

ElternMail Berlin

طفلك هنا - تهانينا الحارة على معجزتك الصغيرة!



نحن، فريق بريد الأهل الإلكتروني، سعداء لك ولعائلتك ونتمنى لكم الكثير من لحظات السعادة خلال فترة التعارف!

نريد أن نكون إلى جانبك وإلى جانب أسرته وطفلك، وأن نقويك في هذه المرحلة المثيرة. ستجدين في بريد الوالدين هذا المعلومات والنصائح و الأفكار المفيدة، بالإضافة إلى العديد من الإجابات على أسئلتك.

فريق بريد الأهل الإلكتروني



المحتوى

- 2 الأسابيع الأولى مع طفلك
- 3 بناء الرابطة والثقة الأساسية
- 4 الاحتياجات الأساسية الهامة - القرب والنوم
- 5 الغذاء: الرضاعة الطبيعية وإعطاء الحليب بالزجاجة
- 7 عندما يبكي الأطفال
- 9 صحة الطفل والعناية به
- 10 كل المشاعر مسموح بها
- 11 الفرق: كآبة النفاس واكتئاب ما بعد الولادة
الأهل، طرف الأهل الذي يربي الطفل بمفرده، الأهل المنفصلون نصائح قيمة
- 12 خدمات الدعم في برلين
- 16 المراجع والتحرير



The ElternMail on your child's development is available digitally in English.
ElternMail pro rozvitok Vashoi ditiini dostupniy v elektronnoy versii
ukraïnskoyu movoyu.

Çocuğunun gelişimi ile ilgili olan ElternMail dijital olarak Türkçe mevcuttur.

ElternMail حول نمو طفلك متاح رقميا باللغة العربية

www.elternleben.de/elternmail-berlin/erster-zweiter-monat

الأسابيع الأولى مع طفلك

خذوا وقتكم واستمتعوا مع طفلكم في فترة ما بعد الولادة. انغمسوا في هذا العالم الجديد، واشعروا بالدفء والراحة قدر الإمكان. في الوقت الحالي، الأولوية هي أن تكونوا كعائلة بحالة جيدة، وأن تعتنوا بأنفسكم جيداً. كونوا صبورين ومحبين مع أنفسكم وامنحوا أنفسكم الوقت الكافي للتأقلم مع دوركم الجديد.

إذا كنتم في علاقة زوجية، امنحوا أنفسكم وقتاً لكي تعودوا لعلاقتكم مع الشريك إلى سابق عهدها. إذا أمكن، قوموا بطلب توصيل وجبات الطعام أو البقالة إلى المنزل.

إذا كنت تربي/ تربيين الطفل بمفردك، فلا تتردد/ تترددني في الاستفادة من الدعم الذي نشير إليه في نهاية بريد الأهل الإلكتروني. من الطبيعي أن يحتاج طفلك أيضاً إلى وقت للتأقلم مع جميع التجارب المثيرة، مثل الولادة أو الأصوات الجديدة أو الروائح أو درجات الحرارة.

ربما حالكم كحال جميع الأهل الشباب: تشعرون بسعادة غامرة، وربما تشعرون أحياناً بعدم الأمان والإرهاق من جميع المهام الجديدة. كل المشاعر مسموح بها.



من الجيد أن تعرفوا: حول فترة النفاس

يبدأ النفاس بعد الولادة و ينتهي في الأسبوع السادس من حياة الطفل. أنت كأم و كذلك طفلك بحاجة الآن إلى الراحة و الهدوء. يحتاج جسمك إلى هذا الاسترخاء في فترة النفاس من أجل استعادة بنيتك وشفائك. خلال فترة النفاس، سيتم الاعتناء بك بشكل مثالي من قبل قابلة. تأتي إلى منزلك في فترات منتظمة. إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، فهذه هي الفترة المثالية التي تكتسبين فيها الشعور بالثقة أثناء الرضاعة. إن ما يسمى بـ «علاقة الرضاعة الطبيعية» ينشأ من خلال خطوات صغيرة.

خذني الأمور بسهولة و أستريحني خلال هذا الوقت و خذي توصية القابلة بعدم التحرك إلا عند الضرورة على محمل الجد. من الضروري جداً قبول المساعدة عندما يتعلق الأمر بالمهام التي تطراً، و دعني شريكك أو أحبائك الآخرين الذين ترتاحين لهم يهتمون بك و يدللونك. حتى لو كان جميع أحبائك يريدون رؤية طفلك على الفور، فأنت وحدك وشريكك تقرران كزوجين مدة الزيارة و أية زيارة تناسبكم. استفيدوا من الوقت كعائلة لتمضية أوقات دافئة معاً، الإكثار من ملامسة الجلد يقوي العلاقة مع طفلك منذ البداية



هذه هي الطريقة التي يمكنك بها الدعم كشريك أو شريكة منذ البداية:

- تبديل الحفاض وتحميم طفلك
- تدليك أقدام طفلك
- احمل / احملي طفلك في حمالة
- المساعدة في الليل (على سبيل المثال إحضار طفلك للرضاعة الطبيعية أو إعطاؤه زجاجة الحليب)
- خلق جو متناغم في عائلتك
- شراء و إعداد وجبات الطعام و الوجبات الخفيفة لشريك حياتك
- تدليك شريك حياتك
- تولي القيام بالأعمال المنزلية
- الحرص على تأمين الراحة الكافية

لا تفوتوا عليكم!

التسجيل في بريد الأهل الإلكتروني ابتداء من الشهر السابع من عمر الطفل. (انظروا ظهر المصحف)
(English / Deutsch / українська / Türkçe)



بناء الرابط والثقة الأساسية



من الجيد معرفته: ما هو الرابط الآمن؟

هذا ما يخبرك به طفلك - فهم الإشارات

هناك ما يسمى بإشارات الطفل، وتسمى أيضا علامات الطفل الخفية، والتي يمكن أن تظهر لك ما يريد طفلك قوله. استخدم/ استخدمي التوضيحات التالية كوسيلة مساعدة لفهم طفلك بشكل أفضل.

„أحتاج إلى الراحة!“

تلاحظ/ تلاحظين أن طفلك يمص إصبعه أو قبضة يده أو قطعة قماش أو يدبر رأسه إلى الجهة الأخرى. قد يفلق أيضا قبضة يده. **هذا يساعد:** امنح/ امنحي طفلك الهدوء في الحال، والكثير من التقارب و احرص/ احرصى على أن ينام.

„أحتاج إلى النوم!“

يشد طفلك أذنيه و/ أو يفرك عينيه. **هذا يساعد:** خذ/ خذي الإشارات على محمل الجد، و ضع/ ضعي طفلك لكي ينام قبل أن يصبح مرهقا من شدة النعاس، فالأطفال المرهقون ينامون بشكل أسوأ.

„أنا جائع!“

يقوم طفلك بحركات البحث و المص، و يصبح مضطربا و/ أو يبدأ في البكاء. إنه يبحث عن مصدر الحليب. **هذا يساعد:** أمن/ أمني لطفلك الغذاء على الفور.

„لدي آلام في المعدة“

(مثل المص، والتشنجات، والإمساك)!

يمد طفلك ظهره و ينحني بشكل كروي

لديه أرجل طلبة و ممتدة أو مشدودة.

