنة الخامسة. هذا العرض مفتوح أمام كل العائلات **مجانا** ويتضمن:

- تقديم التنصيح والمشورة عبر الهاتف من يوم الإثنين وحتى يوم الجمعة
- طلب التنصيح والمشورة في الأماكن المتخصصة لذلك بإشعار أو دون إشعار مسبق (يومياً من الإثنين وحتى يوم الجمعة، أنظري الرابط: [www.muetterberatung-basel.ch](http://www.muetterberatung-basel.ch))
- تقديم التنصيح خلال زيارة منزلية
- دروس تعليمية ودوريات للتشاور حول مواضيع تتعلق بالحالة الصحية للأم والطفل

اسم المرشد أو المرشدة:

عنوان مركز الإرشاد في الحي الذي تقيمون فيه:

أوقات افتتاح مركز الارشاد:



# طبيبة أو طبيب الأطفال منذ البداية.

www.kindermedizin-regiobasel.ch



**إختاروا طبيبة أو طبيباً للأطفال حتى قبل الولادة**  
تجدون لائحة لأطباء الأطفال في دليل الهاتف أو عن طريق الانترنت على الرابط: [www.kindermerdzin-regiobasel.ch](http://www.kindermerdzin-regiobasel.ch). كما يمكنكم الحصول على لائحة لكل أطباء وطبيبات الأطفال تبعاً لكي حي على حدة من المركز الخاص بالأطفال والرعاية الصحية بمدينة بازل: Kinder- und Jugendgesundheitsdienst Basel-Stadt (061 267 45 20) الهاتف: St. Alban-Vorstadt 19, 4042 Basel

## موعد لإجراء الفحوصات الصحية الأولى

ينبغي إخبار طبيبة أو طبيب الأطفال الخاص بك فوراً بعد عودتك مع رضيعك إلى البيت للترتيب فوراً لموعد للقيام بأول مراقبة منزلية.

هذا وينبغي أن تتم المراقبة الأولى بعد أسبوعين تقريبا من تاريخ الولادة. كما ينبغي أن تبلغوا صندوق التأمين الصحي خلال فترة الحمل وقبل الوضع، إذ أن القانون السويسري يجبر كل مواطن على الاشتراك في صندوق التأمين الصحي.

إن طفلكم مؤمن من طرف صندوق التأمين الصحي الإجباري (KVG) ضد الأمراض والحوادث، كما أن تكاليف الفحوصات الصحية هي الأخرى تدرج تحت نفس التأمين مع مشاركتكم في تأدية المصاريف بنسبة 10% من مجموع التكاليف.

كما هو الحال بالنسبة للآباء والأمهات، ينبغي أيضا أن تختاروا طبيبة أو طبيبا خاصا بوالديكم لمتابعة نموهم وتطورهم والاستفسار عن صحتهم أو الأمراض التي قد تصيبهم.

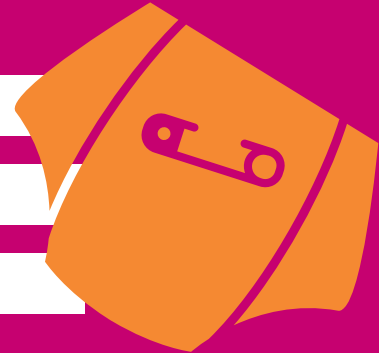
من المعلوم أن الطفل يتطور وينمو باستمرار وأن كل فترة من فترات النمو التي يمر بها لها أهمية كبرى، وخصوصا خلال السنة الأولى من الولادة. أما طبيبة الأطفال أو طبيب الأطفال فمن مهامهما أن يصدرا الحكم على النمو البدني والنفسي والعقلي للطفل والقيام بالفحوصات واللقاحات اللازمة. وبإمكانكم الاتصال بطبيبة أو طبيب الأطفال للإستفسار إذا كنتم قلقين على الحالة الصحية لطفلكم أو سير نموه، كما يمكنكم استفسارهم مثلا عن التغذية أو النوم.



اسم طبيبة أو طبيب الأطفال الخاص بكم:

العنوان:

الهاتف:



## Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB)

Spitalstrasse 33  
4056 Basel  
Tel. 061 704 12 12  
www.ukbb.ch

## Frauenklinik Universitätsspital Basel

Spitalstrasse 31  
4056 Basel  
Tel. 061 265 25 25  
www.unispital-basel.ch

## Spitex Basel, für Schwangere und Wöchnerinnen

Feierabendstrasse 44  
4051 Basel  
Tel. 061 686 96 15  
www.spitexbasel.ch

## Dipl. Stillberaterinnen IBCLC

Listenbezug und Kontaktperson der  
Region Basel:  
Frau Monica Birchler  
Tel. 061 265 90 94

## La Leche Liga

Telefonische Stillberatung und  
Stilltreffen  
Listenbezug und Kontaktperson  
der Region Basel:  
Frau Claudia Schlegel  
Tel. 061 302 44 91

## الهاتف المخصص للأهل

مشورة ونصائح على مدار 24 ساعة لأهل المواليد  
الذين يعانون من مشاكل أكثر من طاقتهم والذين  
يشعرون بالقلق إزاء صحة طفلهم ومن هم بحاجة إلى  
استشارة فورية.

هاتف: 0848 35 45 55  
www.elternnotruf.ch

## FamilyStart - Helpline

Bei Fragen zu Schwangerschaft,  
Geburt, Wochenbett und Stillzeit  
täglich von 8.00 - 20.00 Uhr  
telefonische Hebammen-Beratung  
und - Vermittlung  
Tel. 0848 622 622

## بوابات الانترنت

[www.baslerhebamme.ch](http://www.baslerhebamme.ch)

[www.kindermedizin-regiobasel.ch](http://www.kindermedizin-regiobasel.ch)

[www.muetterberatung-basel.ch](http://www.muetterberatung-basel.ch)

[www.einelternfamilie.ch](http://www.einelternfamilie.ch)

[www.muetterhilfe.ch](http://www.muetterhilfe.ch)

[www.mutterglueck.ch](http://www.mutterglueck.ch)

[www.postnatale-depression.ch](http://www.postnatale-depression.ch)

[www.profamilia.ch](http://www.profamilia.ch)

[www.schreibabyhilfe.ch](http://www.schreibabyhilfe.ch)

[www.swissmom.ch](http://www.swissmom.ch)

[www.zwillinge.ch](http://www.zwillinge.ch)





Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

**Bereich Gesundheitsdienste**

► **Abteilung Prävention**



**Gesundheitsdienste Basel-Stadt**

**Abteilung Prävention**

St. Alban-Vorstadt 19

4052 Basel

Tel. 061 267 45 20

[abteilung.praevention@bs.ch](mailto:abteilung.praevention@bs.ch)

[www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch)

