



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► Abteilung Prävention

# «الولادة: بداية علاقة مدى الحياة»

معلومات للآباء والأمهات حول الاستعداد  
للولادة والولادة والأسابيع التي تليها



### **Impressum**

© Gesundheitsdepartement Basel-Stadt 2012

Text: Patricia Haller, Anja Jeger, Susanne Staar, Katharina  
Staehein, Abteilung Prävention Basel-Stadt und  
Karin Landolt, [gesprachskultur.ch](http://gesprachskultur.ch), Winterthur

Redaktion: advocacy ag, Basel/Zürich

Grafik: Ritz & Häfliger, Visuelle Kommunikation, Basel

Fotos: Susi Lindig, Zürich

# فهرس المحتويات

3	الاستعداد للولادة مبكراً
3	دورات للاستعداد
3	الاستعداد للولادة بالنسبة للأب والأخوة
5	في المستشفى أو مركز الولادة أو البيت
6	تحمل التكاليف من جانب التأمين الصحي
7	الأوراق المطلوبة عند الدخول للولادة
8	تجهيز حقيبة المستشفى
8	مهمات مهمة
9	فترة ما بعد الولادة
10	الدعم بعد الولادة
11	الولادة
11	بداية الولادة
11	مسار الولادة
12	معجل الولادة
14	الولادة القيصرية
14	تخفيف آلام الولادة
15	الساعات الأولى بعد الولادة
15	الأب عند الولادة
17	في فترة النفاس
17	فترة النفاس بالنسبة للأم
18	اكتئاب الولادة واكتئاب فترة النفاس
18	المتابعة عند طبيبة النساء
19	تدريبات قاع الحوض
20	الرضاعة الطبيعية: التمرين يصنع المعجزات
22	بدائل الرضاعة الطبيعية
23	الأيام والأسابيع الأولى للطفل
25	مع الطفل في المنزل
25	البكاء والصراخ
26	بابا يستطيع فعل أي شيء
26	أصبحت والدين - وظلا زوجين
27	أصبحت أختا أو أصبح أبا
28	ليس مثاليا - ولكنه جيد بما فيه الكفاية
29	عناوين



# الاستعداد للولادة مبكراً

قريباً سيولد طفلك. باعتباركم ستصبحون آباء في المستقبل فإن هناك الكثير من الأسئلة التي تشغل بالكم قبل أن تحملوا طفلكم بين ذراعيكم بوقت طويل. ستجد في هذا الكتيب معلومات ونصائح بخصوص ما يمكنك القيام به الآن من أجل الاستعداد الجيد للولادة والأسابيع الأولى بعدها (فترة النفاس).

## دورات للاستعداد

يحصل الوالدين في دورات الاستعداد للولادة على كثير من المعلومات عن الحمل والولادة وفترة النفاس والرضاعة الطبيعية والعناية بالرضيع وخلافه. ويوصفك ستصبحين أما ستتعلمين تمارين التنفيس والاسترخاء والتي لا تفيد فقط في الشعور بالارتياح أثناء فترة الحمل، ولكن أيضاً يمكن أن تستخدم كوسيلة فعالة في مواجهة آلام الولادة تحديداً. ويساهم التأمين الصحي بمبلغ 100 فرنك في رسوم الدورة.

يتم تقديم دورات الاستعداد للولادة من قبل ممرضات التوليد المقيّمات ومستشفى النساء التابع لمستشفى بازل الجامعي ومستشفى بيثيسدا ومركز بازل للولادة. يمكنك الالتحاق بدورات العناية بالرضيع في فاميليا (جمعية المرأة ببازل سابقاً) (انظر صفحة 30). تتيح لك الدورات أيضاً تبادل الخبرات مع الآباء والأمهات الآخرين.

## الاستعداد للولادة بالنسبة للأب والأخوة

كثير من دورات الاستعداد للولادة يمكن الحصول عليها معاً كزوجين. وتقوم أيضاً بعض المؤسسات المنفردة وبعض ممرضات التوليد اللاتي يزاوئن المهنة بشكل حر بعمل دورات للآباء الأجانب.



بالنسبة لمن سيصبح أباً في المستقبل فإن التغييرات التي تظهر في بداية الحمل بشكل خاص لا تزال غير واضحة له. ولكن كثير من الآباء يستعلمون باهتمام بالغ عن نمو الجنين؛ ولهذا الغرض هناك كتب ومواقع مشوقة تقوم بالتوضيح بشكل جيد. هذا الاهتمام يمكن أن يساعدك كأب في التعامل مع الدور الجديد والتفكير في كيفية المشاركة مستقبلاً في رعاية الطفل والاهتمام به.

استعلم من صاحب العمل الذي تعمل لديه عن عدد الأيام المتاحة لك كإجازة أبوة. فكر أيضاً في إمكانية أن تأخذ إجازة طويلة لفترة ما بعد الولادة. وإذا كان لديك فرصة البقاء في المنزل في الأيام والأسابيع الأولى بعد الولادة، فإن هذا يتيح لك قضاء مزيد من الوقت مع طفلك والتعرف عليه ومساعدة الأم.

إذا كنت أنت وشريكك غير متزوجين فمن المستحسن السعي مبكراً للحصول على شهادة إثبات الأبوة من مكتب السجل المدني في البلدية التابع لها (انظر صفحة 32). شارك بأفكارك أيضاً عند تآثيث غرفة الأطفال أو عرض المساعدة عند اختيار عربة الأطفال. أو تول القيام بتصميم إعلان الولادة. وبالتالي يمكنك الآن الاضطلاع بالمسؤولية تجاه طفلك ومساعدة زوجتك وبالتالي يصبح الانتقال إلى الحياة مع وجود طفل أسهل كثيراً بالنسبة لك.



إذا كان لديك أطفال بالفعل فسوف تشعر بأنهم يشكلون جزءاً مهماً من الأسرة وسيظلون كذلك. اشرح لطفلك كيف ينمو الجنين في البطن وكيف يخرج للعالم. وتحدث أيضاً عن أنك سيكون لديك الكثير من العمل الخاص برعاية الطفل والعناية به بعد الولادة. وهناك العديد من كتب الأطفال الرائعة في هذا الشأن والتي تشرح هذه المواضيع بطريقة واضحة. قم بإشراك أخ الطفل أيضاً في الاستعدادات الخاصة بقدوم أخيه الجديد؛ حيث يمكنه اختيار دمية محشوة أو صناعة لعبة متحركة ملونة يتم تعليقها على منضدة تغيير حفاظات الرضيع.

### في المستشفى أو مركز الولادة أو البيت

يمكنك أن تضعي مولودك في المستشفى أو مركز الولادة أو البيت. ويمكنك أيضاً البقاء في المستشفى في الأيام الأولى بعد الولادة إذا كنت ترغبين في ذلك. أما إذا مرت كافة الأمور بسلاسة وبدون مشاكل فيمكنك العودة مرة أخرى إلى المنزل في غضون ساعات قليلة بعد الولادة. يمكن لطبيب/طبيبة النساء أو ممرضة التوليد المعنية أن يمدونك بمعلومات واتصالات مفيدة. تقدم أيضاً المستشفيات ومراكز الولادة دورات استعلامات بشكل منتظم. ويتم في العادة التسجيل للولادة عن طريق طبيبة النساء الخاصة بك.