هذا يساعد:

- يد دافئة على المعدة أو تدليك البطن في اتجاه عقارب الساعة.
- طريقة الحملان: يوضع الطفل من جهة البطن على الساعد بشكل محمي و يكون رأسه بشكل آمن على ثنية ذراع الشخص الذي يحمله.

ينشأ الرابط الآمن من خلال تلبية احتياجات الطفل (على سبيل المثال: النوم، و القرب، و الطعام، و ما إلى ذلك). أول عامين من حياة الطفل مهمان بشكل خاص لبناء هذا الرابط الآمن. يتم دعم بناء الرابط من خلال ما يسمى الترابط (gnidnoB) بعد الولادة.

يمثل الترابط العلاقة العاطفية بين الرضيع و والديه التي تنشأ من خلال التقارب الجسدي، لتحقيق الترابط، يتم وضع الرضيع على الجلد العاري للأم أو للأب. يشم الطفل رائحة الشخص الذي يرباه، و يسمع نبضات القلب و بالتالي يشعر بالحماية و بالأمان.

من المهم للارتباط الآمن و تنمية الثقة الأساسية أن يكون لدى طفلك على الأقل شخص واحد يتفاعل بشكل موثوق و سريع مع احتياجاته. غالبا ما تجري مناقشة ما إذا كان الأطفال يصبحون مدللين في حال تم التعامل مع بكائهم مباشرة. لا - بل على العكس تماما. لا يستطيع الأطفال تحمل الإحباط لفترة طويلة. لهذا السبب من المهم أن يستجيب الأهل بسرعة لبكاء الطفل و محاولة معرفة ما يحتاجه الآن. في بعض الأحيان قد لا تدرك على الفور ما يحتاجه طفلك. من المفيد في هذه الحالة مرافقة بكاء طفلك بصوت متعاطف و بقرب جسدي واكتشاف سبب البكاء بالكثير من الهدوء.

لماذا يعتبر الرابط الآمن مهما لطفلك:

- لأن هذا الرابط يدعم نمو الدماغ الصحي.
- لأنه من خلال هذا الرابط تبنى ثقة طفلك الأساسية.
- لأن هذا الرابط يساعد طفلك على تنمية احترام الذات الإيجابي.
- لأن هذا الرابط يساعده في بناء الثقة مع الأشخاص في محيطه.



من الجيد معرفة: ما هو المنعكس المفاجئ أو منعكس مورو؟

المنعكس المفاجئ، المعروف أيضا باسم منعكس مورو، ضروري لحياة الرضيع. يتشكل في الأسبوع التاسع من الحمل و يختفي تقريبا في الشهر الثالث و الرابع من العمر بسبب تطور نضوج الجهاز العصبي. جراء ذلك يمد طفلك ذراعيه إلى الأعلى ثم يتركهما ينزلان ببطء شديد. منعكس مورو، يسمح مثلا بأخذ النفس الأول و يساعد على فتح القصبة الهوائية عندما يكون هناك خطر الاختناق.

الاحتياجات الأساسية الهامة - القرب، والنوم، والغذاء

نوم آمن للطفل: إليك كيفية القيام بذلك!

من أجل تجنب موت الرضع المفاجئ، والمعروف أيضا باسم SIDS (متلازمة موت الرضع المفاجئ)، يرجى الانتباه إلى النقاط التالية:

1 سرير طفل في غرفة نوم الوالدين

يوصى بأن ينام الأطفال في سرير إضافي خلال السنة الأولى من حياتهم أو في سريرهم الخاص في غرفة نوم الوالدين مع تقدمهم في السن. تشير الدراسات إلى أنه لا ينبغي أن ينام الأطفال في سرير الأسرة لأسباب تتعلق بالسلامة، لأن ذلك قد يزيد من خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ. إذا كنت تستلقي/ تستلقين على السرير الكبير مع طفلك، فتأكد/ تأكدي من أن رأس طفلك أعلى من رأسك. بالإضافة إلى ذلك، فمن الضروري أن ينام الأطفال دائما في سرير محمي.

2 درجة حرارة الغرفة المناسبة

يجب أن تكون درجة حرارة غرفة نوم طفلك حوالي 61 إلى 81 درجة مئوية. تأكد/ تأكدي في فصل الصيف، من أن طفلك يرتدي ملابس أقل، و تأكد/ تأكدي أنه لا يشعر بالبرد القارس في درجات الحرارة الباردة. تنبيه: جلود الصوف، والبطانيات السمكية، وأكياس الماء الساخن و ما إلى ذلك، يجب ألا يتواجدوا في سرير الطفل و لا يحتاج طفلك إلى قبعة داخل المنزل.

3 كيس النوم

يرجى استخدام كيس نوم لطفلك حتى لا تصل أي بطانية أو وسادة إلى وجهه.

4 عدم التدخين

يشكل التدخين خطرا كبيرا على طفلك. أفضل ما يمكنك فعله هو أن تمتنعوا أنت و شريكك عن التدخين. إذا لم يكن ذلك ممكنا، فتأكد/ تأكدي من أن تظل غرفة النوم و بالطبع جميع الغرف الأخرى في منزلك خالية من التدخين.

القرب

لماذا يحتاج الأطفال إلى القرب عن طريق الحملان، والاحتضان، إلخ:

- يتم إفراز هرمونات الترابط، و التي تعتبر مهمة أيضا لإنتاج الحليب أثناء الرضاعة الطبيعية.
- تتم تلبية احتياجات السلامة و الثقة و الأمان.
- يتم تعزيز الارتباط الآمن بالوالدين و الثقة الأساسية.
- يتمكن طفلك من الاسترخاء و النوم.

النوم

ست حقائق عن نوم الطفل في الأسابيع الثمانية الأولى

- معدة طفلك صغيرة مثل حبة الكرز. عندما ندرك ذلك، يتضح لنا السبب لماذا تكون فترات الشرب قريبة من بعضها البعض و لماذا الجوع يقطع النوم.
- ينام الأطفال في الشهرين الأولين من الحياة حوالي 15 إلى 18 ساعة في غضون 24 ساعة. يكون الطفل (1-0 شهر) مستيقظا فقط لمدة 30 إلى 45 دقيقة بين فترات النوم. في عمر الشهرين، تصبح فترة الاستيقاظ حوالي 45 دقيقة إلى ساعة و نصف.
- الأطفال حديثو الولادة لا يميزون بين الليل و النهار - وتمييز ذلك ينشأ ابتداء من عمر 9 أسابيع.
- إنّ تكرار الطقوس و العادات، و المحيط الهادئ، و المكان الثابت المخصص للنوم، ما يسمى بمكان (عش) النوم، بإمكانهم أن يجعلوا طفلك ينام نوما هادئا، لهذا السبب احرص/ احرصي على أن ينام طفلك في مكان نومه.
- العديد من الأطفال يمكنهم النوم بشكل أكثر راحة عن طريق التقييط. عند التقييط/ اللف، يتم لف الرضيع بقماطة - على غرار كيس النوم. نتيجة ذلك، يشعر الطفل بضيق معين، هذا الشعور عادة ما يكون له تأثير مهدئ لأن الطفل يعرفه بالفعل من الرحم. اطلب/ اطلبي من القابلة أن تترك طريقة تقييط الطفل.
- نتيجة لتأخر البشرية، فإن أطفالنا ليسوا مهيبين للنوم بمفردهم، نظرا بأنه في العصور القديمة كان النوم في الكهوف خطيرا. لذلك، و بسبب هذه الفريزة، ينام الأطفال أكثر استرخاءا بالقرب من الأشخاص الذين يرعونهم.





