

نصيحة للآباء والأمهات الجدد

Advice for New Moms and Dads (Arabic)

هناك العديد من الكتب لمساعدة الآباء والأمهات الجدد وأطفالهم على النمو. هذه بعض النصائح السريعة لتبدأ بها.

الاعتناء بنفسك

- خذوا قسطاً من الراحة! وناموا عندما ينام الطفل.
- تناولوا وجبات صحية. حيث ستمنحكم عادات الأكل الصحية مزيداً من الطاقة وتحسن أمزجتكم وتساعدكم على التركيز بشكل أفضل.
- اقبلوا المساعدة أو الدعم عندما تحتاجونها. فلا يمكنكم دائماً فعل كل شيء وتحتاجون إلى قضاء بعض الوقت لأنفسكم. وينبغي القيام بالأنشطة التي تستمتعون بها.
- انتبهي لحالتك النفسية بعد ولادة طفلك. فقد تعاني من الكآبة النفاسية (البيبي بلوز) أو اكتئاب ما بعد الولادة. وأخبري مقدم الرعاية الصحية الذي يتابع حالتك إذا كانت لديك مخاوف بشأن حالتك المزاجية.
- إذا شعرت بالإحباط أو الغضب من طفلك، فاطلبي المساعدة من قريب أو صديق تثقين به.
- انضموا إلى مجموعة الأبوة والأمومة. حيث ستكون ممتعة للغاية وتعلمكم العديد من المهارات المفيدة للأمهات والآباء الجدد.

رعاية أطفالكم

- حددي موعدًا مع أحد الأطباء لمتابعة طفلك قبل مغادرة المستشفى أو بمجرد عودتك إلى المنزل من المستشفى. حيث يحظى معظم الأطفال بزيارتهم الأولى إلى طبيب الأطفال عندما يبلغون من العمر 5 إلى 7 أيام. وقد يوصي طبيبك في المستشفى بزيارة مبكرة. وإذا كنتِ في سن المراهقة، فاطلبي من عيادة "TaP Clinic" الحصول على قائمة بأطباء الأطفال.
- تأكدي من أن طفلك ينام بأمان. وتذكري أساسيات النوم الآمن. فيجب أن ينام الطفل بمفرده، وعلى ظهره وفي سرير الأطفال.
- اصنعي علاقة متينة بطفلك. فهذا مهم! ويحب الأطفال أن يتم لمسهم من خلال حملهم واحتضانهم ومداعبتهم وتحسس بشرتك المكشوفة. حيث يحب الأطفال مشاهدة الوجوه. ويحبون النظر إلى عينيك كثيرًا. والرضاعة الطبيعية رائعة لتقوية الترابط. سواء كنتِ ترضعين طفلك من الثدي أو ترضعينه من الزجاج، احلمي طفلك عن قرب.
- إذا كان لديك أطفال آخرون، فقد يكون من الصعب عليهم تقبل إنجاب طفل جديد يحظى باهتمامك الأكبر. فاحرصي على منحهم الاهتمام كذلك. وعلميهم كيفية التعامل بلطف مع الطفل الجديد ومساعدته.

للمساعدة

- إذا كانت لديك أفكار حول الرغبة في إيذاء نفسك أو طفلك، فالتبسي المساعدة على الفور! اذهبي إلى أقرب مستشفى أو اتصلي بخدمة Netcare Access على الرقم 614-276-2273.
- إليك بعض الموارد المتاحة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع / 365 يومًا في أي وقت تواجهك فيه أزمة:
 - خط الحياة الوطني للوقاية من الانتحار "National Suicide Prevention Lifeline":
1-800-273-TALK (8255)
 - Ayuda en español: 1-888-628-9454
 - الخط النصي للأزمات الوطنية: يُرجى إرسال كلمة "HELLO" إلى 741-741
- التوعية والتشجيع في الفترة المحيطة بالولادة للأمهات (POEM) - لديهن خط دعم من أم إلى أم متاح 7 أيام في الأسبوع. في كولومبوس يُرجى الاتصال بالرقم 614-315-8989 (ليس خط الأزمات).
- موقع الويب مع مجموعات الدعم في كولومبوس:
<https://mhafc.org/get-help/maternal-mental-health/poem-services/>