يولد معظم الأطفال بشكل طبيعي عن طريق المهبل؛ وهذا ما يسمى بالولادة الطبيعية. هناك أوضاع مختلفة للولادة (الوقوف أو الاستلقاء أو الجلوس على كرسي الولادة أو في حوض حمام الإنجاب)، حيث ينبغي تجربة أي من الأوضاع هو المثالي لك تحت إشراف ممرضة التوليد، للوصول إلى وضع الإنجاب الأكثر ملائمة لك. أيضاً هناك وسائل مختلفة لتخفيف الألم. ويمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات في هذا الشأن في صفحة 14.

في بعض الحالات المحددة ستوصي طبيبة النساء بإجراء ولادة قيصرية، خاصةً إذا كان هناك مخاوف من مضاعفات الولادة. يمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات بشأن الولادة القيصرية في صفحة 14.

في مستشفى النساء الجامعي ببازل يتم الإشراف على ولادتك من قبل فريق من ممرضات التوليد والطبيبات. هناك أيضا في مستشفى النساء قسم لحديثي الولادة والأطفال المبتسرين تابع لمستشفى الأطفال الجامعي بايدر بازل (UKBB)، حيث يتم هناك رعاية الأطفال المرضى حديثي الولادة. ويرافقك في مستشفى بيتشيدا فريق من ممرضات التوليد وطبيبة نساء يهتموا بك خلال فترة الحمل. أما إذا كان لديك ممرضة توليد مرافقة، فيمكنها تنفيذ جزء من الضوابط الخاصة بالحمل وتقديم المساعدة لك عند الولادة.

فيما يتعلق بالسماح لشخص ما بمرافقتك عند الولادة؛ فإن هذا الأمر يعتبر معتاداً وبديهيًا في سويسرا. فكري في أكثر من تحبين أن يكون معك وتحديثي معه عن رغبتك.

### تحمل التكاليف من جانب التأمين الصحي

جميع الأشخاص المقيمين في سويسرا يجب أن يخضعوا للتأمين ضد المرض والحوادث. يشمل التأمين الصحي الأساسي هذا جميع الأشخاص بنفس الخدمات. يتحمل تكاليف ولادة الطفل بشكل أساسي التأمين الصحي الأساسي دون زيادة في التأمين ودون مساهمة في الإعفاء. يغطي التأمين الصحي الأساسي تكاليف الإقامة في المستشفى في العنبر العام، طالما أن هناك ضرورة لهذا من الناحية الطبية. توقعي أن تتراوح مدة الإقامة بين ٣ إلى ٤ أيام إذا لم يكن لديك أي مشاكل طبية خاصة. ولا يتم تسديد تكلفة غرفة منفردة أو غرفة عائلية في العادة إلا إذا كان لديك تأمين إضافي مناسب. إذا كنت ترغبين في الولادة خارج المقاطعة التي تقيمين فيها، فيمكنك الاستعلام لدى التأمين الصحي عن ظهور تكاليف إضافية لك.

إذا أراد الوالدان عمل تأمين إضافي لطفلهما، فيجب أن يشرعا في هذا قبل الولادة. يمكن أن يكون تطبيق التأمين الإضافي بآثر رجعي صعبا في حالة ما إذا أصيب الطفل بمرض بعد الولادة. يمكن تقديم طلب فوري أو في وقت لاحق من أجل الحصول على التأمين الصحي الأساسي الإجباري، لأنه يتم تغطية الأطفال حديثي الولادة بشكل مؤقت من خلال تأمين الأم.



## الأوراق المطلوبة عند الدخول للولادة

المواطنين السويسريين
• كتيب العائلة السويسري
• إن لم تكن الإقامة في بازل: شهادة الإقامة لكلا الوالدين (لا يجوز أن يكون قد مضى عليها عند الولادة أكثر من ستة أسابيع)
أحد الوالدين يحمل جنسية أجنبية
• كتيب العائلة السويسري
• الزواج في الخارج: أوراق زواج دولية، شهادة الميلاد بأسماء الوالدين
• نسخ من جوازات سفر كلا الوالدين
• إن لم تكن الإقامة في بازل: شهادة الإقامة لكلا الوالدين (لا يجوز أن يكون قد مضى عليها عند الولادة أكثر من ستة أسابيع)
كلا الوالدين يحملان جنسية أجنبية
• أوراق زواج دولية
• شهادة الميلاد بأسماء الوالدين
• إن لم تكن الإقامة في بازل: شهادة الإقامة لكلا الوالدين (لا يجوز أن يكون قد مضى عليها عند الولادة أكثر من ستة أسابيع)
الأمهات غير المتزوجات
• شهادة الحالة المدنية
• نسخة من جوازات سفر كلا الوالدين
• شهادة إثبات الأبوة
• إن لم تكن الإقامة في بازل: شهادة الإقامة لكلا الوالدين (لا يجوز أن يكون قد مضى عليها عند الولادة أكثر من ستة أسابيع)

علاوة على ذلك تحتاجين إلى المستندات الطبية من طبيبة النساء الخاصة بك (سجل فترة الحمل والولادة و/أو تقرير طبي). أيضا ينبغي أن تحضري معك بطاقة مجموعة التطعيم وفصيلة الدم إن وجدت. لا تنس أيضا بطاقة الاسم المملوءة الخاصة بطفلك.

### تجهيز حقيبة المستشفى

من المستحسن حزم حقيبة الإقامة في المستشفى مبكراً. بوصفك ستصبحين أمماً فإنك تحتاجين إلى بيجاما يمكن فتحها بسهولة للإرضاع وسروال رياضي وتي شيرت ونعل منزلي ولوازم المراوض وجميع الأدوية التي تتناولينها بانتظام. فكري أيضاً في الملابس التي ترغبين في ارتداؤها عند مغادرتك المستشفى.

أثناء فترة الإقامة في المستشفى أو في مركز الولادة يمكنك الحصول على الملابس اللازمة لطفلك وكذلك الحفاضات. ينبغي أن يكون معك لرحلة العودة ملابس أطفال وقبعة صغيرة (مقاس 56 تقريباً). وبحسب ما إذا كنت ستعودين سيراً على الأقدام أو بالسيارة فينبغي عليك في يوم الخروج إحضار عربة أطفال معك أو حمالة للطفل أو مقعد طفل في السيارة.

### مهام مهمة

يمكن القيام ببعض عمليات الشراء قبل الولادة: ستحتاجين إلى حشوة رضاعة وأعشاب رضاعة وقوط صحية لدم النفاس. من الأفضل ألا تقومي بشراء صديرة رضاعة إلا بعد الولادة، عندما يستقر إنتاج اللبن ولا يتغير حجم الثدي كثيراً.