نصائح و أفكار مفيدة ... لتحفيز إنتاج الحليب

- وضع الطفل على الصدر كل ساعة
- ملامسة الجلد
- تدليك الثدي و الدفء
- شاي الرضاعة الطبيعية و/ أو بيرة الشعير
- كبسولات بوكسهورنكلي، و مارينديستيل
Bockshornkleekapseln, Mariendistelkapseln
- الكثير من الراحة و الاسترخاء للأم



الغذاء - الرضاعة الطبيعية

حليب الأم هو النظام الغذائي الأكثر طبيعية لطفلك، و عادة ما يكون لدي الأمهات و الأطفال القدرة الفطرية على علاقة الرضاعة الطبيعية الناجحة. موقفك الإيجابي تجاه الرضاعة الطبيعية يدعم نجاح هذه المرحلة المؤقتة و لكن الخاصة جدا في حياتك! بالإضافة إلى الفوائد العديدة للأم و الطفل، تساعد الرضاعة الطبيعية على بناء رابط آمن، إذا اتخذت قرارا واعيا بعدم الرضاعة الطبيعية أو كنت غير قادرة على الرضاعة الطبيعية لأسباب أخرى، فيمكن لطفلك أيضا بناء رابط آمن معك عن طريق الرضاعة من خلال الزجاجة. لأن الرضاعة الطبيعية ليست سوى واحدة من الاستراتيجيات لتلبية حاجة طفلك إلى التقارب والتغذية. إنه جسمك، وأنت من تقرر المسار المناسب لك ولطفلك.



نصائح و أفكار مفيدة ... للحلمات الحساسة / المؤلمة

- قومي بتدفئة ثديك قبل رضع الطفل، حتى يتدفق الحليب بسهولة أكبر و لن يضطر طفلك إلى المص بقوة.
- دعيه يشرب على الجانب، „الأفضل“ و قومي بتغييره عندما يسيل الحليب على ما يرام.
- من الأفضل أن ترضعي طفلك لعدد مرات أكثر و لمدة أقصر.
- اسمحي للكثير من الهواء بالوصول إلى صدرك.
- استخدمي ضمادات الرضاعة المصنوعة من الصوف و الحرير أو الصوف الطبي.
- استخدمي مرهم اللانولين أو كمادات اللانولين.
- استخدمي حاميات القصدير.
- تجنبي احتكاك من خلال الملابس من خلال واقبات الحلمة.



من الجيد معرفة: كم مرة يجب أن يرضع طفلي؟

- يسمح للأطفال بالرضاعة بقدر حاجتهم الخاصة!
- تأكدي من أن يرضع الطفل من كلا الثديين حتى يفرغا من الحليب، و إلا فقد يتراكم الحليب و يسبب الانسداد.
- كلما أرضعت طفلك أكثر، كلما زاد إنتاج الحليب.
- في الأيام أو الأسابيع القليلة الأولى، قد يحصل أن يرضع طفلك على مراحل كل نصف ساعة أو كل ساعة. من خلال هذه الوجبات المتعددة و القليلة، يمكنك الاطمئنان و التأكد بأن الطفل يحصل على كمية كافية من الحليب.



ما يجب فعله في حالة احتقان الحليب:

في حالة احتقان الحليب، لا يتم إفراغ قنوات الحليب بشكل كاف، و ذلك يحصل على سبيل المثال بسبب الإجهاد، أو الكثير من الحليب (لا يستطيع الطفل شربه بالكامل) أو حمالة صدر ضيقة. الأعراض المحتملة: ثدي حساس، و ربما سخونة و احمرار في جهة من الصدر، و كتلة مؤلمة. يجب إزالة الاحتقان الحليب بسرعة، و إلا فهناك خطر التهاب الثدي.

إليك ما يمكنك فعله:

- اختاري وضعية الترضيع حيث يكون ذقن طفلك على المنطقة المؤلمة مباشرة، فهذا يكون تأثير الشفط في أعلى درجة الفعالية!
- قومي بتدفئة ثديك قبل الرضاعة الطبيعية.
- التدليك الخفيف يمكن أن يحفز تدفق الحليب.
- بعد الانتهاء من الترضيع، ضعي لفائف اللين الرائب الباردة أو أوراق الملفوف الأبيض على الصدر.
- تأكدي من أن حمالة الصدر (الستيان) ليست ضيقة جدا.

هل يحصل طفلي على ما يكفي من الحليب؟

قد تتساءلين عما إذا كان طفلك يحصل حقا على ما يكفي من الحليب. يظهر طفلك لك ذلك من خلال الرضا بعد الرضاعة، و من خلال تبلييل 6 إلى 8 حفاضات يوميا. ربما يمكنك أيضا رؤية و سماع طفلك و هو يرضع و يتلعق باستمتاع. و تشعرين بعدها بأن صدرك أصبح أظرب.

نظامك الغذائي في فترة الرضاعة الطبيعية

عند الرضاعة الطبيعية، من المهم اتباع نظام غذائي متوازن ومنتظم و شرب كمية كافية من الماء. قومي على سبيل المثال بإعداد وجبات خفيفة صحية بين الوجبات الرئيسية، و تجنبني (الريجيم) الحميات الغذائية. المشروبات التي تحتوي على الكافيين اشربها بقدر محدود، و عليك تحريم الكحول و النيكوتين على نفسك. من الممكن أن يسبب تناول الفواكه الحامضة الالتهاب في منطقة الحفاض

لدى طفلك. عندما تستقر الأمور، يمكنك قضاء بعض الوقت بدون طفلك حتى لو كنت ترضعين. فإذا كنت ترغبين في مقابلة أحبابك بدون الطفل، يمكنك شفط حليب الثدي عن طريق جهاز الشفط، أو يدويا. وبالتالي يمكن لشريكك أن يعطي حليبك للطفل بالزجاجة عند غيابك، وهكذا يمكنه المشاركة في علاقة الرضاعة الطبيعية.

الغذاء - إعطاء الحليب بالزجاجة

من الجيد معرفة:

كمية الحليب ودرجة الحرارة والتنظيف



يمكن أن تتغير كمية الحليب التي يشربها طفلك، و هي لا تتطابق دائما مع ما هو موجود على عبوة الحليب. إذا شرب طفلك زجاجة الحليب كاملة و بقي بعدها مضطربا، فقد يكون بحاجة إلى شرب المزيد.

غالبا ما يشعر الأم أو الأب في البداية بالمزيد من الأمان إذا حضروا كمية زائدة من الحليب، وبالتالي تبقى دائما كمية صغيرة في الزجاجة لم يشربها الطفل - مع العلم أن الطفل قد شبع.

• يرجى عدم إطعام الطفل البقايا المتبقية في الزجاجة بعد فترة. إذا كان عليك حفظ زجاجة الحليب، لا ينبغي أن تحفظ لأكثر من ساعتين!

