

طفلك والأسابيع القليلة الأولى

English version: <https://www.healthdirect.gov.au/your-baby-and-the-first-few-weeks>

قد لا تعرفين عندما تحضرين طفلك إلى المنزل ما الذي ستقومين به من بعد ذلك وخاصة إذا كان هذا هو طفلك الأول. حيث قد يكون الأمر صعباً، ولكن يوجد هناك دائماً شخص ما للمساعدة. تحتوي هذه المقالة على معلومات لمساعدتك خلال تلك الأسابيع الأولى – فهي تغطي الفحوصات الطبية لطفلك، والدعم والخدمات، والمعاملات الحكومية التي يتعين عليك إنجازها.

إحضار مولودك إلى المنزل

إنَّ إحضار طفلك إلى المنزل أمرٌ يبعث على البهجة والسرور، ولكن قد يكون من الصعب أيضاً التخلي عن الدعم الذي تقدمه المستشفى أو الذي يقدمه مركز الولادة.

وتجد بعض النساء أيضاً أن الإرضاع أمرٌ صعب أو أنهن يشعرن بالعزلة وخاصة إذا لم يكن لديهن أصدقاء وعائلة على مقربة منهن.

ومهما كانت المشكلة، هناك خدمات للمساعدة في تلك الأيام والأسابيع الأولى في المنزل.

في البداية، قد تزورك القابلة كل يوم في المنزل. هناك أيضاً خدمات هاتفية يمكنك الاتصال بها ليلاً ونهاراً، مثل خطوط مساعدة الوالدين في الولاية أو الإقليم الذي تقطنين فيه والجمعية الأسترالية للرضاعة الطبيعية.

تعتبر عيادة صحة الأطفال المحلية مصدراً كبيراً للمعلومات حول التغذية والصحة حيث تقوم بتقديم الدعم وتنظم مجموعات للأمهات الجدد وأحياناً بلغات غير اللغة الإنجليزية.

وتشعر معظم النساء بالكآبة أو الجزع من المسؤولية أو القلق من 3 إلى 5 أيام بعد الولادة. وهذا ما يسمى بكآبة ما بعد الولادة ويرجع ذلك إلى التغيير السريع في مستويات الهرمونات بعد الولادة. تحدثي إلى طبيبك أو ممرضة الطفل والعائلة إذا استمرت هذه المشاعر لفترة أطول من بضعة أيام وأصبحت أكثر حدة فقد تكون هذه المشاعر علامة على أن تعانين من اكتئاب ما بعد الولادة.

ما الأوراق التي ينبغي عليك تعبئتها؟

طفل جديد يعني تعبئة الكثير من الأوراق والاستمارات، حيث سيتعين عليك تسجيل ولادة طفلك واسمه وإضافة اسم طفلك إلى بطاقة المديكير وترتيب الدفعات الحكومية إذا كنت تستحقين ذلك.

وستعطيك المستشفى أو القابلة مجموعة أوراق الوالدين (Parent Pack) التي تتضمن معظم الاستمارات التي يتعين عليك تعبئتها. ومن الاستمارات المهمة في هذه الحزمة التصريح عن ولادة طفل وستحتاجين إلى هذه الاستمارة لتسجيل طفلك لدى مديكير وإكمال طلبك للحصول على دفعة إجازة الأمومة أو دفعات حكومية أخرى.

تتوفر الخدمات الصحية والدعم للعائلات التي هاجرت إلى أستراليا أو وصلت إلى أستراليا كلاجئين. اتّصلي إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في خدمات Medicare بلغتك بخدمة الترجمة التحريرية والشفوية (TIS) على الرقم 131 450.

ما هو السجل الصحي للرضع؟

سوف تحصلين على كتاب يسمى السجل الصحي للرضع بعد ولادة طفلك مباشرة.

يسجل هذا الكتاب معلومات مهمة عن طفلك، بما في ذلك نموه وتطعيماته وأي مشاكل صحية. قد يكون لون هذا الكتاب أزرق أو أرجواني أو أحمر أو أخضر أو أصفر، حسب الولاية أو الإقليم الذي تعيشين فيه.

ويوجد أيضًا في حزمة الوالدين استمارة لتسجيل طفلك في سجلي الصحي (My Health Record). إنَّ سجلي الصحي هو سجل رقمي يسمح لك بمشاركة معلوماتك الصحية مع مقدمي الخدمات الصحية - إذا كنت تريد ذلك.

ما هي الفحوصات الطبية التي سيحتاجها طفلك؟

سيحتاج طفلك إلى فحوصات طبية منتظمة في الأشهر القليلة الأولى من حياته.

يمكن لمرضة صحة الطفل في مركز صحة الأطفال المحلي أو طبيبك العام إجراء هذه الفحوصات لطفلك. حيث يتم إجرائها عادة بعد أسبوعين و ٤ و ٨ أسابيع بعد الولادة. سوف تسأل الممرضة عن طفلك وما إذا كان لديك أي مخاوف ترغبين بالتحدث عنها.

وفي معظم الولايات والأقاليم، يكون أول موعد صحي لطفلك في منزلك. سترتّب المستشفى أو مركز الولادة هذه الزيارة.

يمكنك أيضًا أن تسأل الممرضة في مركز صحة الأطفال أو طبيبك عن أي شيء آخر قد يقلقك. يستحسن أن تدوّني أسئلتك قبل الفحص كي لا تنسي أن تسأل أي منها.

إنَّ خدمات ممرضة صحة الطفل خدمات مجانية للعائلات التي لديها أطفال لا تزيد أعمارهم عن سن بدء الدراسة.

سيحتاج طفلك إلى فحص صحي كامل لدى طبيب عام أو طبيب أطفال عندما يبلغ أسبوعه السادس. قد يتلقى الطفل أيضًا أولى تطعيماته في هذا الفحص.

الدعم والمشورة

هناك العديد من مصادر المعلومات والدعم التي غالبًا ما تكون متاحة ٧ أيام في الأسبوع:

- يمكنك التحدث إلى طبيبك أو ممرضة صحة الطفولة المبكرة.
- توفر خدمة الحمل والولادة والطفل المعلومات والدعم. يمكنك التحدث مع ممرضة صحة الأم والطفل عن طريق الهاتف على الرقم 1800 882 436 أو عبر مكالمة فيديو.
- يمكن لـ أداة البحث عن الخدمات عن طريق healthdirect مساعدتك في العثور على الخدمات الصحية والمستشفيات القريبة منك.
- يمكنك الاتصال بخط المساعدة التابع للجمعية الأسترالية للرضاعة الطبيعية على الرقم 1800 686 268.
- اتصل بـ PANDA على الرقم 1300 726 306 للحصول على الدعم إذا كنت تعتقد أن تعانين من اكتئاب ما قبل أو بعد الولادة أو من القلق النفسي.
- يمكنك الاتصال بخط مساعدة الوالدين في الولاية أو الإقليم الذي تقطنين فيه.