وماذا يحتاج الطفل؟ سرير أطفال صغير ومهد أو سلة للنوم وحفاضات. بالإضافة لذلك سروال قصير فضفاض وأبسة ومنضدة تغيير حفاضات الرضيع التي تتيح لفة بشكل آمن عليها. عربة أطفال و/أو حمالة للطفل أثناء المشي ومقعد طفل في السيارة. لا يجب أن تكون تلك الأشياء جديدة، ولكن يمكن الحصول عليها من خلال عمليات تبادل ملابس الأطفال على سبيل المثال. في جميع الأحوال أنت تحتاجين إلى زجاجات أطفال ولهاية ويوصى بشراء ترمومتر قياس حرارة رقمي. من المفيد تجديد مخزون المواد الغذائية في البيت ومن الممكن أيضاً طهي عدة وجبات وتجميدها.

### فترة ما بعد الولادة

الولادة وما يرتبط بها من تغيرات هرمونية تشكل عبئاً على جسم المرأة، وستحتاجين بعض الوقت كي تتخلصي منه. أيضاً فإن رعاية الأطفال حديثي الولادة مهمة صعبة ومرهقة أيضاً في بعض الأحيان. علاوة على ذلك فإن الأطفال الرضع عادةً لا ينامون أثناء الليل في الشهور الأولى. إذا مكث الأب في الأيام والأسابيع الأولى بعد الولادة في البيت فيمكنكما أن تتشاركا المهام وتكتشفان معا كيفية تنظيم الحياة الجديدة كأسرة على أفضل ما يكون. تكون الأسابيع الأولى بعد الولادة مكثفة ويجب ألا تتعاملي معها بشكل منفرد. فكري قبل الولادة فيمن يمكن أن يقدم الدعم لك وللوالد. قومي بالتنسيق مبكراً مع ممرضة توليد من اللاتي يزاولن المهنة بشكل حر، يمكنها أن ترعك في البيت بعد انتهاء فترة الإقامة في المستشفى. اقبلي المساعدة من الأسرة والأصدقاء والمعارف.

إذا لم يكن لديك زوج فمن الأهمية بمكان الحصول على مساعدة من الأصدقاء أو الأقارب. لا تخجلي من سؤال المعارف والأصدقاء المخلصين أن يتسوقوا لك على سبيل المثال أو شراء بعض الطعام أو غسل الملابس أو مجرد مرافقتك في نزهة.



في حالة وجود ضرورة طبية يمكن أن توصي طبيبة النساء بالحصول على مساعدات إضافية لتنفيذ الواجبات المنزلية من خلال دار الرعاية المنزلية Spitex. إلا أن التأمين الصحي الأساسي لا يتحمل تلك التكاليف. استعلمي من التأمين الصحي التابع لك عن الخدمات المتوقعة من التأمين الإضافي الخاص بك وإلى أي مدى تصل تلك الخدمات (انظر صفحة 6).

### الدعم بعد الولادة

بغض النظر عن كيفية ومكان الولادة فإنه يحق لك الحصول على متابعة في البيت من جانب إحدى ممرضات التوليد. حيث تساعدك عند الرضاعة وتتحكم في عودة الرحم إلى وضعه الطبيعي وترشدك أثناء رعاية الطفل. يتحمل التأمين الصحي تكاليف الزيارات المنزلية حتى عشرة أيام بعد الولادة. في حالة وجود ظروف استثنائية فيمكن أن توصي طبيبة النساء برعاية طويلة تقوم بها إحدى ممرضات التوليد. قبل الولادة قومي بإجراء اتصال مع إحدى ممرضات التوليد المقيمت كي تتأكدي من أنك ستجدين من يكون لديها وقت.

يتلقى الوالدان الدعم أيضاً من طبيبة النساء أو من خلال المنتدى الاستشاري للأمهات والآباء في الحي أو من استشارية الرضاعة وذلك عند حدوث مشاكل مع الرضاعة الطبيعية أو مع الليالي بدون نوم أو أثناء رعاية الطفل. إن العرض الخاص للمنتدى الاستشاري للأمهات والآباء هو عرض مجاني ويمكن تقديم المشورة في البيت أو مكاتب الاستشارات أو عبر الهاتف. الاستشارة الخاصة بالرضاعة الطبيعية المقدمة من جانب إحدى استشاريات الرضاعة مجانية، وإذا اقتضى الأمر يمكن أن تأتي الاستشاريات إليك في المنزل (انظر صفحة 31). في حالة وجود أسئلة عن الصحة ورعاية طفلك يمكنك التوجه أيضاً إلى طبيب/طبيبة الأطفال الخاص بك. من المفيد جدا في هذا الشأن إذا قمت قبل الولادة بزيارة طبيب أطفال - ويا حبذا لو كان بالقرب من منزلك - (انظر صفحة 30).

# الولادة

كل شيء معد الآن ليوم الولادة. ولكن كيف تسير في الواقع عملية الولادة؟ فيما يلي ستجدي أنت وزوجك أهم المعلومات المتعلقة بهذا الأمر.

## بداية الولادة

التقلصات هي غالباً العلامة الأولى لعملية الولادة المرتقبة: حيث تشعرين بسحب في الظهر أو آلام خفيفة تشبه آلام الدورة الشهرية أو تشعرين بأن بطنك متصلبة. عندما يقترب موعد الولادة قد تنزفين بعض المخاط الذي ربما يميل قليلاً للون الدم. بمجرد أن تبدأ التقلصات في الانتظام وتكون مؤلمة ينبغي عليك الاتصال هاتفياً بالمستشفى أو طبيبة النساء الخاصة بك أو ممرضة التوليد تلك. الأمر هنا يدور حول تقلصات منتظمة تستغرق الواحدة منها من 20 إلى 60 ثانية وتكرر على فترات من 5 إلى 7 دقائق.

اتجهي أيضاً إلى المستشفى فوراً عند عدم وجود تقلصات منتظمة في الحالات التالية:

- إذا كنت تفقدين السائل الأمنيوسي
- خروج دم من المهبل
- وجود صداع غير عادي أو آلام أعلى البطن أو
- إذا لم تعدي تشعرين بالطفل نهائياً أو شعور أضعف مما كان

يرجى تسجيل مجيئك بمكالمة هاتفية.

## مسار الولادة

بعد دخول المستشفى يتم فحص نبضات قلب الجنين والتقلصات باستخدام جهاز مراقبة قلب الجنين (CTG). يساعد هذا الفحص على التعرف في الوقت المناسب على احتمال تعرض الطفل لموقف خطير أثناء الولادة.

من خلال زيادة حركة التقلصات يفتح الرحم وينزلق الجنين أعمق وأعمق في الحوض. في كثير من الأحيان أثناء تلك المرحلة ينفجر كيس السائل الأمنيوسي للخارج (تمزق الأغشية) ويخرج السائل عبر المهبل نحو الخارج.