• للتحقق من درجة الحرارة، قم/ قومي بتقطير بضع قطرات على الجزء الداخلي من معصمك - لا ينبغي أن يكون الحليب دافئا و لا حتى ساخنا.

• من فضلك لا تأخذ/ تأخذي رشفة مباشرة من الزجاجة، لأن هذا يمكن أن ينقل جراثيم التسوس إلى طفلك.

• اغسل/ اغسلي الزجاجات و المصاصات بالماء الساخن و صابون الجلي مباشرة بعد الاستخدام.

• يجب غسلهم جيدا بالماء حتى لا يبقى منظم على الزجاجة أو على المصاصة.

• اترك/ اتركي الزجاجات و المصاصات تجف جيدا ثم غطيها.

• في الأسابيع القليلة الأولى من حياة الطفل، من الجيد غلي الزجاجات و جميع ملحقاتها مرة في اليوم، اغليها في قدر فيه ماء لمدة 5 دقائق على الأقل.



نصائح و أفكار مفيدة ... لإعطاء الحليب من الزجاجة

- احمل/ احملي طفلك بين ذراعيك أثناء الرضاعة، أحيانا على جهة اليمين، وأحيانا على جهة اليسار.
- قم/ قومي بالكثير من ملامسة جلده و النظر في عيني الطفل. شرب الحليب هو ايضا تواصل!
- يجب أن يخرج الحليب من المصاصة بقدر قطرة تلو الأخرى، حتى لا يضطر طفلك إلى ابتلاع كمية كبيرة من الحليب بسرعة كبيرة.
- إذا أدت الزجاجة إلى الأسفل، يجب أن تخرج منها قطرة واحدة في الثانية.
- حتى لو كان الطفل يشرب ببطء، فإن التجشؤ بعد الشرب يشعره بالراحة.
- عند تحضير زجاجة الحليب، اتبع/ اتبعي دائما التعليمات الموجودة على العبوة!
- استخدم/ استخدممي ماء الشرب المغلي في الأشهر الأولى، وخض/ خضي زجاجة الحليب دائما قبل الشرب مباشرة.



عندما يبكي الأطفال

هكذا يمكنك معرفة أن البكاء وصل إلى ذروته

- غالبًا ما يصل طفلك إلى ذروة البكاء بعد 5 دقائق. ومن خلال مراقبتك المحبة له خلال البكاء، سيبدأ بالتراجع.
- يتزداد البكاء في أول 6 أسابيع من الحياة، وبعد ذلك يبدأ بالتراجع.
- بين الساعة 4 مساءً و 11 ليلاً، غالبًا ما يكون البكاء في أشد حالاته (معالجة أحداث اليوم).

نصائح للاسترخاء من الساعة 4 مساءً

- تقليل المحفزات (مثل الامتناع عن الراديو والتلفزيون والزيارات و ما إلى ذلك).
- تأمين الاحتكاك الجسدي.
- تدليك الطفل بلطف.
- خلق جو متناغم و خالي من الضغوطات.

إذا استمرت فترة البكاء

- افتح/ افتحي النافذة - الهواء النقي جيد دائما.
- أمن/ أمني التقارب الجسدي الكافي من خلال حمل الطفل.
- اذهب/ اذهبي إلى غرفة أخرى إذا كان طفلك في مكان آمن (على سبيل المثال في سرير الأطفال) أو مع شريك وحاول/ حاولي أن تهدأ/ تهدئي - من خلال استنشاق الهواء النقي، أو الماء البارد أو التنفس أو الموسيقى الهادئة.
- تمشي/ تمشي ذهابا وإيابا في البيت مع طفلك.
- اصطحب/ اصطحبي طفلك في نزهة إلى الخارج.
- قم/ قومي بالتناوب مع شخص آخر أو تواصل/ تواصل مع شخص ثقة (عبر الهاتف مثلا).

إذا لم يتوقف بكاء طفلك، و أنت تشعر/ تشعرين بالعجز بشكل متزايد و بالقلق من أن يكون طفلك قد يعاني من الألم - اطلب/ اطلبي المساعدة، على سبيل المثال، عن طريق الاتصال بشخص ذي خبرة من معارفك أو اطلب/ اطلبي المساعدة في عيادة خارجية لبكاء الأطفال (انظر خدمات الدعم من ص 31 فصاعدا)!

هام: لا يبكي الطفل أبدا بسوء نية أو لأنه يريد استفزازك. نظرا لأن دماغه لا يزال غير ناضج، فإنه لا يستطيع تهدئة عواطفه دون مساعدة الشخص الذي يراه.

الأسباب الأكثر شيوعا لبكاء طفلك

- الجوع
- التعب
- حفاظ ممتلئ
- التحفيز الزائد
- الرغبة في التقارب
- التوتر أو القلق من جانب الوالدين
- آلام في المعدة (مثل انتفاخ البطن والمفص)

إذا استطعت استبعاد هذه الأسباب، فلا بأس في أن يبكي الأطفال في بعض الأحيان، لأن هذه هي الطريقة الوحيدة لطفلك للتعبير عن مشاعره. في الكثير من الأحيان يكون البكاء أيضا ما يسمى بالتعبير أو معالجة التوتر عن طريق البكاء. فبهذه الطريقة، يعالج الأطفال ما مروا به و يخف توترهم. في بعض الأحيان تتم معالجة تجربة الولادة أيضا عن طريق البكاء. يمكنك التعامل ببساطة مع هذا البكاء، وذلك بقربك منه أو غنائك له أو صوتك المحب. و بالتالي، فإن طفلك يبني من خلال ذلك تجارب مهمة في كفاءته الذاتية: «أنا مرئي وأنا مهم».

نصيحة: على سبيل المثال، إذا كنت في الحمام و لا يمكنك أن تكون/ تكوني بالقرب من طفلك على الفور، فراقق/ راققي البكاء بصوت متفهم وهادئ.

هكذا يمكنك تهدئة طفلك

- همهمة خفيفة أو أصوات مهدئة (شش - شش)
- غناء أغنية
- أرجحة خفيفة/ حركة خفيفة
- التحدث بهدوء
- استخدام مهد أو حاملة أو عربة أطفال يمكن أن يساعد
- حتى التقييط قد يساعد بعض الأطفال أحيانا على أن يهدأوا

نصيحة: دون/ دوني أوقات نوم طفلك و أوقات وجباته. بهذه الطريقة يمكنك في الوقت المناسب معرفة متى يكون نعسانا مرة أخرى، و متى تكون الرضاعة أو إعطاء زجاجة الحليب ضرورية. تتغير عادات النوم و الأكل مع نمو طفلك. لذا راقب/ راقبي طفلك بفضول.



هام: لا تهزّ/ تهزّي طفلك أبدا!
حتى هزة بسيطة يمكن أن تسبب ضررا كبيرا لصحة طفلك. الهزّ يمكن أن يؤدي إلى الموت.