أحياناً يجب على ممرضة التوليد أن تقوم بفتح كيس السائل الأمنيوسي، وهو أمر غير مؤلم. تلك المرحلة التي تسمى مرحلة الفتح تستغرق بالنسبة للولادة الأولى ما بين ثمان إلى اثنتي عشرة ساعة، وبالنسبة لمن مرت بتجربة الولادة قبل ذلك يكون الوقت أقصر في الغالب. وعندما يكون عنق الرحم مفتوحاً بشكل كامل ورأس الطفل قد وصلت إلى قاع الحوض، يجب على الأم حينها أن تضغط بشكل فعال.

في بعض الأحيان يكون هناك مواقف يجب فيها ولادة الطفل بسرعة. في تلك المرحلة يكون من الضروري القيام بإجراءات جزئية داعمة مثل كأس الشفط أو كمامة لمساعدة الطفل والأم. تستمر التقلصات بعد ولادة الطفل لوقت قصير حتى يتم طرد المشيمة) الخارج. وبهذا تنتهي عملية الولادة.

أثناء الولادة تتمدد أنسجة المهبل والمنطقة المحيطة به، الأمر الذي يمكن أن يؤدي إلى ظهور تمزقات أو جروح صغيرة. لتجنب حدوث تمزق أكبر بين فتحة المهبل وفتحة الشرج، يتم أحياناً عمل ما يسمى بضع الفرج. ولأن الشق يتم أثناء ضغط التقلص، فلا يلاحظ. يجب خياطة التمزقات والشقوق الأكبر في نهاية عملية الولادة. وفي العادة تلتئم تلك الجروح بسرعة كبيرة وبشكل جيد.

### معجل الولادة

في المواقف التالية يمكن البدء في عملية الولادة من خلال إعطاء عقاقير محفزة للتقلصات:

- إذا تجاوز الجنين وقت ولادته بفترة تتراوح بين ٧ إلى ١١ يوماً
- وجود تسمم حمل يهدد الأم
- السائل الأمنيوسي المحيط بالجنين قليل للغاية أو
- أن الجنين لم يعد ينمو

إذا سارت فترة الحمل دون مضاعفات وتم الإعلان عن ولادة بدون مخاطر، فينبغي ألا تتدخل ممرضة التوليد أو يتدخل فريق الأطباء في المسار الطبيعي. في بعض الحالات الفردية تكون التقلصات ضعيفة للغاية، الأمر الذي يستدعي استخدام معجل ولادة لكي تستمر عملية الولادة.





## الولادة القيصرية

إذا كانت الولادة الطبيعية غير ممكنة أو كان هناك خطر متزايد على الأم أو الطفل، ففي هذه الحالة تكون الولادة القيصرية (قطع الأوردة) ضرورية. يتم إجراء الولادة القيصرية تقريباً قبل أسبوع من موعد الولادة الطبيعية المتوقع.

إذا تم إجراء الولادة القيصرية لأسباب غير طبيه ولكن بناءً على رغبة المرأة الحامل، فهذا يسمى ولادة قيصرية مرغوبة، وقد ازداد الطلب عليها في الأعوام الأخيرة لأن النساء يتصورن أنها أكثر أماناً للطفل ولها وتعاني فيها الأم من آلام أقل. أما من المنظور الطبي فلا يوجد أي دليل على وجود صعوبات أكثر في الولادة الطبيعية بشرط أن تتم مراقبة الطفل والمرأة التي أوشكت على الوضع بشكل جيد.

إذا ظهرت مشاكل عند الولادة يمكن أن تهدد الأم أو الطفل فيجب إجراء عملية ولادة قيصرية طارئة في ظروف معينة. ويكون كل شيء معداً في المستشفى لهذا التطور ويمكنهم اتخاذ إجراءات سريعة إذا اقتضى الأمر.

يمكن أن ينتج عن عملية الولادة القيصرية إقامة أطول في المستشفى بالنسبة للأم لأن حركتها تصبح مقيدة في الأيام الأولى عقب العملية بسبب الآلام التي تعانيتها في منطقة العملية.

## تخفيف آلام الولادة

يمكن تخفيف آلام المخاض من خلال حمام دافئ والحركة وتغيير الوضع والتدليك والعقاقير المضادة للتشنجات والعلاج بالوخز وبالروائح العطرية والمعالجة المثلية. إذا لم تكف تلك الإجراءات فيمكن تخفيف آلام المخاض أيضاً بمساعدة تخدير فوق الجافية (PDA)، حيث يتم حقن مخدر ومسكن للألم في منطقة الفقرات القطنية السفلية، فلا تعد المرأة تشعر بأي ألم أو مجرد ألم بسيط ينحسر بدءاً من البطن باتجاه الأسفل، ولكنها تعيش تجربة الولادة بكامل وعيها.

### الساعات الأولى بعد الولادة

عندما يولد الطفل يتم قطع الحبل السري. وبعد ذلك يوضع الرضيع على بطنه ويتم تغطيته ببطانية دافئة. الآن أصبح لديكما الوقت الكافي للنظر إلى بعضكما البعض والتعارف. ربما يبحث الرضيع من تلقاء نفسه عن الثدي ويبدأ في المص، وإن لم يحدث هذا فسوف تساعد ممرضة التوليد الخاصة بك. ويمكن إجراء الفحص الأول للطفل وهو بين ذراعيها. وفي وقتٍ لاحق يتم قياس أبعاد ووزن الطفل.

### الأب عند الولادة

يريد معظم الآباء المنتظرين أن يكونوا موجودين عند ولادة طفلهم. وغالباً ما يجد هؤلاء الآباء أنه من الصعب عليهم ألا يكون لهم دور ملموس في نجاح الولادة. غير أن هذا غير صحيح، حيث يمكن أن يمثل وجود شخص ثقةً أمراً مهماً للمرأة للتخفيف عنها في فترة ما بين التقلصات. علاوةً على ذلك يمكن أن يساهم الزوج أيضاً بفاعلية في تخفيف حدة الألم، حيث يقوم بمساعدة المرأة التي تلد في اتخاذ أوضاع الجسم المخففة للألم، أو يقوم بتدليكها أو يطبق معها أساليب التنفس التي تعلمها في دورة الاستعداد للولادة. ويمكنه أن يشجعها على الضغط تحت إشراف ممرضة التوليد أثناء مرحلة الطرد (الطلق) في الولادة وقطع الحبل السري بعد الولادة. وفي العادة يمكن للزوج أن يكون موجوداً أيضاً أثناء الولادة القيصرية.





## في فترة النفاس

مع ولادة الطفل تتغير حياة الوالدين بشكل كامل. تمتعي بلحظات من السعادة والأمان، حيث يعتبر القرب الجسدي وملامسة الجلد مهم جداً بالنسبة للطفل. سيستمع إلى صوتك باهتمام؛ تحدثي معه وغني له واضحكي. لا تخافي من تدليله بهداياك تلك. خذي وقتك للتعرف على بعضكما البعض؛ فيجب أن تنمو مشاعر الأمومة والأبوة أيضاً. ستتعلمين سريعا كيف يتفاعل طفلك وما هي احتياجاته.

وفي الوقت نفسه سيدرك الوالدان أيضاً مسؤوليتهم الكبيرة وسيكون لديهما كثير من التساؤلات عن صحة ونمو الطفل. وربما لا تتم كثير من الأمور بالصورة التي تخيلتموها؛ فكونوا صبورين معا ومع الرضيع. فالوالدية مليئة بالمفاجآت.

باعتباركم آباء وأمهات جدد فمن المحتمل أنكم ستتلقون كثير من الزيارات العائلية ومن الأصدقاء الذين يفرحون معكم. تمتعا بتلك الزيارات إذا كانت تسعدكما. أما إذا كانت كثيرة جدا فلا تخجلا من التصريح بذلك. فربما باعتبارك أما تكوني بمفردك لفترات طويلة مع طفلك وتشعرين بشيء من العزلة؛ تواعدي مع أم شابة أخرى أو قومي بزيارة أحد ملتقيات الأطفال الرضع في مركز الحي السكني.

### فترة النفاس بالنسبة للأم

يطلق على الفترة فيما بين أول ستة وحتى ثمانية أسابيع بعد الولادة مسمى فترة النفاس. في السابق كانت الأمهات الشابات يقضين فترة ما بعد الولادة مباشرة في السرير. أما اليوم فالأم ينبغي أن تتعامل مع نفسها في تلك الفترة بوعي وتمنح نفسها وقتا للاسترخاء.

إن جراح الولادة تجعل الجلوس والذهاب إلى المراض والاستحمام مرهقاً نوعاً ما في الأيام الأولى. ينشأ في الرحم جرح كبير بسبب انفصال (المشيمة)، الأمر الذي يؤدي إلى نزيف يشبه الطمث. يتلون دم النفاس هذا بلون بنيّ على مدى الأسابيع التالية ويتحول بعد ذلك للون أبيض مائل للاصفرار. استخدمني فوط صحية (ليس سدادات قطنية) وقومي بتغييرها كثيراً. إذا فاحت رائحة كريهة للفوطة الصحية فجأة، أو ظهر من جديد نزيف قوي أو تعرضت لحمى، فينبغي عليك القيام بفحص طبي.

### اكتئاب الولادة واكتئاب فترة النفاس

كثير من النساء تشعر في الأيام الأولى بعد الولادة بتقلبات مزاجية شديدة وشعور بالحرز. هذا الأمر له علاقة بالإنهاك الذي تعانیه والتغيرات الهرمونية التي طرأت عليها. هذا ما يطلق عليه اكتئاب الولادة. هذا الاكتئاب يختفي في العادة بعد وقت قصير ولا يحتاج للعلاج.

لا تخلطي بين اكتئاب الولادة وبين (اكتئاب النفاس)، والذي يظهر غالباً متأخراً قليلاً - بضعة أسابيع إلى سنة كاملة بعد الولادة - ويستمر لفترة أطول. خذي علامات الاكتئاب على محمل الجد مثل الأرق أو فتور الهمة أو التهيج أو الحزن أو التعاسة وتحديثي مع زوجك أو إحدى صديقاتك عن هذا. للتمييز بين آلام الإنهاك «الطبيعي» بعد الولادة يوصى بالحديث عنها مع طبيبة النساء التي تتابعين معها أو ممرضة التوليد أو مستشارة الأمهات، حيث يمكن بل وينبغي علاج اكتئاب النفاس. أحياناً يجب تناول عقاقير، ولكن هذا لا يعني أن عليك التوقف عن الرضاعة الطبيعية.

### المتابعة عند طبيبة النساء

بعد نحو ستة أسابيع بعد الولادة تكون المتابعة الأولى عند طبيبة النساء. من الأفضل أن تقومي بتحديد موعد بعد الخروج من المستشفى أو من مركز الولادة مباشرة.

تقوم طبيبة النساء بفحص الرحم وجروح الولادة والثديين. حتى وقت الفحص هذا يكون الرحم قد عاد مرة أخرى إلى وضعه الطبيعي بشكل كامل. على الرغم من أن الدورة الشهرية لا تأتي بسبب الرضاعة الطبيعية، إلا أن هذا لا يعتبر سببا كافيا لمنع حدوث حمل جديد. ولذلك قومي بالتحدث مع طبيبة النساء عن وسائل منع الحمل الممكنة.

مبدئياً قومي بتحديد وقت الاتصال الجنسي الأول. لا يوجد وقت محدد موصى به طبيًا، ولكن طالما أنه لا يزال لديك إفرازات دموية وجروح الولادة لم تلتئم، فينبغي أن تتجنبى الجماع.

بخصوص نزيف الدورة الشهرية الأول بعد الولادة، فهذا يختلف من امرأة لأخرى. بالنسبة للنساء اللاتي لا تقمن بالرضاعة الطبيعية، فيحدث عندهن بعد حوالي ستة إلى عشرة أسابيع. أما بالنسبة للنساء اللاتي تقمن بالرضاعة الطبيعية، فالفترة في الغالب متقاربة، خاصة إذا لم تكن تقوم بالرضاعة الطبيعية بشكل كامل والفترات بين وجبات الرضاعة المنفردة كبيرة.

### تدريبات قاع الحوض

أثناء فترة الحمل والولادة تتحمل عضلات قاع الحوض فوق طاقتها بكثير، ولذا من المهم تقوية العضلات الضعيفة. يمكنك القيام بهذا بشكل مستقل عن طريق تدريبات محددة أو ما يسمى دورات الارتداد. تبدأ دورات الارتداد على أقرب تقدير بعد ستة أسابيع بعد الولادة وهي تتيح فرصة جيدة للتعرف على سيدات في ظروف حياتية مشابهة. اسألِي ممرضة التوليد أو طبيبة النساء عن عناوين تلك الدورات.

تجنبى رفع الأشياء الثقيلة أثناء نشاطك اليومي. يمكنك تخفيف الحمل على قاع الحوض من خلال الجلوس والاستلقاء على الجنب والرضاعة على مضجع الاستلقاء. يجب أن يكون قاع الحوض مشدود بشكل واع عند السعال والعطس والضحك. ينبغي ألا تمارسي أي نوع من أنواع الرياضة خلال الأسابيع الستة الأولى بعد الولادة، إلا أن المشي في الهواء الطلق يعتبر أمراً صحياً.

## الرضاعة الطبيعية: التمرين يصنع المعجزات

ينتج الثدي بعد ساعات قليلة من الولادة ما يسمى اللبأ (كولوستروم) والذي يحتوي على مكونات رئيسية هامة لمقاومة الأمراض. يبدأ خروج اللبن الحقيقي في خلال يوم إلى ثلاثة أيام بعد الولادة وربما يكون مرتبطاً ببعض الألم. هناك بعض الأمور التي تساعد على التخفيف من الألم مثل كثرة طلب الرضيع للبن ووضع كمادات دافئة قبل الرضاعة وكمادات باردة بعدها.