هكذا تحمي/ تحمين طفلك من الهزّ:
إذا كنت تشعر/ تشعرين بالتعب المطلق أو باليأس لأن طفلك لم يهدأ، فقد تكون أعصابك قد أصبحت على حافة الهاوية. عندها ضع/ ضعي طفلك في مكان آمن (في سرير الأطفال مثلا) واهدأ/ اهدئي أولا. خلاف ذلك، من الممكن أن تهزّ/ تهزّي طفلك تحت تأثير التعب والضغط.

على الموقع الإلكتروني للمركز الاتحادي للتثقيف الصحي، يمكنك العثور على مقطع فيديو بلغات مختلفة:



www.bzga.de/mediathek/themen/fruehe-hilfen/v/niemals-schueffeln-wenn-babys-nicht-aufhoeren-zu-schreien

استراتيجيات مهدئة للأهل

- خذ/ خذي نفسا بهدوء وعدّ/ عدّي حتى 4 أخرج/ اخرجي النفس بصوت عال، وعدّ/ عدّي خلال ذلك حتى 4. كرر/ كرري تمرين التنفس.
- اشرب/ اشربي كوبا من الماء البارد.
- مرر/ مرري الماء البارد على يديك وذراعيك.
- استنشق/ استنشقي بعض الهواء النقي مع أخذ نفس عميق إذا كان طفلك في مكان آمن (مثلا في سرير الأطفال) أو مع شريكك.
- اتصل/ اتصلي بشخص يمكنه تهدئتك.
- تناوبا كزوجين.
- اطلب/ اطلبي المساعدة (انظر العروض من ص 13 فصاعدا).



صحة الطفل والعناية به

صحة الطفل

- ارفع/ ارفعي طفلك دائما من جانبه، حيث أن عضلات الرقبة الجانبية أقوى من العضلات الخلفية في هذه المرحلة من الحياة.
- تأكد/ تأكدني من حمل طفلك بالتناوب على الجانبين الأيسر و الأيمن. هذه هي الطريقة التي يتم بها تدريب جميع العضلات.
- اسند/ اسندي رأس طفلك دائما.
- خلال فترات الاستيقاظ، يمكن لطفلك أن يستلقي على بطنه أو على جانبه. و لكن تحقق/ تحققني بانتظام من أن تنفسه هادئ.
- يجب استخدام مقعد السيارة للرضع فقط في السيارة. تجنب/ تجنبي الرحلات الطويلة بالسيارة. وضعية الاستلقاء هي الأفضل لظهر صحي في البداية.
- إذا كنت تود/ تودين حمل الطفل في قماشة الحمل، أو الحاملة باليد، اطلب/ اطلبي الاستعلام حول كيفية ذلك من الخبراء.
- ما يسمى بفحوصات U (فحوصات الكشف المبكر) من قبل طبيب الأطفال توفر فرصة للكشف عن تأخر النمو أو الأمراض في مرحلة مبكرة و بالتالي علاجها بشكل جيد. يمكنك العثور على مزيد من المعلومات من الصفحة 13 فصاعدا، من بريد الوالدين.

العناية بالطفل

تبديل الحفاض

- كل 3 إلى 4 ساعات و بعد كل خروج
- تنظيف بالماء الصافي الفاتر
- أثناء التنقل: مناديل مبللة
- الكريمات والمساحيق و ما إلى ذلك ليست ضرورية ، باستثناء في حال الإحمرار في منطقة الحفاض.
- تأكد من أن طفلك لا يشعر بالبرد أثناء تغيير الحفاض. إذا لزم الأمر، قم بتثبيت مصباح حراري في منطقة التبديل.
- لا تترك طفلك بمفرده على طاولة تبديل الحفاض.

التحميم

- مرة أو مرتين في الأسبوع بمجرد أن تلتئم السرة جيدا.
- مضافات الحمام ليست ضرورية.
- درجة حرارة الماء المثالية: 37 درجة مئوية.
- نصيحة: استخدم/ استخدمني ميزان حرارة مخصص لقياس درجة ماء الاستحمام، لتكون متأكداً

- من المهم حمل الطفل في قبضة يد قوية و ثابتة أثناء عملية الاستحمام، لذلك يوصى بإجراء محاولات التحميم الأولى مع القابلة.
- أين؟ يمكن استخدام دلو حمام كبير، أو حوض استحمام مخصص للأطفال أو وعاء بلاستيكي نظيف.
- نصيحة: لا تحمم/ تحممي الطفل في المفصلة أو حوض الاستحمام، لأن خطر الحوادث مرتفع للغاية.
- جهاز/ جهزي مسبقا منشفة لتشيف الطفل.

التفصيل

- تفحص/ تفحصي طيات الجلد على الإبطين و الرقبة و نظفها/ نظفيها بالماء الفاتر. هذا يمنع الاحمرار.
- تنظيف الأذنين: يرجى عدم استخدام عيدان القطن. يمكن تنظيف الأذن بقطعة قماش مبللة.

الأظافر

- يمكن قص أظافر اليدين والقدمين لأول مرة. أقله بعد 4 أسابيع من الولادة،
- يوجد مقص خاص لأظافر الأطفال مستدير من الأمام.



فحوصات U عند الرضع والأطفال

- U2 من عمر 3 إلى 01 أيام
- U3 من عمر 4 إلى 5 أسابيع
- U4 من عمر 3 إلى 4 أشهر
- U5 من عمر 6 إلى 7 أشهر
- U6 من عمر 01 إلى 21 شهرا
- U7 من عمر 12 إلى 42 شهرا
- U7a من عمر 43 إلى 63 شهرا
- U8 من عمر 64 إلى 84 شهرا
- U9 من عمر 06 إلى 46 شهرا

كل المشاعر مسموح بها

من الجيد معرفة:
كآبة النفاس أو أيام البكاء



حب الطفل من النظرة الثانية

في بعض الأحيان لا يشعر الوالدان بحب عميق وحميم للطفل إلا بعد فترة طويلة. إذا كنت تشعر بهذه الطريقة، فقد تتساءل:

«وأين هذا الخفقان في معدتي نتيجة الحب؟»

«أين الشعور بالحب غير المشروط لطفلي؟»

يشعر العديد من الأهل بالإرهاق بعد الولادة و هذه المشاعر تمنع الحب الأمومي الشديد أو الحب الأبوي. فهم يصبحون فجأة مسؤولين عن إنسان صغير. و يصبح الطفل هو الذي يحدد مسار الحياة اليومية. هذا الأمر قد يكون غير مألوف لكثير من النساء و الرجال و غالبا ما يصعب تحمله في البداية. إنهم بحاجة إلى وقت لقبول الوضع الجديد.

كونوا صبورين مع أنفسكم و لا تحكموا على أنفسكم بسبب هذه المشاعر، فهي تظهر لكم أنه لا زال يتعين عليكم التعود على دوركم الجديد.

إذا لاحظتم ظهور المزيد و المزيد من المشاعر السلبية بدلا من المشاعر الإيجابية تجاه طفلكم، فستجدون عناوين خدمات الدعم من الصفحة 31 فصاعدا، و التي يمكنكم من خلالها الحصول على مساعدة متخصصة.

إذا كنت تتساءلين عما إذا كنت تعانين من اكتئاب ما بعد الولادة، فسيعطيك الجدول التالي بعض الأدلة لتميز اكتئاب ما بعد الولادة و كآبة النفاس.

قد تلاحظين في فترة النفاس أن عينيك تدمعان عندما تشمين طفلك أو تراقبيه أو تحتضينه. تسمى هذه المرحلة كآبة النفاس أو أيام البكاء. من المهم ألا يكون هذا ما يسمى اكتئاب ما بعد الولادة.

هذا هو الحال بالنسبة للعديد من الأمهات، لأن التغيرات الهرمونية تترك عالمك العاطفي. ربما تشعرين بمشاعر الحزن و ربما تتأثرين بشدة أو حتى تشعرين بخيبة أمل لأن شيئا ما ليس كما تخيلت أن يكون. كل هذه المشاعر مسموح بها، و من المفيد أن تتحدثي عنها مع أشخاص تثقين بهم أو تطليبن مساعدة أشخاص متخصصين (انظري العروض من ص 31).





لا تدعوا يفوتكم!
التسجيل في بريد الأهل الإلكتروني ابتداءً
من عمر 7 أشهر (أنظر ظهر الصفحة)
(English / Deutsch / українська / Türkçe)



لمحة عن الفرق: كآبة النفاس و اكتئاب ما بعد الولادة (PPD)

اكتئاب ما بعد الولادة	كآبة النفاس	متى وإلى متى تحدث كآبة النفاس/ اكتئاب ما بعد الولادة؟
<ul style="list-style-type: none">• خلال أول 12 شهرا• يستمر لمدة أسبوعين على الأقل	<ul style="list-style-type: none">• أيام قليلة بعد الولادة• تختفي من تلقاء نفسها بعد بضعة أيام• دون ترك أي عواقب	من أين تأتي كآبة النفاس اكتئاب ما بعد الولادة؟
<ul style="list-style-type: none">• الخصائص المحتملة: حوادث خاصة أثناء الولادة، طفل مريض، مشاكل شخصية، صدمة في الطفولة، إلخ	التغيرات الهرمونية بعد الولادة	كيف يمكنني معرفة ما إذا كان لدي كآبة نفاس أو اكتئاب ما بعد الولادة؟
<p>أشدّ وضوحاً مما تكون عليه في كآبة النفاس:</p> <ul style="list-style-type: none">• مزاج مكتئب• فراغ داخلي• أرق• إرهاق مستمر• أفكار بالانتحار• الشعور بالذنب• تجنب التعامل مع الناس (العزلة)• الشك بالذات والقلق• الشعور بالفريبة عن النفس• شكوك كبيرة بنفسك حول قدرتك على أن تكوني أما• القلق الشديد على رفاة الطفل• مشاعر الكراهية للطفل	<ul style="list-style-type: none">• تقلب المزاج• «نوبات البكاء» المفاجئة• الشعور بالإرهاق• نقص الطاقة• التوتر	ماذا يمكنني أن أفعل؟
المساعدة والدعم المهني والمختص مطلوبان بشدة	انتبهني جيداً لما تحتاجينه (على سبيل المثال، الراحة، والتفهم). الأعراض تختفي من تلقاء نفسها في غضون أيام قليلة.	

أنت لست وحدك مع أفكارك ومشاعرك وتحتاجين إلى الكثير من الفهم و الدعم لاستعادة قواك!

الأهل، الآباء أو الامهات الوحيدون، الأهل المنفصلون - نصائح قيمة



إذا كنتم في علاقة زوجية ...

- ...كونا مدركين أن مرحلة جديدة من الحياة قد بدأت الآن و أن الأولويات تتغير.
- ...ابقيا معا كقريب واحد و ادعما بعضكما البعض.
- ...تحدثا أثناء التنزه، لأنه عادة ما ينام الطفل في الحاملة أو عربة الأطفال لفترة أطول.
- ...تفهما تقلبات مزاج الشريك. غالبا ما تؤدي قلة النوم و التحديات الجديدة إلى توتر الأعصاب.
- ...احتضنا طفلكما في سرير الوالدين. هذا يقوي علاقتكما - لأن تقاربكما المعتاد يمكن أن يصبح أقل في الأشهر القليلة الأولى.
- ...امنحا وقتا كافيا للأشياء التي كانت مهمة بالنسبة لكما قبل أن تصبحا والدين حتى لا تبتعدا عن بعضكما البعض - على سبيل المثال قبل ما قبل النوم، أو تحية محبة في الصباح.
- ...امنحا نفسكما وقتا للخروج معا، أو كل منكما بمفرده. يمكن لشخص آخر موثوق به أن يرعى الطفل. افعلوا ما يجلب لكما الفرح و الاسترخاء - و لو للحظات وجيزة.
- ...وضحا معا مقدار التدخل الخارجي الذي يمكنكما تحمله و متى ترغبان في استقبال الزوار.

إذا كنت تربي أو تربيين الطفل بمفردك، أو أحد الوالدين المنفصلين ...

- ...تواصل/ تواصلتي مع الأمهات أو الآباء الذين يربون أطفالهم بمفردهم، أو المنفصلين منهم.
- ...تعرف/ تعرفي على خدمات الدعم من الصفحة 13 و صاعدا.
- ...تقبل/ تقبلي دعم الأسرة وكذلك المساعدة من الأصدقاء. طلب المساعدة ليس ضعفا!
- ...شارك/ شاركي على سبيل المثال في دورات الأطفال أو لقاءات الأهل و الأطفال، و ذلك لمقابلة الأمهات و الآباء الآخرين، حتى لو كانوا زوجين.
- ...اعتن/ اعتني بنفسك جيدا و احرص/ احرصي على أن يكون هناك شخص ثقة يمكنه أن يكون معك و مع طفلك فورا في حالة الطوارئ. قد يكون من المفيد جدا لك في الحياة اليومية أن تعرف/ تعرفي أنه يمكنك أخذ قسط من الراحة خلال اليوم.
- ...قدّر/ قدّري نفسك بشكل يومي، و اشعر/ اشعري بالقدر بنفسك، لأنك أب عظيم، أم عظيمة!
- ...إذا أمكن، تجاهل/ تجاهلي الصور الداخلية و الخارجية التي تظهر ما يسمى ب «الأسرة المثالية». لا يوجد شيء اسمه الكمال. الأسرة موجودة حيث يوجد الأطفال و الحب معا!

خدمات الدعم في برلين

هناك قول مأثور يتحدث عن القرية التي تتطلبها تربية طفل. ستساعدك العروض التالية على تصميم قريتك المناسبة.

نافذة برلين للعائلة / Das Berliner Familienportal

موجود إلى جانب العائلات في جميع مواقف الحياة. ستجد هنا معلومات قيمة، وعناوين ونصائح لحياتك العائلية اليومية، و أدلة للمراحل المركزية للأسرة، و رزنامة مواعيد الفعاليات، و معلومات محدثة دائماً: www.berlin.de/familie →



دعم من القابلات

في بعض مستشفيات التوليد في برلين و كذلك في العديد من المراكز العائلية توجد استشارات القابلات، إذا لم تكن قد وجدت قابلة بعد. من الأفضل أن تسأل في مستشفى التوليد أو في أقرب مركز أسرة: www.berliner-familienzentren.de/standortkarte →



يمكنك أيضا استخدام مواعيد القابلات للاستشارة عبر الإنترنت على ElternLeben.de و تقدم الدعم أيضا قابلات الأسرة، و كذلك العاملون في مجال صحة الأسرة ورعاية الأطفال كجزء من المساعدة المبكرة. عند تواصلك سيقدم لك الموظفون المعينون في المنطقة المساعدة بسرور: www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/kinderschutz/fruehe-hilfen →



الزيارة المنزلية الأولى من قبل خدمة صحة الأطفال والمراهقين KJGD

في الأيام القليلة الأولى بعد ولادة طفلكم، ستلقون بربدا، تُعرّف خدمة صحة الأطفال والمراهقين (KJGD) من خلاله عن نفسها. قد تشعرون بالقلق أو الانزعاج من هذه الرسالة الرسمية، لكن لا داعي للقلق - هذا موعد طوعي يهدف إلى تقديم عرض لمساعدتكم في اتخاذ الخطوات القادمة في المرحلة الجديدة من حياتكم. يقدم لكم الأخصائيون الاجتماعيون في KJGD الدعم والمشورة المجانية بشأن جميع الأسئلة المتعلقة بصحة طفلكم. يقدمون لكم أرقام وعناوين مجموعات الوالدين و الطفل، أو المراكز العائلية، و تحصلون كذلك على معلومات حول مواضيع الفحوصات الطبية الوقائية والتربية. بالإضافة إلى ذلك، هناك العديد من النصائح العملية حول موضوع الرعاية النهارية للأطفال، و طلبات الحصول على المستحقات المالية للطفل و الوالدين أو أي دعم آخر. لذلك قد يكون هذا الموعد قيماً ومفيداً للغاية بالنسبة لكم و يستحق أخذه. يمكنكم العثور على مزيد من المعلومات هنا، على سبيل المثال: www.kinderversorgungsnetz-berlin.de/gesundheitsamt →



مكاتب خدمة الأسرة

نقطة اتصال أخرى مفيدة للأسئلة حول حياتك العائلية هي إحدى مكاتب خدمة الأسرة في برلين. خاصة في حالة الإجهاد و العجز مع الطلبات المختلفة، سيدعمكم الموظفون في مكاتب عملهم. هناك تتلقون نماذج لمختلف الطلبات، مثل المستحقات المالية للوالدين أو الرعاية النهارية أو قسيمة الرعاية بعد المدرسة، و يقدمون لكم المساعدة في ملئها. يمكنكم أيضا الحصول على المشورة بشأن مواضيع مثل المساعدة المالية أو إعلان الحضانة أو الاعتراف بالأبوة أو يمكنكم الحصول على معلومات حول الأنشطة الترفيهية للعائلات في منطقتكم. في المواقف العائلية الصعبة، مثل الانفصال أو الديون، يمكن لمكاتب خدمة الأسرة أيضا إحالتكم إلى مراكز الاستشارات المتخصصة المناسبة. تجدون مزيدا من المعلومات وعناوين نقاط الخدمة الفردية في: www.berlin.de/familie/informationen/familienservicebueros-350 →



رعاية الأسرة

توفر رعاية الأسرة الدعم العملي في حالات الطوارئ. يمكن للعائلات التي لديها أطفال تقل أعمارهم عن 21 عاما أو النساء الحوامل المعرضات لمخاطر عالية الحصول على هذه المساعدة. يجري التمويل من خلال مؤسسة التأمين الصحي القانوني، أو مؤسسة تأمين التقاعد و يجب التقدم لديهم بطلب للحصول على التمويل. في حالة الرفض، يمكن التمويل أيضا من خلال مكتب رعاية الشباب. يوجد في برلين العديد من مقدمي الرعاية العائلية الذين يعملون معاً بشكل وثيق.

Nachbarschaftsheim Schöneberg, Tel. 030 - 221 828 929,
AWO Mitte, Tel. 030 - 8321 930 10, Weg der Mitte, Tel. 030 - 814 10 67,
HorizOnt, Tel. 030 - 30 20 58 40, Familienpflege Sabine Werth, Tel. 030 - 213 82 23.

خدمات الدعم في برلين

المساعدة المبكرة

المساعدة المبكرة هي الاسم الذي يطلق على خدمات الدعم التي تستهدف الأهل منذ فترة الحمل، و الأسر التي لديها أطفال حتى سن 3 سنوات. سوف يساعدونكم في العثور على العرض المناسب إذا كنتم بحاجة إلى الدعم. يمكن العثور على هذا و المزيد من المعلومات هنا:
www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/kinderschutz/fruehe-hilfen→



مراكز الأسرة

تقدم مراكز الأسرة لكم و لطفلكم، على سبيل المثال، مشورة وكذلك مجموعات مفتوحة أو دورات تدريبية. هناك أيضا تمارين أو عروض إبداعية و غالبا ما تجري فعاليات حول مواضيع مختلفة. إنها نقطة انطلاق جيدة لإنشاء شبكة جيدة من العلاقات.
www.berliner-familienzentren.de/standortkarte→



يمكن لعائلات مجتمع الميم*/ المثليين الحصول على الدعم والتوجيه والمشورة في مراكز الأسرة المتخصصة:
www.berlin.de/familie/informationen/regenbogenfamilien-343→



مساعدة للأم/ الأب الذين يربون الطفل بمفردهم والأهل المنفصلين

تقدم برلين مجموعة واسعة من خدمات الدعم للوالدين الوحيدين أو المنفصلين أو العائلة المؤلفة من طرف واحد من الأهل. يمكنكم العثور على المشورة والدعم، على سبيل المثال، في جمعية الأمهات والآباء الذين يتولون التربية بمفردهم:
www.vamv.de→



من مبادرة المساعدة الذاتية لطرف الأهل الذي يتولى التربية بمفرده
www.shia-berlin.de→



و عبر الشبكات المعنية بالأهل الذين يربون بمفردهم في مناطق برلين
www.alleinerziehend-berlin.de→



يمكنك أيضا العثور على مزيد من المعلومات على موقع العائلة في برلين:
www.berlin.de/familie/informationen/alleinerziehende-getrennte-eltern-einelternfamilien-221→



الأب

تقدم برلين مجموعة واسعة من الخدمات خاصة للآباء وأطفالهم وكذلك للآباء الذين يربون الطفل بمفردهم والآباء المنفصلين. في مركز الآباء في برلين، أو في عروض المناطق، يمكن للآباء الحصول على معلومات و نصائح حول مواضيع مثل بناء العلاقة و التربية و الأبوة أو الموضوعات القانونية مثل الطلاق أو النفقة أو الحضانة. بالإضافة إلى ذلك، هناك أيضا ندوات و فعاليات جماعية، و وجبات إفطار الأب و الطفل معا، و دورات PiKEP المخصصة للآباء و الأطفال، أو أنشطة ترفيهية مشتركة. يمكنك العثور على كافة العناوين و مواقع الويب على:
www.berlin.de/familie/informationen/beratung-von-vaetern→



حالة خاصة: طفلي تصعب تهدئته

إذا كان طفلكم يبكي كثيرا و لفترة طويلة، أو ينام بشكل سيئ، أو يأكل ويشرب بشكل سيئ، فقد يكون ذلك مرهقا لكم للغاية. إذا لم يكن بالإمكان تهدئة الطفل حتى بعد ساعات من البكاء لأسباب لا يمكن تفسيرها، فقد ينشأ ذلك وضع متأزم. و لكن هناك مساعدة - على سبيل المثال في إحدى عيادات برلين الخارجية للأطفال كثيري البكاء حيث يقدم لكم المتخصصون الدعم بسرعة و بدون إجراءات بيروقراطية من خلال المناقشات، و قبل كل شيء، من خلال طرق التهدئة و الاسترخاء. بالإضافة إلى ذلك، سيقومون بتحليل أسباب البكاء معكم و تقديم نصائح حول كيفية التعامل مع طفل يبكي. يمكنكم العثور على مزيد من المعلومات و على عناوين العيادات الخارجية للطفل كثير البكاء القريبة منكم عبر:
www.berlin.de/familie/informationen/hilfe-fuer-eltern-von-schreibabys-264→



أو هنا:

www.schreibabyambulanz.info→



إلى جانب ذلك، يقدم العديد من مراكز الاستشارات التعليمية و/ أو العائلية أيضا الدعم في هذا الموضوع:
www.efb-berlin.de→



من فضلك لا تهز طفلك تحت أي ظرف من الظروف! في حالة الطوارئ،
يرجى الاتصال فوراً بأحد أرقام الطوارئ في برلين.

Nummer gegen Kummer

هاتف للوالدين:

0800 111 0550

Berliner Krisendienst

و هي موجودة من أجلك في جميع المناطق عبر الهاتف و شخصياً،
و كذلك في مكان تواجدها، في الحالات الحادة:

www.berliner-krisendienst.de

الهاتف:

0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222



حالة خاصة: التوائم

لم ترزقوا بطفل واحد فقط، بل اثنين أو أكثر؟

نصيحة في البداية: اقبلوا المساعدة المقدمة لكم و اطلبوا الدعم بالقدر الذي تحتاجونه.
طفلان أو أكثر يتسبان في قلة النوم و يتطلبان الكثير من الرعاية. يتم تقديم المساعدة،
على سبيل المثال، من خلال عروض رعاية الأسرة والعمل التطوعي:

www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/familienfoerderung/netzwerk-fruehe-hilfen→



إذا كنتم تبحثون عن مكان لقاء مفتوح لعائلات مع توائم، فلا تترددوا في السؤال في أقرب مركز
عائلي (انظروا أعلاه) أو في منسق شبكة المساعدة المبكرة في منطقتك (انظر أعلاه).

يمكنكم العثور على الدعم المبكر للتوائم هنا:

www.familienportal.de/familienportal/familienleistungen/mutterschutz/welche-regelungen-gelten-wenn-ich-zwillinge-oder-weitere-mehrlinge-erwarte--125154→



في حال رزقت بثلاثة توائم أو أكثر يمكنك العثور على عرض من هنا:
إذا رزقت بثلاثة توائم أو أكثر في وقت واحد، فستجد إجابات ودعم في:

ABC Club e. V. Antworten und Beistand: www.abc-club.de→



حالة خاصة: الأطفال المولودون قبل الأوان

هل ولد طفلك قبل الأوان؟

يمكنك العثور على دعم خاص عبر عرض «التعافي المبكر»

www.wegdermitte.de/index.php?mid=88&uid=226&sid=543→



المتابعة الاجتماعية الطبية من:

www.kghaus.de

أما إذا كان الأمر يتعلق بشكل رئيسي بفترات راحة لأحدكما أو لكلاكما
كوالدين، فتواصل مع عروض المتطوعين الأخرى



حالة خاصة: طفل يعاني من إعاقة أو أمراض مزمنة

يمكن للعائلات التي لديها أطفال ذوي إعاقة أو أمراض مزمنة الاستفادة من
خدمات مساعدة و مشورة مختلفة، على سبيل المثال من جمعية:

„Eltern beraten Eltern von Kindern mit und ohne Behinderung e. V.“

www.eltern-beraten-eltern.de →



أو

... oder Traglinge e. V.

www.traglinge-ev.de/das-machen-wir →



التحرير

محرر
wellcome gGmbH
عرض من
ElternLeben.de
www.elternleben.de
www.wellcome-online.de
بدعم من
Stützrad gGmbH
بتمويل من



فكرة
wellcome gGmbH: Dr. Martina Stotz
مكتب التحرير
wellcome gGmbH: Dr. Martina Stotz,
Madeline Hoffmann, Sabine Linz
,Stützrad gGmbH: Katja Brendel
Sabrina Döring
تنسيق التسويق والتصميم
wellcome gGmbH: Berit Lohnzweiger
الرسوم التوضيحية
S. 6: iStock (romalka)
Alle anderen: iStock (lemono)
صورة
S. 1: iStock (FatCamera)
طباعة
Richard Scholz GmbH
الطبعة الأولى - الإصدار الأول
wellcome gGmbH 2023 ©

أنتم مرافقون بشكل جيد منذ البداية

مع بريد الأهل الإلكتروني في برلين، تريد وزارة التعليم والشباب والأسرة دعم و تقوية جميع الآهل في بداية الحياة الأسرية و خلال مشوارهم في هذه الحياة. و يهدف هذا العرض المجاني للعائلات، إلى مساعدة الأمهات و الآباء على تلقي معلومات مفيدة حول نمو أطفالهم و العثور على نصائح و إرشادات عملية بشأن الدعم في أماكن تقديم الدعم.



مراجع أخرى

يمكن للعائلات التي لديها أطفال ذوي إعاقة أو أمراض مزمنة العثور على المشورة والمساعدة في:

Kindergesundheitshaus e. V

www.kghaus.de→



يمكن العثور على مزيد من المعلومات هنا:

www.berlin.de/familie/informationen/kinder-mit-behinderung-beratung-und-hilfe-fuer-eltern-146→



ماذا علي فعله بعد الولادة؟

في جميع مناطق برلين تقريبا، هناك ما يسمى بالجداول الزمنية حول الولادة مع لوائح بالطلبات الضرورية و كذلك العناوين. يقدم تطبيق

Baby-App Berlin

أيضا هذه الخدمة.

تجدون كلا منهما هنا:

www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/berlin/aufgaben-angebote-und-schwerpunkte/baby-berlin-app



يوفر موقع الأسرة التابع للحكومة الاتحادية أيضا معلومات حول ذلك:

www.familienportal.de/familienportal/lebenslagen/schwangerschaft-geburt/checklisten→



لمحة عن بريد الأهل الإلكتروني التالي - الشهر 3 و 4 من حياة طفلك

1. مشاعر و احتياجات الوالدين في دورهم الجديد
2. نمو طفلك و صحته
3. نوم طفلك
4. إمكانيات رعاية طفلك
5. المساعدة في حال القلق حول الشأن المادي



يتم نشر بريد الأهل الإلكتروني عبر
ElternLeben.de - المنصة الإلكترونية للأهل.
نحن نرافقك بالمعرفة والمشورة المجانية من
الحمل إلى سن البلوغ.



من عمر 7 أشهر، يتم إرسال بريد الوالدين رقميا.
اشتركوا الآن للتأكد من عدم تفويت أي شيء! لا يستغرق
التسجيل سوى دقيقتين.



www.elternleben.de/elternmail-berlin→