تشرح لك ممرضة التوليد أو ممرضة الرعاية المتخصصة في المستشفى أوضاع وأساليب الرضاعة المختلفة وكيفية وضع الرضيع على الثدي. توافقي مع إيقاع شرب الرضيع وقومي بإرضاعه كلما كان جائعاً. يمكنك أن تعرفي أن الرضيع قد حصل على كفايته من اللبن عندما تمتلئ حفاضته بشكل منتظم ويسترخي بعد الرضاعة.

لبن الأم هو أفضل تغذية للرضيع ويحتوي أيضاً على أجسام مضادة للأمراض. في الأشهر الأربعة وحتى السنة الأولى لا يحتاج الرضيع إلى شيء آخر. وبالنسبة للأم من المهم جداً اتباع نظام غذائي متوازن يحتوي على مواد غذائية غنية بالفيتامينات والمعادن مثل الفواكه والخضروات والسلطات والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان. تجنبي شرب الكحوليات والتدخين ولا تشربي إلا القليل من المشروبات التي تحتوي على الكافيين. ولا تتناولوا عقاقير طبية إلا بعد استشارة الطبيب. لا يوصى أثناء فترة الرضاعة باتباع حمية غذائية للتخلص من الأرباط التي اكتسبتها أثناء الحمل.

هل لديك الكثير جداً أو القليل جداً من اللبن و/أو تشعرين بالألم في الثديين؟ في كثير من الأحيان يتوازن تدفق اللبن مع انتظام الرضاعة الطبيعية. يمكن أن تساعد أعشاب خاصة بالرضاعة الطبيعية تحصلين عليها من محل العطارة أو الصيدلية في تحفيز إنتاج اللبن. أيضاً ينبغي أن تنتبهي إلى شرب السوائل بدرجة كافية وعدم إجهاد نفسك جسدياً. في حالة وجود كثير من اللبن أو التهاب في الحلمات أو بدايات التهاب في الثدي، اطلبي مساعدة ممرضة التوليد أو مجلس الرضاعة الطبيعية الاستشاري أو المنتدى الاستشاري للأمهات والأباء. يجب أن تمارسي الرضاعة الطبيعية وتحلي بالصبر مع نفسك ومع الطفل إذا لم ينجح الأمر على الفور.





### بدائل الرضاعة الطبيعية

إذا لم تتمكني أو لم ترغبي في إرضاع طفلك طبيعياً، فإن هناك مجموعة كبيرة من بدائل لبن الأم (لبن الرضع أو لبن مضاد للحساسية (لبن HA) عند الرضع المعرضين لخطر الحساسية). يمكنك الحصول عليه من الصيدلية أو من محل العطارة أو محلات التجزئة على سبيل المثال. ويتم إعداده وفقاً للتعليمات الموجودة على العبوة. من المهم أن تعطي الطفل الرزاجة وهي غير ساخنة جداً أو باردة جداً. تحقق من درجة الحرارة من خلال تقطير بضع قطرات من السائل الموجود في الرزاجة على الجزء الداخلي من الساعد.



## الأيام والأسابيع الأولى للطفل

يتم إجراء الفحص الشامل الأول من جانب طبيب أو طبيبة أطفال في الأيام الأولى بعد الولادة. في البداية يتم وزن طفلك يومياً. أن يفقد الطفل بعض الوزن في الأيام الأولى فهذا أمر طبيعي، فبعد بضعة أيام سيزداد وزنه مرة أخرى.

بعض الأطفال في الأيام الأولى بعد الولادة يكون لون بشرتهم مائل للون الأصفر (مرض اليرقان)؛ ستقوم ممرضة التوليد أو إحدى ممرضات الرعاية بإجراء مزيد من الفحوصات إذا ازداد هذا اللون الأصفر. علاوة على ذلك سيتم فحص الطفل حديث الولادة بخصوص اضطرابات التمثيل الغذائي (اختبار غوثري)؛ حيث يتم أخذ بضع قطرات من الدم من كعب الرضيع. ويتم استبعاد من يعاني من صعوبات خلقية في السمع من اختبار السمع.

بعد ساعات قليلة من الولادة يحصل طفلك على جرعة من فيتامين K، والذي يهدف إلى منع النزيف الداخلي. يتكرر إعطاء الفيتامين على مدى الأسابيع الأربعة الأولى من حياة الرضيع مرتين، حتى تستقبل الأمعاء والكبد غير الناضجين بعد في المولود الجديد فيتامين K بشكل أفضل والاستفادة منه.



## مع الطفل في المنزل

يقضي الرضيع الجزء الأكبر من وقته في النوم والرضاعة. ولكن الحاجة للنوم تختلف كثيراً من طفل لآخر؛ فبعض الأطفال ينامون لمدة تصل إلى 20 ساعة، وآخرين يكفيهم 12 ساعة يومياً فقط. ينبغي وضع الرضيع على ظهره دون وسادة رأس في كيس نوم وتكون درجة الحرارة المحيطة بين 18 و20 درجة. أثناء رعاية الرضيع يكون لدى الأم والأب وقت كاف للعب معه وتدليله. يستمتع كثير من الأطفال الرضع باللعب أثناء الاستحمام. وينبغي أن تكون درجة حرارة ماء الاستحمام 37 درجة تقريباً. ولا تحتاجين لاستخدام أدوات العناية الشخصية معه. وإذا كان جلد الطفل جافاً للغاية فلا ينبغي أن يستحم أكثر من مرتين في الأسبوع.

يتم توجيهك في المستشفى أو من خلال ممرضة الولادة لكيفية العناية بالسرة؛ قومي بتنفيذ تلك الإرشادات حتى يسقط بقية الحبل السري.

بدايةً من الأسبوع الثاني بعد الولادة يوصى بإعطاء قطرات من فيتامين D، لتجنب مرض العظام. ينبغي إعطاء تلك القطرات على مدار العام الأول بكامله. وستحصلين على الوصفة في المستشفى أو من طبيب الأطفال.

للتحقق من أن الطفل ينمو بشكل جيد، يمكنك الذهاب إلى مستشارة الأمهات والآباء لمراقبة الوزن. هذا المركز الاستشاري لديه أيضاً المعرفة بالرضاعة والعناية بالرضيع.

عادةً ما يتم أول فحص خاص بالنمو عند طبيب الأطفال بعد أسبوعين إلى أربعة أسابيع. في حالة ظهور أي تساؤل أو مخاوف قبل أول فحص وقائي، فإن طبيب الأطفال يسعده تقديم المشورة لك. خلال الأسابيع الأولى من عمر الرضيع يقوم طبيب الأطفال بفحص الخصر بواسطة الموجات فوق الصوتية للتأكد من عدم وجود أي تشوه.

## البكاء والصراخ

يعتبر بكاء الطفل أمراً طبيعياً للغاية ويمكن أن يعود لعدة أسباب. ففي الشهور الأولى من عمر الرضيع يعتبر الصراخ والبكاء وسيلته الوحيدة لإخبارك أنه يحتاجك بالقرب منه أو أنه جائع أو متعب أو أن حفاضاته قد ابتلت على سبيل المثال. وربما يبكي لأن الجو حار أو ممل. ولكن ليس دائماً هناك سبب وجيه للصراخ، فكثير من الأطفال الرضع ينتابهم في فترة ما بعد الظهر أو المساء نوبات من الصراخ؛ وهناك اعتقاد بأن كثير من الأحاسيس التي يشعر بها الرضيع خلال اليوم تؤدي إلى توتره داخلياً،

ويحاول أن يتحرر من هذا التوتر بالصراخ. يمكن أن يهدأ الطفل إذا قمتي بحمله والطواف به، ولا تقلقي من أن يفسد الطفل بذلك التصرف. أما إذا كان طفلك كثير الصراخ جداً وبشكل متواصل ووصلت قواك معه إلى الحد الأقصى، فيمكنك طلب دعم مبرك لدى طبيبة الأطفال. يمكن أيضاً أن تساعدك نصائح المنتدى الاستشاري للأمهات والأباء في هذا الشأن. اطلبي من الأصدقاء أو الأقارب أو الجيران أن يخففوا عنك الحمل أحياناً ويقوموا برعاية الرضيع بعض الوقت، بحيث يمكنك إعادة شحن بطاريك في هذا الوقت.

### بابا يستطيع فعل أي شيء

بعد عودتكم من المستشفى أو مركز الولادة يكون اعتمادكم على التقسيم الجيد للعمل باعتباركم أسرة جديدة. بخلاف الرضاعة الطبيعية يمكنك كآب أن تقوم بالمساعدة في جميع الواجبات الأخرى الكثيرة. وستكون زوجتك سعيدة بالتأكد إذا قمت بالأعمال المحيطة جسدياً مثل التنظيف أو التسوق. الأهم بكثير من الأعمال المنزلية هو قضاء كثير من الوقت مع طفلك الرضيع وبناء علاقة معه.

أنت وزوجتك كل منكما له طريقة مختلفة في تغيير حفاظات الرضيع وتحميمه وتسليته واللعب معه، فلا تفقد الثقة بنفسك عندما ترى أن زوجتك تعرف كل شيء على أفضل ما يكون؛ يجب عليك أن تكون خبيرتك الشخصية بنفسك وربما يكون الأمر مختلفاً ولكنه جيد أيضاً. يمكنك في الليل أيضاً أن تقدم المساعدة حيث تقوم بإحضار الطفل من سريره الصغير ومناولته للأم. كثيراً ما تكون هناك لفتات صغيرة تمنح الأم إحساساً جيداً، وليس تأدية الواجبات فقط.

### أصبحت والدين - وظلا زوجين

تغير الولادة كلاً من العلاقة العاطفية والجسدية للزوجين. في كثير من الأحيان لا تشعر الأمهات الشبابات على مدى عدة أسابيع أو أشهر بأي رغبة جنسية، وهو ما يعد أمراً طبيعياً. ويمكن أن يعزى هذا الأمر للانشغال بدورها الجديد كآم والتعود على جسمها الذي تغير شكله والتغيرات الهرمونية التي طرأت عليها.





وهناك أيضاً بعض الرجال الذين يحتاجون وقتاً بعد المرور بتجربة الولادة للشعور مرة أخرى بالرغبة الجنسية. تحدثا مع بعضكما البعض عن رغباتكما واحتياجاتكما. خذ ما يكفي من الوقت لكي تعودا مرة أخرى زوجين وتقتربا جسدياً من جديد بجانب الأبوة والأمومة.

### أصبحت أختاً أو أصبح أختاً

تعتبر ولادة طفل تجربة حاسمة أيضاً بالنسبة للأخوة. حيث يتغير ترتيبهم في الأسرة ويخافون من أن يقل حب الأم والأب لهم. إن مشاعر الغيرة من الطفل الجديد هي مشاعر طبيعية. لا تصابي بخيبة أمل إذا لم يبد الأخ أو الأخت في البداية الاهتمام الكافي بالرضيع أو حتى رفضه تماماً. حاولي إشراك الطفل الأكبر في العناية بالطفل الجديد ولا تخافي من أنه قد يؤلمه. من المجدي بالنسبة للطفل الأكبر أن يتمكن كلاً من الأب والأم من تخصيص وقت للطفل الأكبر فقط؛ حيث يشعره هذا أنه لا يزال محبوباً. طالعوا معاً كتاب مصور أو اجلسوا في المساء على سريريه وتجاوزوا أطراف الحديث لبعض الوقت.



### ليس مثالياً - ولكنه جيد بما فيه الكفاية

يوماً بعد يوم تزداد خبرتكم كأباء في التعامل مع طفلكم والاستجابة بشكل أفضل لاحتياجاته. وتسير العمليات المحددة والمعتادة في الحياة اليومية مع الطفل بشكل جيد. ورغم ذلك ربما تقلقوا بشأن كونكم قد قمتم بكل شيء بشكل صحيح وما إذا كان طفلك لا يعوزه شيء. كونوا على ثقة بأنفسكم وبطفلكم، فعلى الرغم من أن الأطفال الرضع لا يزالون صغاراً للغاية، إلا أنهم على استعداد تام للتكيف. فطفلكم لا يحتاج لوالدين مثاليين. يكفي أن تكونوا موجودين وأن تستجيبوا بإحساس عال لاحتياجاته عندما يحتاج لذلك، فعندما يعتمد على أشخاص ثقة - من الضروري وجودهم - فذلك سيسعره بالأمان.

نتمنى لكم كل السعادة كأباء وأمهات.



## الاستعداد للولادة والولادة ورعاية فترة النقاهة

Universitätsspital Basel

Frauenklinik

Spitalstrasse 21, 4031 Basel

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

Tel Zentrale Universitätsspital: 061 265 25 25

(التسجيل للولادة) 061 265 91 91 Tel Patientenaufnahme:

(دورات الاستعداد للولادة) 061 265 90 17 Tel Sekretariat Geburtshilfe:

061 265 90 49/50 Tel Gebärsaal:

061 265 91 34 Tel Notfälle Frauenklinik:

(مستشفى خاص) Bethesda Spital

Gellertstrasse 144, 4020 Basel

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

Tel 061 315 21 21

061 315 22 22 Tel Gebärsaal:

Geburtsstätte Basel

Schweizergasse 8, 4054 Basel

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

Tel 061 462 47 11

ممرضات توليد يزاولن المهنة بشكل حر

ممرضات التوليد هن معاونات ولادة محترفات دون معالجة طبية،

يرافقنكي قبل وأثناء وبعد الولادة.

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

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

---

## دورات العناية بالرضيع

Familea

مدرسة الأم والأب للعناية بالرضيع

Freie Strasse 35, 4001 Basel

[www.familea.ch/angebot/beratung/mu-va-schule](http://www.familea.ch/angebot/beratung/mu-va-schule)

Tel 061 260 92 92

---

## طبيب / طبيبة الأطفال

طبيب/طبيبة أطفال مقيم

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

Universitäts-Kinderspital beider Basel UKBB

Spitalstrasse 33, 4056 Basel

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

Tel 061 704 12 12

---

## لمركز الاستشاري للأمهات والآباء بكانتون بلزل - شتادت

فريق من الممرضات المؤهلات من ذوي الخبرة يقدمون لك نصائح مجانية عن الرضاعة الطبيعية أو التغذية أو النوم أو الصحة أو تربية الأطفال من سن يوم إلى 5 أعوام.

Freie Strasse 35, 4001 Basel

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

Tel 061 690 26 90



## مجلس الرضاعة الطبيعية الاستشاري

يمكن لمستشارات الرضاعة الطبيعية تقديم إجابات على جميع الأسئلة المتعلقة بالرضاعة الطبيعية ويمكن أن يساعدك أيضا إذا كنت ترغبين في التوقف عن الرضاعة الطبيعية.

Stillberatung des Universitätsspitals Basel

العنوان المذكور أعلاه

مجلس الرضاعة الطبيعية الاستشاري من الاثنين إلى الجمعة

Tel 061 265 90 94

Dipl. Stillberaterinnen IBCLC

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

Stillberatung La Leche League

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

## مساعدة في حالة وجود مشاكل نفسية

في حالة الطوارئ (24 ساعة)

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel (UPK)

Tel 061 325 51 00

Psychiatrische Poliklinik am Universitätsspital Basel (PUP)

Petersgraben 4, 4031 Basel

Tel 061 265 50 40

Zentrum für Affektive-, Stress- und Schlafstörungen (ZASS)

مواعيد استشارات خاصة في حالة وجود مشاكل نفسية

في فترة الحمل وبعد الولادة.

Tel 061 325 80 30

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

## الدعم عند صراخ الرضع

Schreisprechstunde UKBB

Tel 061 704 12 20

تخفيف العبء عن الأسرة

Schweizerisches Rotes Kreuz Basel

[www.srk-basel.ch/angebote/familienentlastung.htm](http://www.srk-basel.ch/angebote/familienentlastung.htm)

Tel 061 319 56 52

---

## عناوين أخرى

Spitex Basel

تقدم دار الرعاية المنزلية Spitex بيازل للحوامل وللأمهات في فترة النفاس المساعدة في الأعمال المنزلية. ويمكن تغطية التكاليف من خلال التأمين الصحي بحسب التأمين الإضافي.

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

Tel 061 686 96 15

Zivilstandsamt Basel-Stadt

Rittergasse 11, 4010 Basel

[www.bdm.bs.ch/dienstleistungen](http://www.bdm.bs.ch/dienstleistungen)

Tel 061 267 95 94

---

## معلومات أخرى

توصيات التغذية الصادرة من المكتب الاتحادي للصحة العامة

كتيب «التغذية أثناء الحمل والرضاعة» متاح باللغات الألمانية والفرنسية والإيطالية.

يمكن الطلب أو التنزيل من خلال الرابط

[www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung\\_bewegung/05207/05217](http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/05207/05217)

معلومات حول الرضاعة الطبيعية من جانب المؤسسة السويسرية

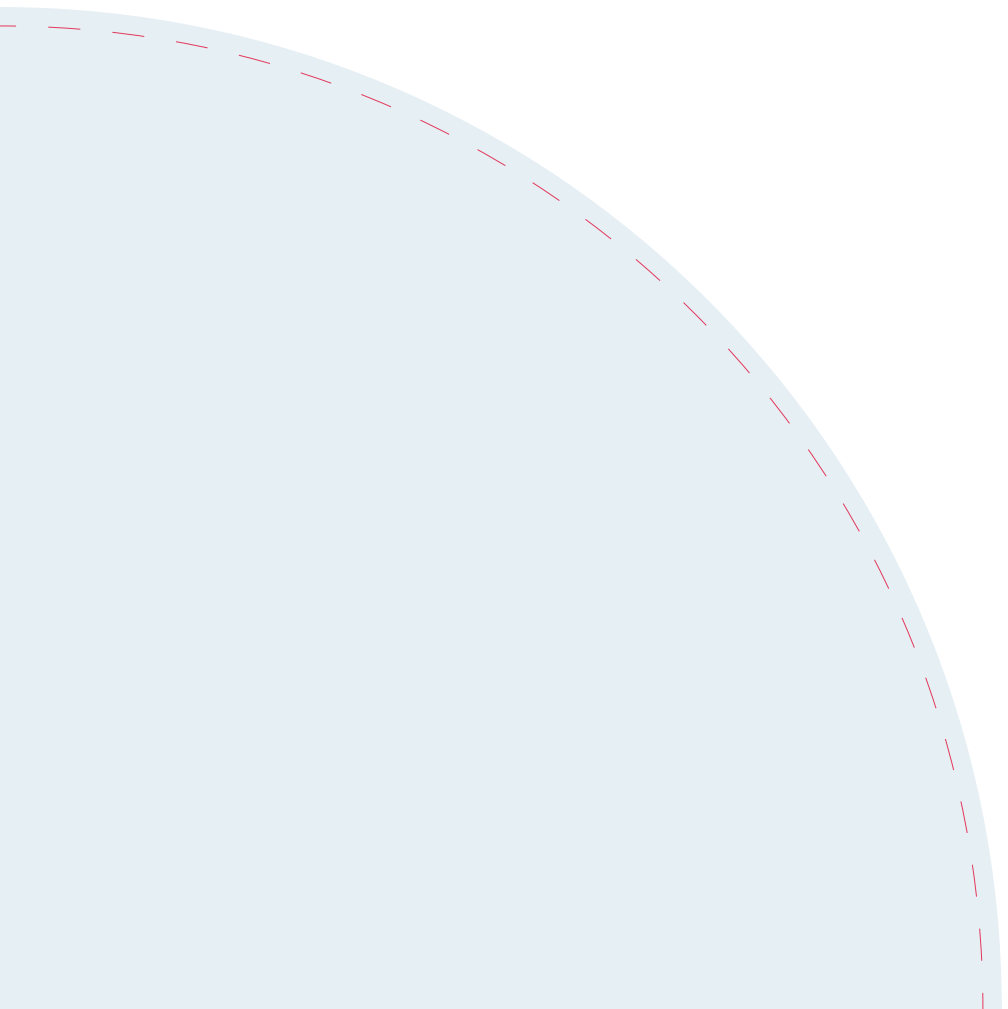
لتشجيع الرضاعة الطبيعية

كتيب «الرضاعة الطبيعية – بداية صحية للحياة» متاح باللغات الألمانية والفرنسية

والإيطالية والإنجليزية والألمانية والبرتغالية والصربية والأسبانية والتاميلية والتركية.

يمكن الطلب أو التنزيل من خلال الرابط

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



**Adresse**

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt  
Bereich Gesundheitsdienste  
Abteilung Prävention  
St. Alban-Vorstadt 19  
CH-4052 Basel  
Tel 061 267 45 20  
abteilung.praevention@bs.ch  
[www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch)