

# صحة الأولاد والوالدين في ولاية نورد راين فيستفالن

المحافظة على الصحة من خلال الكشف المبكر  
والمساعدة والوقاية



Das Gesundheitsprojekt  
Mit Migranten  
für Migranten

MiMi



إرشادات أساسية للمهاجرين والمهاجرات في ولاية نوردراین فيستفالن  
متوفر في 15 لغة

# Impressum

Gesundheit von Eltern und Kindern in Nordrhein-Westfalen:  
Gesundheit erhalten durch Früherkennung, Förderung und Vorsorge.  
Ein Leitfaden für Zuwanderinnen und Zuwanderer in Nordrhein-Westfalen.

Auftraggeber:  
Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen  
Fürstenwall 25 | 40219 Düsseldorf  
Internet: [www.mags.nrw.de](http://www.mags.nrw.de) | Telefon: 0211/855-5

BKK Landesverband Nordrhein-Westfalen | Kronprinzenstraße 6 | 45128 Essen  
Internet: [www.bkk-nrw.de](http://www.bkk-nrw.de) | Telefon : 0201/179-02

BKK Bundesverband | Kronprinzenstraße 6 | 45128 Essen  
Internet: [www.bkk.de](http://www.bkk.de) | Telefon 0201/179-01

Herausgeber:  
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. | Königstraße 6 | 30175 Hannover  
E-Mail: [ethno@onlinehome.de](mailto:ethno@onlinehome.de) | Internet: [www.ethno-medizinisches-zentrum.de](http://www.ethno-medizinisches-zentrum.de)

Redaktion: Ahmet Kimil, Carolin Sobiech, Elena Kromm-Kostjuk, Tanja Hohmann, Stephanie Knostmann,  
Eva Schwarz und Ramazan Salman

Lektorat: Bernd Neubauer

Übersetzung: Dolmetscherdienst – Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Gestaltung und Satz: eindruck (Gestaltung und Werbung), Hannover

Titel: EMZ. Bildquellen: Seite 9, 10, 13, 15 17, 18, 19, 21, 28, 33, 34, 36, 37 © Fotolia.com, Seite 24 ©Pixelio.de

Wenn in diesem Wegweiser Personengruppen benannt sind, wird im Folgenden die männliche Schreibweise verwendet. Es sind aber weibliche und männliche Personen gleichermaßen gemeint. Dies geschieht aus Gründen des besseren Leseflusses und ist nicht als diskriminierend zu verstehen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Genehmigung der Herausgeber.

Dieser Wegweiser ist in folgenden Sprachen erhältlich: Albanisch, Arabisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Kurdisch (Kurmanji), Persisch (Farsi), Polnisch, Russisch, Serbokroatisch, Spanisch, Türkisch, Vietnamesisch.

Stand: Juni 2009

## مقدمة

عزيزي القارئ، عزيزتي القارئة،

تلعب صحة الوالدين وسلوكهما دورا مهما في التطور الصحي والسليم للأطفال. وهذا ينطبق على مسيرة فترة الحمل، والولادة، كما ينطبق أيضا على النمو السليم للأطفال. إن الاستفادة التامة والمثالية من الإمكانيات والخدمات المتنوعة التي يتيحها نظامنا الصحي يمكن الوصول إليها فقط، عندما يكون المرء على علم محيط بكافة هذه المجالات المتاحة. هذه المجموعة من الإرشادات الأساسية تقدم لكم معلومات مهمة عن الإمكانيات والمجالات التي يتيحها لكم نظام الخدمات الصحية الألماني، وعن إمكانيات إجراء فحوص الكشف المبكر عن الأمراض، إضافة إلى طرق الوقاية، والمهام الملقاة على عاتقكم لحماية صحتكم وصحة أولادكم.

من خلال المشروع الصحي "مع المهاجرين - مرشدون صحيون من ثقافات متعددة في نوردرين فيستفالن" يتم تقديم نوع من الدعم الصحي الذي يأخذ بعين الاعتبار اختلاف الثقافات واللغات. وبالتعاون مع شركائنا الكثيرين نبذل الجهود الحثيثة الساعية إلى إتاحة المجال أمام جميع الناس في ولاية نوردرين فيستفالن في الاستفادة من الإمكانيات والخدمات التي يقدمها قطاع الرعاية الصحية.

نتمنى أن يلعب كل من هذا البرنامج الصحي القائم على تعدد الثقافات، وهذه المجموعة الأساسية من الإرشادات دورا في مساعدتكم على التمتع بالصحة، وعلى تحقيق نمو صحي سليم لأولادكم.

المخلص



Theo Giehler

عضو مجلس إدارة اتحاد BKK  
في ولاية نوردرين فيستفالن



Karl-Josef Laumann

وزير العمل والصحة والشؤون الاجتماعية في  
ولاية نوردرين فيستفالن

# المحتويات

3	تمهيد
4	1. الصحة الجيدة قبل الحمل
4	العروض الصحية للآباء والأبناء
5	التغذية
6	الفحص الصحي
7	الأدوية، الكحول، التدخين
8	علامات الحمل
10	2. الصحة الجيدة خلال فترة الحمل
10	الوقاية و فحوصات الكشف المبكر
12	التغذية
14	تناول الكحول
14	التدخين
15	الأدوية
15	الشعور بالراحة
16	ماذا يتوجب على الحامل أن تتجنب؟
16	الاستعداد للولادة
18	الولادة
20	3. الصحة الجيدة بعد الولادة
20	العودة إلى البيت
22	نوم آمن للطفل
24	الرضاعة
26	الطيب الجاهز أو الصناعي
27	طعام الطفل المكمل
28	الطعام الصحيح للأولاد الكبار
29	الأسنان السليمة
30	فحوصات الأطفال والياfeعين
32	الفحوصات الوقائية للبالغين
33	لقاحات الرضع والأطفال والياfeعين
34	سلامة الأطفال
35	التربية مع أكثر من لغة
38	4. عناوين

أعزائي والدي المستقبل، أعزائي الوالدين،

يتيح نظام الخدمات الصحية الألماني مجالات عديدة تشكل مقومات لولادة طفل يتمتع بصحة جيدة. حيث يوجد العديد من المستشفيات التي تتوفر فيها أحدث وحدات وغرف عمليات الولادة. كما يقوم كل من أطباء النسائية والقابلات القانونيات بمرافقة الأم منذ الأيام الأولى للحمل، وحتى خلال الولادة. وفي الفترة اللاحقة يقف أطباء الأطفال إلى جانبكم يقدمون النصح والإرشاد، علاوة على العلاج والوقاية والفحوصات المختلفة. كما تلعب اللقاحات أيضا دورا أساسيا في الوقاية من أمراض معدية، يمكن أيضا معالجتها في حال الإصابة بها بالطرق الدوائية.

كل هذا يساعد بشكل كبير، إلا أنه على الرغم من ذلك فإن الخدمات التي يتيحها نظام الخدمات الصحية وحدها غير كافية لحماية الأطفال من الإصابة بالأمراض المختلفة. وفي الواقع، فإن صحة أطفالكم تعتمد بشكل كبير على سلوك الآباء والأمهات وعلى جهودهم التي يبذلونها في هذا الخصوص. فخلال فترة الحمل تتحمل أم المستقبل مسؤولية أساسية وتلعب الدور الأهم في صحة الطفل القادم. ومن أهم الأمور التي تلعب دورا في صحة الوليد هي كون الأم مدخنة، أو تتناول الكحول بالإضافة إلى التغذية الصحية خلال فترة الحمل. هناك أمور يتوجب على الوالدين القيام بها، وهناك أيضا أمور أخرى ومخاطر متنوعة يفترض بهما تركها أو تجنبها، من أجل صحة وليدهما القادم. ولهذا فإنه من الضروري أن يستعلم المرء ويستفسر عن كل هذه المسائل في مرحلة مبكرة.

هذه المعلومات الضرورية هي تماما ما تقدمه إليكم هذه النشرة، بحيث تصبحون على اطلاع على ما يفترض القيام به قبل فترة الحمل وخلالها، وأيضا خلال الشهر الأول بعد الولادة. كما تحصلون على نصائح تتعلق بفترة حمل صحية، وأفكار تتعلق بتغذية صحية جيدة خلال فترة الحمل هذه، إضافة إلى معلومات حول الظروف الصحية الجيدة لنوم الطفل، ونصائح تتعلق بما يمكن القيام به من نشاطات يومية تقيد الطفل في صحته ونموه. وإلى جانب كل هذا تتضمن النشرة لمحة شاملة عن خدمات الوقاية الصحية التي يمكن لكل من الوالدين والأولاد على حد سواء الاستفادة منها خلال هذه الفترة، والتي ينصح بالاستفادة منها وتحقيق أكبر منفعة ممكنة.

في ختام هذه النشرة من المعلومات والإرشادات يوجد لائحة لأهم العناوين مع أسماء المسؤولين، وعناوين الجهات المختلفة التي تقدم خدمات واستشارات فردية حول موضوع "صحة الوالدين والأولاد" في ولاية نوردرين فيستفالن. ولا يعني ذكر هذه الأسماء والعناوين أن اللائحة متكاملة بالضرورة، بل إنه من الممكن أن يكون هناك عناوين وأسماء أخرى مسؤولة، ويمكنها المساعدة. ولكن الغرض من هذه اللائحة لفت نظر القارئ إلى وجود مثل هذه الخدمات وتقديم معلومات أولية تساعده.

# 1. الصحة الجيدة قبل الحمل

## العروض الصحية للآباء والأبناء

ويوجد في ألمانيا قانون يعرف باسم قانون حماية الأمومة، وهو يهدف إلى مساعدة وحماية الأم قبل وبعد الولادة. وينظم هذا القانون على سبيل المثال مسألة عمل المرأة حيث لا يجوز أن تعمل المرأة خلال الستة أسابيع الأخيرة من الحمل التي تسبق الولادة، وكذلك خلال الأسابيع الثمانية الأولى التي تلي الولادة.

ومن حق الوالدين أيضا بعد الولادة الاستفادة من العديد من الدورات المتعددة الجوانب والتخصصات (مثل: دورات إعادة تأهيل الجسد للأمهات، تدليك الطفل الرضيع، وغيرها).

ومن المفترض التوجه إلى طبيب الأطفال في حال ظهور أية مشاكل صحية ومن أجل إجراء الفحوصات الدورية للأطفال.

بعض هذه الخدمات مجانية (مثل: الاستشارات في الدائرة الصحية)، وبعضها يتم تسديد تكاليفه من قبل صناديق التأمين الصحي (مثل: الفحوصات الوقائية عند الطبيب، والمعالجات الطبية اللازمة).

يوجد في ألمانيا العديد من المؤسسات والهيئات ذات البنى المتنوعة التي تسعى إلى دعم نظام الخدمات الصحية للآباء والأبناء.

وفي مرحلة مبكرة نسبيا، وخلال تخطيط الأسرة يمكن لبعض الجهات الاستشارية (مثل: مديريات أو مكاتب الصحة المحلية، أو الجمعيات والاتحادات الخيرية) تقديم المشورة والمعلومات بشكل فردي وشخصي للراغبين.

وفي المسائل الطبية والمشكلات الصحية بشكل الأطباء المختصون الجهة الصحية التي يفترض اللجوء إليها. الفحوص الوقائية للمرأة قبل فترة الحمل وخلالها وبعدها يقوم بها طبيب متخصص في الأمراض النسائية. ومن خلال دورات خاصة تقام استعدادا لمرحلة الولادة يحصل الوالدين على معلومات قيمة ومفيدة. وتعتبر القابلات القانونيات من الأشخاص المهمين الذين يرافقون الأمهات قبل فترة الحمل وخلالها وبعدها أيضا. أما عملية الولادة بذاتها، فهي غالبا ما تتم في المستشفى، وأحيانا أيضا في بيوت أو عيادات مخصصة للولادة (دور التوليد). وقد أصبحت الولادة في البيت من الأمور النادرة في هذه الأيام. وفي حال ظهور أية أزمات أو مشاكل نفسية خلال فترة الحمل أو بعدها، فإنه يمكن للسيدات اللواتي يحتجن إلى المساعدة الحصول على هذه المساعدة لدى الأخصائيين والمعالجين النفسيين.

## التغذية

والفاكهة دورا مهما. وتساعد هذه التغذية المتوازنة السيدات في الوصول إلى الوزن المثالي إلى حد ما، وذلك من خلال التخلص من بعض الكيلوغرامات الزائدة، أو كسب بعض الكيلوغرامات الناقصة. بهذا تزداد فرصة الحمل لدى السيدات الراغبات بذلك. وعلى النقيض من ذلك يؤدي تناول القهوة إلى تخفيض فرصة حدوث الحمل. ولهذا ينصح بعدم تناول أكثر من فنجان واحد في اليوم.

بإمكان الزوجين اللذين يرغبان في الحصول على ولد أن يقوموا بالكثير مما يساعدهما على تحقيق هذه الأمنية، ويزيد في ذات الوقت من فرص إنجاب طفل يتمتع بصحة جيدة. فحتى قبل فترة الحمل تلعب التغذية المتنوعة والصحية التي تحتوي الكثير من الخضار

## نظرة شاملة لخدمات التأمين الصحي خلال فترة الحمل وفترة الأمومة

مع بداية فترة الحمل تقدم صناديق التأمين الصحي خدمات وفحوصات الوقاية الطبية للأم والطفل. كما تتحمل تكاليف الرعاية التي يقوم بها الطبيب المتعاقد والقابلة القانونية، وتكاليف الأدوية اللازمة، إضافة إلى مواد التضميد والعلاج، كما تتحمل أيضا تكاليف عملية الولادة في المستشفى، حسبما تنص عليه القوانين والعقود، دون أن يتحمل الفرد أية أعباء إضافية، عندما يتم قبول الحامل في المستشفى من أجل الولادة. وفي حال عجز المؤمن عليه، أي الأم الحامل عن القيام بالأعمال المنزلية المعتادة بسبب الحمل أو الولادة، فإن من حق هذه الأسرة الاستعانة بمن يقوم بأعمال المنزل أو خدمات المساعدة المنزلية، وفي هذه الحال يتحمل صندوق التأمين الصحي تكاليف هذه الخدمات ضمن حدود معقولة، وذلك وفق شروط محددة.

وعلاوة على هذا تحصل السيدات العاملات ومن يكون في حكمهن على تعويض فترة الأمومة بمقدار يعادل متوسط الدخل الصافي لأشهر العمل الثلاث الأخيرة التي سبقت دخولها في مرحلة الأمومة. وتتحمل صناديق التأمين الصحي مبلغا يوميا يصل إلى 13 يورو، أما ما يزيد عن 13 يورو يوميا فيتوجب على رب العمل تحمله في هذه الحال. وبإمكان بعض الأعضاء المشتركين في صناديق التأمين الصحي الحصول من هذه الصناديق على تعويض الأمومة بما يعادل كامل مبلغ التعويض المرضي اليومي، إذا كان عقد التأمين يتضمن مثل هذا التعويض المرضي اليومي. ويتم دفع تعويض الأمومة عن الفترة الممتدة من ستة أسابيع قبل الولادة، وحتى ثمانية أسابيع بعد الولادة. ويتم تمديد هذه الفترة إلى 12 أسبوعا بعد الولادة في حال التوائم أو الولادة المبكرة. وفي حال الولادة المبكرة يتم أيضا تمديد فترة ما بعد الولادة بما يعادل الفترة التي كان من المفترض أن تكون قبل الولادة، وتم اختزالها بسبب هذه الولادة المبكرة. ويعتبر تعويض الأمومة ميزة إضافية خاصة تتيحها صناديق التأمين الصحي. بينما لا تدفع شركات التأمين الصحي الخاصة أي تعويض أمومة.

## الفحص الصحي

يتم التأكيد على القيام بمعالجة الأسنان في حال الضرورة قبل فترة الحمل، وليس خلالها. حيث أن التغيرات الهرمونية التي ترافق فترة الحمل تؤدي إلى تراجع في بنية الأنسجة التماسكية وإلى انتفاخ في اللثة. وهذا بدوره يجعل من الأسهل تغلغل البكتيريا وتعمقها، ويقود إلى التهابات مختلفة. وتجهل الكثير من السيدات أن صحة وسلامة أسنانها ضرورية جداً أيضاً لصحة المولود وسلامته. وتتوآد الأبحاث الطبية وجود علاقة بين أمراض اللثة لدى الأم الحامل وبين ارتفاع مخاطر احتمالات الولادة المبكرة وبالتالي ولادة أطفال يقل وزنهم عند الولادة عن الوزن المتوسط السليم المعتاد. وهذه المخاطر تزيد عند السيدات اللواتي يعانين من التهابات في اللثة بمعدل ثمانية أضعاف عن السيدات الحوامل اللواتي يتمتعن بلثة سليمة وأسنان صحية.

تنصح السيدات اللواتي يرغبن في الحمل والإنجاب بالتأكد في الوقت المناسب من حصولهن على اللقاحات الضرورية التي يجب أخذها، وإكمال النقص في هذه اللقاحات تحت إشراف طبي. ومن المهم جداً تناول جرعات كافية من اللقاحات المضادة لأمراض مثل الحصبة (Masern)، والنكاف (Mumps)، وجذري الماء (Windpocken)، والسعال الديكي (Keuchhusten)، وقبل كل شيء الحصبة الألمانية (Röteln). هنا يمكن للطبيب على سبيل المثال التأكد من توفر كمية كافية من العناصر المضادة للحصبة الألمانية في جسم الأم. وفي حال عدم توفر هذه العناصر (كما هي الحال عند حوالي 15٪ من السيدات) فإنه من الضروري جداً القيام بتناول اللقاح قبل فترة الحمل. وفي حال اكتشاف الإصابة الإبتانية بالحصبة الألمانية خلال الأشهر الثلاث الأولى من فترة الحمل، فإن هناك احتمال كبير في إصابة الجنين وولادة طفل يعاني من التخلف العقلي أو

بالإضافة إلى ذلك فإنه ينصح، حتى في هذه الفترة المبكرة بتناول كمية كافية من حمض الفوليك. وتتوفر مادة حمض الفوليك على سبيل المثال في منتجات الحبوب الكاملة والخضار (منها السبانخ والبروكلي والجزر والهليون والزهرة أو القرنبيط، والبندورة أو الطماطم) إضافة إلى المكسرات.

هذا الفيتامين مهم لتطور الخلايا والأعضاء والنظام العصبي للطفل المولود. وقد أثبتت الدراسات أن توفر كمية كافية من حمض الفوليك في لحظة تقبل وتلقيح البويضة وبدء الحمل يساعد على تخفيض مخاطر التكون الخاطى (مثل الشوك المشقوق).

وينصح الأطباء بتناول حبوب حمض الفوليك (0,4 ملغ يومياً)، حتى في فترة ما قبل الحمل، حيث أن ما تحتويه المواد الغذائية من كميات حمض الفوليك غالباً ما يكون غير كاف لتغطية الاحتياج اليومي. ويمكن الحصول على هذه الحبوب في الصيدلية وماتاجر مواد التجميل والمستحضرات الطبية دون الحاجة إلى وصفة من الطبيب.

ويؤثر التدخين سلبا على خصوبة كل من الرجل والمرأة، ومقدرتهما على الإنجاب. ولهذا السبب يتوجب على الزوجين أن يقررا سلوك حياة خالية من التدخين بكل أنواعه، قبل الحمل.

وكذلك لا تقل المشروبات الكحولية خطرا. والسيدة التي تخشى بالفعل أن لا تستطيع التخلي الكامل عن المشروبات الكحولية خلال فترة الحمل، يتوجب عليها في الوقت المناسب قبل الحمل أن تلجأ إلى اتباع برنامج لمعالجة الإدمان (العناوين الضرورية موجودة في الملحق). وبالمناسبة، فإنه من الأمور السيئة جدا أن يكون الأب كثير الشراب. فالمشروبات الكحولية تقلل من كثافة النطاف، وبالتالي الحيوانات المنوية لدى الرجل. ويوجد الكثير من المؤشرات التي تشير إلى أن تناول المنتظم للكحول يزيد من نسبة الحيوانات المنوية المشوهة ويؤثر سلبا بشكل كبير على مقدرة الرجل على الإنجاب.

فاقدا لنعمة البصر أو السمع. ولا يجوز القيام باللقاح ضد الحصبة الألمانية خلال فترة الحمل.

بالنسبة للسيدات اللواتي لا يزيد عمرهن عن 25 عاما ولديهن تأمين صحي لدى صناديق التأمين الصحي الحكومية فإنه بإمكانهن إجراء اختبار كلاميديا سنوي عند طبيب الأمراض النسائية. إن الإصابة بكلاميديا إنتاني التي تأتي من خلال العلاقة الجنسية، يمكن أن تقود في حال عدم معالجتها إلى التهابات في الرحم وفي البوق. وغالبا ما تصبح السيدة المصابة بهذه الالتهابات عاجزة عن الحمل بالطرق الطبيعية المعتادة.

## الأدوية، الكحول، التدخين

إذا كانت سيدة ما تتناول الأدوية بشكل منتظم، فإن عليها مراجعة الطبيب وطلب مشورته. حيث أن بعض الأدوية يمكنها أن تؤثر في خصوبة المرأة ومقدرتها على الإنجاب، بينما تؤثر بعض الأدوية الأخرى على سير الحمل وتؤدي الجنين قبل ولادته. كافة الأدوية المضرة بالجنين تقريبا يمكن الاستعاضة عنها بأدوية أخرى غير مضرة، تكون مناسبة للمرأة الحامل وللأم المرضعة فيما بعد، دون تأثيرات سلبية.

## لوحة المعلومات: مبادرة ولاية نوردرين فيستفالن "صحة الأم والطفل"

ضمن إطار مبادرة الولاية "صحة الأم والطفل" التي تبتتها ولاية نوردرين فيستفالن يتم تقديم معلومات حول مسألة "السجائر والكحول - لا، شكرا!" باللغتين الألمانية والتركية. ويمكن تنزيل هذه المعلومات على شكل ملف PDF من صفحة معهد الولاية للصحة والعمل تحت فقرة الأم والطفل:

Landesinstituts für Gesundheit und Arbeit, Rubrik Mutter und Kind,

Materialien <http://www.praeventionskonzept.nrw.de>

## علامات الحمل

وفي حال زيادة آثافة الهرمون في الدم، فإنه يمكن التأكد من الحمل بعد أسبوعين تقريبا من خلال تحليل البول. هذا الفحص البسيط للبول يمكن الحصول عليه من الصيدلية ومتاجر مواد التجميل والمستحضرات الطبية. إلا أن نتائج هذه الاختبارات ليست دقيقة تماما بشكل دائم، ويجب التأكد منها من خلال الطبيب على أية حال. ويخضع الأطباء في ألمانيا لقانون سرية معلومات المهنة. حيث لا يحق لهم تقديم أية معلومات عن مرضاهم إلا بعد الحصول على موافقة صريحة من هؤلاء المرضى. وبالإضافة إلى الأطباء تقوم مرآز معالجة مشكلات الحمل، ومرآز استشارات الحمل بتقديم النصح والمعونة (انظر العناوين في الملحق). حيث تقوم هذه المرآز بتقديم المساعدة في آفة المسائل المتعلقة بالحمل مثل التنوير والإيضاحات المتعلقة بأمور الحياة الجنسية، وأساليب منع الحمل، وإمكانات تخطيط الأسرة. أما تقدم هذه المرآز نصائح متعلقة بالمساعدات الاجتماعية والاقتصادية.

هناك العديد من العلامات والمؤشرات التي تشير إلى أن المرأة حامل. غياب أو انقطاع الدورة الشهرية والتغيرات الجسدية مثل (الشعور بانشداد الصدر، كثرة التبول، الغثيان، التعب، الشعور بالدوار، الجوع الشديد) التي غالبا ما تشكل العلامات الأولى للحمل.

ومن أجل التأكد يجب على المرأة القيام باختبار الحمل. وتتوفر العديد من الإمكانيات من أجل القيام بهذا الاختبار. أكثرها أمانا وتأكدا هي في زيارة طبيب الأمراض النسائية. فبعد أسبوع واحد فقط من إتمام تلقيح البويضة وبداية الحمل، يمكن للطبيب التأكد من وجود الحمل من خلال تحليل دم الأم المستقبلية، حيث يغدو الحمل مؤكدا من التغيرات التي تصيب كمية الهرمون في الدم.

## نصائح حول موضوع "الصحة الجيدة قبل الحمل"

من النادر حدوث حالات الزواج بين أبناء العم أو أبناء الخال عند الألمان. إلا أن هذا النوع من العلاقات الزوجية كثير الحدوث في بعض الثقافات، وبالتالي بين أوساط بعض المهاجرين والأجانب. ويجب على المرء معرفة أن الأولاد الذين يولدون لآباء تربطهم صلة قرابة وثيقة يكونون أكثر تعرضا للتشوهات الخلقية والإصابة بالعاهاات، أو أكثر إصابة بالأمراض الوراثية. ويقدر الخبراء والباحثون هذه المخاطر من ضعفين إلى أربعة أضعاف من الأولاد الآخرين. وكذلك ولادة الأجنة الميتة تكثر في حالات زواج الأقارب عن مثيلاتها من حالات زواج غير الأقارب. ولهذا ينصح الأزواج الذين تربطهم صلات القرابة بالاستفادة من استشارات وراثية "جينية" (لدى المستشفيات الجامعية على سبيل المثال)، وذلك قبل أن يتخذوا قرارا نهائيا بتأسيس أسرة مشتركة. هناك يحصلون على معلومات حول المخاطر والأمراض الممكنة واحتمالات الإصابات وإمكانات العلاج. عند الضرورة نرجوكم مراجعة الطبيب وسؤاله والاستفسار منه في هذه الحال.



## نصائح حول موضوع ”الصحة الجيدة قبل الحمل“:

- من المهم جدا مراجعة طبيب الأسنان من أجل اكتشاف وإنجاز العلاجات الضرورية للأسنان قبل فترة الحمل.
- في حال ظهور أية علامات على الحمل يتوجب على المرأة التأكد في أسرع وقت ممكن من وضعيتها ومن وجود هذا الحمل، وبالتالي مراجعة طبيب التوليد والأمراض النسائية.
- التغذية الصحية المتوازنة، الابتعاد عن التدخين والمشروبات الكحولية، تناول المعقول للأدوية: تلعب هذه العوامل الثلاث دورا إيجابيا في خصوبة كل من الرجل والمرأة على حد سواء.
- ثلاثة فناجين من القهوة في اليوم كحد أقصى
- تدعيم خطة التغذية لدى المرأة حتى قبل بداية فترة الحمل بتناول حمض الفوليك (4,0 ملغ يوميا على شكل حبوب).
- حماية الأم من خلال اللقاحات، وخاصة اللقاح المضاد للحصبة الألمانية، والتأكد من هذه الحماية قبل بداية فترة الحمل وتجديد اللقاحات عند الضرورة.

## 2. الصحة الجيدة خلال فترة الحمل

### الوقاية و فحوصات الكشف المبكر

خلال فترة الحمل الطبيعية التي لا يتخللها أية مضاعفات أو مشاكل صحية تكفي زيارة الطبيب مرة كل شهر، واعتباراً من الأسبوع الثاني والثلاثين للحمل يجب خضوع المرأة الحامل إلى الفحص الطبي مرة كل أسبوعين، وفي حال تجاوز الموعد المتوقع للولادة يتوجب مراجعة الطبيب كل يومين مرة. بالإضافة إلى ذلك يتوجب على الحامل مراجعة طبيب الأسنان خلال الشهر الرابع للحمل ومرة أخرى خلال الشهر الثامن.

أمهات المستقبل، سواء كان لديهن تأميناً صحياً لدى صناديق التأمين الصحي الحكومية، أو في شركات التأمين الصحي الخاصة، يتمتعن أثناء فترة الحمل وعند الولادة وفي الأسابيع التي تلي الولادة بحق مراجعة طبيب التوليد والأمراض النسائية والاستفادة من خدماته بالإضافة إلى خدمات القابلة القانونية. ويفترض الاستفادة من هذه الإمكانيات ومن هذا الحق.

ومما تتضمنه قواعد الوقاية الطبية أيضاً هو فحص المرأة الحامل للتأكد من عدم إصابتها بأية أمراض إنتانية (Infektionskrankheiten)، يمكن أن تكون ذات تأثير على صحة الجنين، منها على سبيل المثال: التهاب الكبد الإلتاني (Hepatitis B) أو الحصبة الألمانية (Röteln). بالإضافة إلى ذلك يعرض على كافة السيدات الحوامل إجراء فحص مرض نقص المناعة المكتسبة "الإيدز" وذلك بشكل سري. إن الكشف المبكر عن الإصابة بمرض الإيدز في غاية الأهمية، حيث أنه من الممكن بفضل التطور العلمي اليوم اتخاذ إجراءات طبية في الوقت المناسب يمكنها أن تمنع انتقال العدوى إلى الجنين.



ويمكن خلال فترة الحمل أيضاً التأكد من عدم الإصابة بمرض كلاميديا إنتاني. هذه الإصابة يمكنها أن تتسبب في الولادة المبكرة، وفي انتقال العدوى إلى الطفل خلال عملية الولادة. ومن الأعراض الممكن ظهورها لهذا المرض التهاب العينين والتهاب الرئتين وضيق التنفس. خلال الفحوص الوقائية والدورية التي يقوم بها طبيب الولادة والأمراض النسائية للسيدة الحامل يجري بشكل منتظم التأكد من عدم إصابة المهبل بأية أمراض

إنتانية (Infektion). ويعتبر هذا الأمر في غاية الأهمية من أجل تفادي الولادة المبكرة. ومن ترغب من السيدات الحوامل في التأكد والمراقبة باستمرار، يمكنها القيام باختبار ذاتي مرتين في الأسبوع. حيث يمكن الحصول من الصيدلية على قفازات (كفوف) اختبار خاصة يمكن من خلالها التأكد من قيمة مشعر قياس الحموضة والقلاء (pH) في المهبل. إن ارتفاع قيمة الحموضة هذه يعتبر دلالة على الإصابة بمرض إنتاني. وتحمل بعض صناديق التأمين الصحي تكاليف شراء هذه القفازات.

ضمن إطار الفحوصات المتعلقة بفترة الحمل يتم تقديم استشارة وتوير وتوضيح حول المخاطر الصحية التي يمكن أن تنطوي عليها فترة الحمل، ويمكن أن تبرز في فترة ما بعد الولادة، والتي يمكن أن يتعرض لها كل من الأم والطفل على حد سواء.



جواز الأم لتتائج الفحوصات وتوثيق فترة الحمل

علاوة على ذلك تحصل أم المستقبل على ما يسمى جواز الأم (Mutterpass)، الذي يتم فيه تدوين تطورات الحمل ونتائج كافة الفحوصات الهامة. ومن المفترض أن يكون هذا الجواز بصحبة السيدة الحامل بشكل دائم خلال فترة الحمل ويجب اصطحابه إلى كافة الفحوصات الطبية.

تنطوي فحوصات الوقاية والرعاية التي تخضع لها السيدة الحامل وكذلك الجنين خلال فترة الحمل على الفحوصات التالية:

- اختبار الإصابة بمرض سكري الحوامل (Schwangerschaftsdiabetes) (يتم بتحليل البول)
- اختبار أمراض الإستقلابات الناجمة عن الحمل (Gestose) (فحص الإنسمام الحلمي: وهو مراقبة دورية لضغط الدم وفحص البول وفحص الأنسجة بحثاً عن الوزمات)
- فحص شعاعي بالموجات الصوتية (Ultraschall) (وهو يتضمن قياس حجم الجنين والتنبؤ بموعد الولادة والتأكد من تطور الجنين في رحم الأم، وهو في غاية الأهمية خاصة في حال وجود توأثم)
- القيام بتخطيط القلب الشعاعي (CTG)، الذي يتضمن تخطيط قلب الجنين إضافة إلى تطور حالة الطلق للأم

ومن الطبيعي أن يكون بإمكان أب المستقبل حضور هذه الفحوصات مثل الفحص الشعاعي بالموجات الصوتية، والاستماع إلى نبضات قلب الجنين.

## التغذية

(متوفر في اللحم ومنتجات الحبوب الكاملة، والخضار الخضراء اللون والبقوليات والشمندر والمكسرات)، حيث يساعد على تكون الكريات الحمر في دم الجنين ويمكنها من استخلاص الأوكسجين اللازم للتنفس. وينصح الأطباء بالإضافة إلى ذلك بتناول كميات كافية من اليود. نصيحة مهمة: ينصح باستخدام ملح غني بمادة اليود من أجل الطبخ، كما ينصح بتناول السمك البحري مرتين أسبوعياً. ومن أجل ضمان الحصول على كمية كافية من اليود تنصح الحامل خلال فترة الحمل (وخلال فترة الرضاعة أيضاً) بتناول حبوب مادة اليود بشكل إضافي (100 – 200 ميكروغرام يومياً).

ولا تنحصر أهمية الفيتامينات في دورها للاستقلاب وتشكل الدم فقط، وإنما أيضاً لبناء العظام وتطور الرئتين لدى الجنين. تذكرى دوماً الاستمرار في تناول حمض الفوليك.

من الواجب على المرأة الحامل الاهتمام بالتغذية الصحية والمتوازنة وعدم المبالغة في كمية الغذاء، أي عدم تناول الطعام عن شخصين. إلا أنها تحتاج إلى المزيد من الفيتامينات والمعادن والعناصر الأساسية القليلة الكمية.

وفي مقابل ذلك لا تزداد الحاجة إلى المزيد من الطاقة عند الحوامل، وهو على عكس الاعتقاد السائد خطأً. واعتباراً من الشهر الرابع للحمل تكفي 250 إلى 400 وحدة حرارية إضافية (كالوري) يومياً بشكل كامل.

وتعتبر زيادة الوزن بمقدار يتراوح بين 10 و 15 كيلوغراماً حتى نهاية فترة الحمل أمراً طبيعياً ومقبولاً. وأحياناً يزداد وزن السيدات النحيفات كثيراً بمقدار يفوق هذه الحدود. وإذا لم يزد وزن المرأة بشكل كافٍ، لأنها تتبع حمية غذائية على سبيل المثال، فإن الجنين لا يحصل على الكمية الكافية من الطاقة ومن المواد المغذية التي تضمن له نمواً صحيحاً وتطوراً سليماً.

ومن الضروري تناوله خلال فترة الحمل بشكل خاص الكثير من الخضار والفاكهة. ومن المهم تناول الأسماك والزيتون الغنية (مثل زيت السلجم "بذور اللفت"، وزيت الزيتون، وما شابه) التي تتمتع بأهمية خاصة في مسألة الاستقلاب وفي تطور الجنين. وفي منتجات الحبوب الكاملة (Vollkorn) والبطاطا (بطاطس) والخضار والفاكهة تتوفر مواد سكرية "كربوهيدرات" مهمة. كما يحتاج الجنين إلى الكثير من البروتين من أجل بناء العظام والأسنان والعضلات. وهذه المواد متوفرة بكثرة في البيض ومنتجات الحليب واللحم، إضافة إلى توفرها في المواد الغذائية النباتية. وعلاوة على هذا يتوفر في كل من الحليب والبقوليات والبروكلي ومنتجات الصويا الكثير من الكلس "كالسيوم" وهو ما يحتاجه الجنين بشكل ضروري اعتباراً من الشهر الثاني للحمل من أجل تشكل العظام. كما يعتبر الحديد في غاية الأهمية



ويجب الانتباه إلى تناول القهوة والشاي الأسود، حيث أن هاذين المشروبين يعيقان استخلاص بعض المواد الغذائية والاستفادة منها في الجسم وبالتالي يزدان من مخاطر احتمال الولادة المتعسرة (موت أو تشوه الجنين). ولهذا السبب: لا يجوز إطلاقا تناول أكثر من ثلاثة فناجين في اليوم مهما كانت الظروف والأسباب. بالإضافة إلى ذلك يحذر من تناول المتكرر لكل من حب الهال والقرفة والقرنفل ومادة الكينين (موجودة في ماء تونيك) التي تحرض عملية الطلق.

من الضروري مراعاة الأمور التالية عند اختيار المواد الغذائية، ولدى تحضير الطعام: غسل الخس والسلطة والخضار النيئة والطازجة بشكل جيد قبل تناولها، والابتعاد كليا عن تناول اللحم النيئ أو غير المشوي بشكل جيد، وكذلك تجنب البيض النيئ والسلمك النيئ ومنتجات الحليب غير المنتجة بالحليب المعقم (أو المغلي) مثل الجبن المصنع بالحليب غير المغلي. إن تناول هذه المواد يمكن أن يقود إلى ليستيريا أو إلى داء المقوسات القندية (تكسوبلاسما) الخطيرة على حياة البالغين، ناهيك عن خطرهما الكبير جدا على الجنين. اللحم ومنتجات اللحم وكذلك السلمك ومنتجات السلمك تكون كلها مناسبة فقط إذا كانت مشوية أو مطبوخة بشكل جيد، وبالتالي بعد تعرضها لحرارة عالية كافية.

وتنصح السيدات الحوامل أيضا بتجنب تناول الأعضاء الداخلية (الكبد والكلية) التي تحتوي عادة على مواد سامة وبقايا. بالإضافة إلى ذلك فإن تناول المتكرر للكبد ينطوي على مخاطر الحصول على كميات كبيرة زائدة عن الحاجة من فيتامين آ "A" يمكنها أن تؤدي إلى تشوهات خلقية. وينصح بتناول وجبتين إلى ثلاث وجبات من السلمك أسبوعيا من أجل ضمان الحصول على كميات كافية من الأحماض الدهنية غير المشبعة واليود والسيلينيوم. وبسبب التخوف من احتمالات التأثير بالمواد العادمة فإنه ينصح بتناول كميات قليلة فقط من الأسماك البحرية الكبيرة الحجم مثل سمك التونة والسلمك الأحمر وسلمك الأحجار وبونيتو والقرش، وعدم تناولها بشكل منتظم.

## تناول الكحول

وتوصف المظاهر الخلقية والعاهاات التي يمكن ردها بشكل واضح إلى تناول المشروبات الكحولية خلال فترة الحمل بتسمية "متلازمة الكحول المفرط" (FAS). ومن العلامات الكثيرة الظهور ظاهرة SAF، عدم النمو الكافي والوزن المنخفض للوليد، والنمو المتأخر بعد الولادة، إضافة إلى تغيرات في شكل الوجه. إن تناول المشروبات الكحولية خلال فترة الحمل يمكن أن يؤثر أيضا على أعضاء الجسم (مثل أمراض القلب أو عاهات تصيب حواس البصر والسمع أو مشكلات في الطعام فيما بعد)، كما يمكنه أن يصيب تطور الطفل وسلوكه الاجتماعي بالكثير من الأمراض والمشكلات.

## التدخين

تحتوي السجائر على أكثر من 1000 مادة كيميائية مختلفة. أهم هذه المواد هي مادة النيكوتين. وكل سيجارة يتم تدخينها خلال فترة الحمل (بما في ذلك المدخن السلبي الذي لا يدخن ولكن يجلس بصحبة المدخنين) تعيق نمو الجنين، لأن جميع المواد الضارة التي تدخل إلى جسم الأم الحامل تنتقل أيضا إلى هذا الجنين عن طريق الحبل السري وعن طريق المشيمة. ويزيد التدخين كثيرا من مخاطر الولادة المتعسرة ومن احتمالات ولادة جنين ميت أو الموت المفاجئ للأطفال (انظر الفقرة نوم آمن للطفل). وتتضاعف نسبة احتمال الولادة المبكرة، كما تكثر مشكلات النمو عند الجنين والطفل. الأولاد الذين كانت أمهاتهم تدخن خلال فترة الحمل غالبا ما يعانون من أمراض التحسس والربو وأمراض الجهاز التنفسي المختلفة. إن وجود بيئة خالية من التدخين لا يلعب دورا مهما فقط في حماية صحة الجنين والطفل فحسب، وإنما في حماية صحة الوالدين أيضا.

لا يمكن التنبؤ ولا المبالغة بمدى خطورة تناول المشروبات الكحولية. حيث يعتبر الكحول، تماما مثل النيكوتين سما قاتلا للخلايا، يؤثر بشكل كبير على التطور الجسدي والعقلي للجنين.

ويمكنك سيدتي أن تخيلي المشهد التالي: كل كأس من المشروبات الكحولية يمكن أن تتناولينه خلال فترة الحمل بتناول طفلك الجنين في أحشائك نصيبا منه أيضا. وعندما تصل نسبة الكحول في الدم عندك 0,6 في الألف، فإن هذه النسبة تصل عند الجنين إلى 0,6 في الألف أيضا، والفارق بينكما هو أن قدرة الجنين على تقبل ومعالجة هذا الكحول هي أقل كثيرا من قدرتك أنت على ذلك. الكحول يضر بالخلايا ويؤثر سلبا على عملية انقسامها. وتكون تبعات هذه الأضرار كبيرة جدا على تطور أعضاء الجسم وأنظمة الأعضاء ووظائفها، مثل نمو الدماغ على سبيل المثال.

وليست ظاهرة الولادة المتعسرة (موت أو تشوه الجنين) هي المخاطر الوحيدة الناجمة عن تناول الكحول. إن قيامك بتناول الكحول خلال فترة الحمل يمكن أن يؤدي إلى إصابة الجنين بالتخلف العقلي أو إلى ولادته بعاهاة خلقية.

## الأدوية

كما تمت الإشارة سابقا (انظر الفقرة الأدوية، الكحول، التدخين) بأنه لا يجوز للمرأة الحامل أو المرضعة تناول بعض الأنواع المعينة من الأدوية. وعندما يقوم الطبيب بوصف دواء ما لمعالجة حالة مرضية محددة، أو عندما يتم شراء أدوية معينة من الصيدلية لا تستوجب وصفة من الطبيب فإنه من الضروري دوماً التأكد من أن هذه الأدوية والعقاقير لا تؤثر على الحمل أو الرضاعة. وفي حال عدم التأكد يجب دوماً اللجوء إلى الطبيب وطلب مشورته.



ولا شك بأنه من الممكن القيام بالسفر خلال فترة الحمل. إلا أن بعض الأطباء يحذرون من السفر بالطائرة خلال الأشهر الثلاث الأولى من الحمل. ولا يجوز للأم السفر بالطائرة إطلافاً بعد الأسبوع السادس والثلاثين من الحمل، كما خلال الأيام السبعة الأولى التي تلي الولادة. وإذا ما قامت سيدة حامل بالسفر بالطائرة رغم ذلك، فإنه يتوجب عليها خلال ركوب الطائرة أن ترتدي جوارب ضاغطة تعرف باسم (Thrombose) وأن تسعى خلال الرحلة إلى التحرك في الطائرة بين حين وآخر.

إذا كنت تنوين القيام برحلة ما، فيجب التخطيط لهذه الرحلة بشكل دقيق واستشارة الطبيب حول ما يجب عمله ومراعاته خلال الرحلة.

## الشعور بالراحة

فترة الحمل هي فترة زمنية يقوم خلالها الوالدين بالاستعداد بكل هدوء وروية لاستقبال المولود الجديد ولمواجهة التحديات التي تجلبها فترة الأبوة. وهنا من المهم جداً التمتع بالهدوء وعدم الشعور بالضغط. وتعتبر الحركة من الوسائل التي تساهم في التخلص من الضغط النفسي أو تخفيفه على الأقل. وعلى سبيل المثال فإن ممارسة رياضات الماثيرة والجلد في الهواء الطلق (كالمشي والسباحة) تعتبر وبشكل خاص من أهم الأدوات المساعدة على الاسترخاء. ومن الواجب خلال الرياضة الاهتمام خاصة بحماية المفاصل والعمود الفقري، وبالتالي تجنب الاهتزازات العنيفة والمفاجئة كالتي تحدث خلال ممارسة رياضة التنس "كرة المضرب" أو الاسكواش. وحماية للجنين يفضل أيضاً تجنب أنواع الرياضة التي غالباً ما يكون المرء فيها عرضة للوقوع والانزلاق (مثل رياضات المصارعة والتزلج على الثلج والتزلج والفروسية وركوب الدراجات) وذلك بشكل خاص للمرأة الحامل التي لا تتمتع بخبرة جيدة في هذه الرياضات.

## ماذا يتوجب على الحامل أن تتجنب؟

السيدة الحامل، وخاصة تلك التي تعاني من نقص اللقاحات، يتوجب عليها أن تتجنب الاتصال المباشر مع الأشخاص الذين يعانون من أمراض إبتانية ومعديّة مثل الحصبة "Masern" والنكاف "Mumps" وجدري الماء "Windpocken"، وبشكل خاص الحصبة الألمانية "Röteln" (انظر الفقرة الفحص الصحي)

وتتوجب مراجعة الطبيب فوراً لدى ظهور أية أعراض الكريب (الرشح).

وعلاوة على ذلك ينصح بتجنب الاتصال المباشر مع القطط. حيث أنه يمكن أن توجد طفيليات في التربة وبراز القطط، وكذلك في اللحم النيئ تكون ناقلة لتوكسوبلاسما. إن الإصابة بإنتان توكسوبلاسما خلال فترة الحمل يمكن أن يؤدي إلى ولادة متعسرة أو إلى إصابة الجنين بالعمى أو بالتخلف العقلي.

وتجدد هنا الإشارة والتذكير بأن هذه النشرة من المعلومات تتضمن أجزاء مخصصة لموضوعات التغذية والكحول والتدخين وتناول أدوية معينة خلال فترة الحمل.

## الاستعداد للولادة

يمثل الثلث الأخير من فترة الحمل المرحلة التي تجري فيها الاستعدادات النهائية للولادة. وتتبع المستشفيات والقابلات وعبادات المعالجة الفيزيائية الكثير من دورات التأهيل والاستعداد للولادة. ويمكن للسيدات الحوامل اللواتي لا يتقن اللغة الألمانية بشكل جيد الاستفادة من دورات تقام خصيصاً باللغات الأجنبية، بالقرب من أماكن سكنهن أو في المستشفيات، كما يمكنهن الاستفادة من خدمات الترجمة من أجل الحصول على المعلومات اللازمة.

وتمثل هذه الدورات فرصة جيدة للحصول على المعلومات المختلفة حول تنظيم وسير النشاطات والأعمال المرافقة لعملية الولادة، خاصة وأن هذه القواعد والنشاطات في ألمانيا يمكن أن تختلف عن مثيلاتها في البلدان الأخرى. وكذلك تشكل دورات اللياقة البدنية والتدريب على التنفس خلال الولادة جزءاً من هذه البرامج. وتبدأ معظم النساء الحوامل في الشهر السادس أو السابع للحمل في اتباع دورات التأهيل والاستعداد للولادة. وبما أن الإقبال على هذه الدورات كبير، فإنه من الأفضل التسجيل لمثل هذه الدورات في وقت مبكر، أي حوالي الشهر الرابع من الحمل. وتتحمل معظم صناديق التأمين الصحي تكاليف هذه الدورات التدريبية التي تديرها وتشرف عليها عادة القابلات القانونيات.



كل سيدة لديها تأمين صحي في أحد صناديق التأمين الصحي الرسمية، تتمتع بحق الاستفادة من خدمات ورعاية القابلة. حيث تقوم هذه القابلة بتقديم المعلومات عن الحمل والولادة وعن فترة النفاس (بعد الولادة مباشرة) وعن الأشهر التالية. كما تقدم القابلة العون في معالجة مشاكل الحمل، وتقوم برعاية الأم والمولود الجديد أيضاً في فترة ما بعد الحمل. حيث تتمتع هذه القابلة عادة بالخبرة في مجالات الرضاعة ورعاية الطفل، وفي معالجة الصعوبات التي يمكن أن تظهر. وتعتبر هذه الخدمات التي تقدمها القابلة ذات أهمية كبيرة خاصة للوالدين اللذين ينجبان طفلهما الأول، ولا سابق لهما بمواجهة مثل هذه الحالة. إلا أنه يتوجب على الوالدين اتخاذ الخطوة الأولى والقيام بالاتصال بقابلة ما.

ويوجد إكمانيتين فيما يتعلق بالرعاية والمساعدة خلال فترة الولادة. وتتجلى الإمكانية الأولى في أن يترك المرء الأمور للمصادفة، حيث تقوم بمهمة المساعدة والرعاية القابلة المتواجدة في المستشفى ساعة الولادة. أما الاحتمال الآخر فهو أن يقوم المرء بعملية "حجز" قابلة محددة من خلال الاتفاق المسبق معها. هذه "القابلة المتعاقد" تكون برفقة الأم الحامل طيلة فترة الولادة. ومن ميزات هذه الطريقة تعارف الأم الحامل والقابلة قبل الولادة خلال فترة الحمل، الأمر الذي يساعد على نشوء علاقة ثقة بين الاثنتين. ويمكن للقابلة المتعاقد القيام ببعض الفحوصات الأولية والوقائية، وذلك بعد التشاور مع طبيب التوليد والأمراض النسائية المسؤول.

## الولادة

من النادر أن تقرر الأمهات في ألمانيا الولادة في البيت. وتعتبر إمكانيات الرعاية لحالات الولادة في البيت محدودة جدا. ولهذا السبب فإنه من الأفضل القيام في وقت مبكر باختبار قابلية حرة والاتفاق معها. وتتجلى ميزة الولادة في البيت في أن تكون المرأة الحامل على معرفة وثيقة بالجو المحيط، ولا تشعر بأية غرابة. إلا أن محاذير هذه الولادة المنزلية تتجلى بشكل أساسي في محدودية وسائل وإمكانيات الرعاية والمساعدة الطبية وخاصة في حال بروز أية مضاعفات تتطلب نقل الأم إلى المستشفى خلال عملية الولادة.

وينطبق ذات الأمر على ما يعرف باسم دور التوليد. وتامما كما في حال الولادة في البيت فإن الولادة في دار التوليد ممكنة فقط في نهاية فترة حمل سهلة دون أية مضاعفات. وتعمل في دور التوليد قابلات يقدمن خدمات المساعدة على الولادة، إضافة إلى وجود طبيب في أغلب الأحيان.

ويتوجب على الوالدين في جميع الأحوال القيام في وقت مبكر باختيار أحد المستشفيات أو دور التوليد ومراجعتهم من أجل اتخاذ الإجراءات. وتقوم الكثير من المستشفيات ودور التوليد من خلال مواعيد محددة بإتاحة المجال أمام الوالدين للاطلاع على وحدة الولادة (غرفة عمليات التوليد). ويمكن للأب التواجد إلى جانب الأم خلال عملية الولادة.

تجري معظم حالات الولادة في المستشفيات. حيث يكون هناك على مدار الساعة أطباء يتمتعون بالخبرة. ويمكن التصرف بسرعة في حال حدوث أية مضاعفات أو صعوبات. ويعتبر المستشفى من وجهة النظر الطبية المكان الأفضل والأكثر أمانا للولادة. في حالات الولادة المعقدة والخطرة (التوائم، كبر سن الأم الحامل، الوضعية النهائية للجنين في الحوض) ينصح دوماً أن تتم الولادة في مستشفى تكون على اتصال مباشر ووثيق مع مستشفى للأطفال (مستشفى تحيط بالولادة). وفي هذه الحال يقوم الطبيب الذي عمل على رعاية الحامل وقام بالفحوصات الوقائية خلال فترة الحمل بتقديم النصيحة للوالدين حول هذه المسألة.





## نصائح حول موضوع "الصحة الجيدة خلال فترة الحمل":

- تجنب أنواع الرياضة التي تنطوي على مخاطر السقوط والصدمات.
- في النصف الثاني من فترة الحمل يمكن الانتساب إلى دورات تأهيل وتدريب الوالدين "الاستعداد للولادة". وينصح بالقيام بالتسجيل في هذه الدورات منذ الشهر الرابع للحمل.
- اختيار المكان المناسب لعملية الولادة. ويقدم الطبيب النصح فيما إذا كان من الضروري أن تتم عملية الولادة في مستشفى يتمتع بمؤهلات خاصة. وتقوم المستشفيات ودور التوليد بتقديم معلومات مجانية وبشكل مستمر ومنظم وتتيح للوالدين فرصة الاطلاع على غرف عمليات الولادة.
- يجب على المرأة الحامل مراعاة راحتها الجسدية والنفسية وفسح المجال أمام الآخرين لمساعدتها ورعايتها أيضا.
- التخلي الكامل عن النيكوتين والمشروبات الكحولية.
- الخضوع لفحوصات الوقاية والاكتشاف المبكر بشكل دوري لدى طبيب التوليد والأمراض النسائية.
- اختيار قابلة معينة خلال الأشهر الأولى من فترة الحمل، تقوم بمرافقة الحامل ورعايتها خلال فترة الحمل، كما تعمل على مساعدتها ورعاية الطفل خلال الأسابيع الأولى التي تلي الولادة.
- الاهتمام بتغذية متنوعة ومتوازنة تتضمن الكثير من الخضار والفاكهة ومنتجات الحبوب الكاملة، إضافة إلى شرب الكثير من الماء.
- تناول مستحضرات حمض الفوليك طيلة فترة الحمل. ويمكن الحصول على المعلومات المتعلقة بذلك من أي طبيب متخصص في الولادة والأمراض النسائية.
- تجنب تناول اللحم النيئ والبيض النيئ ومنتجات الطيب غير المعقم أو المطبوخ.
- يسمح فقط بتناول الأدوية التي لا تؤثر على الحمل والجنين بأي حال من الأحوال.
- الحركة المستمرة بشكل منتظم ذات فائدة كبيرة. ولكن على كل امرأة مراعاة إمكانيات ومتطلبات جسدها.

## 3. الصحة الجيدة بعد الولادة

### العودة إلى البيت

ويتوجب على الأم خلال فترة النفاس "أسابيع السرير" التمتع بأكبر قسط ممكن من الراحة وتجنب حمل الأشياء الثقيلة (قاعدة تقدير الوزن باليد: عدم حمل أي شيء يزيد وزنه عن وزن الطفل الرضيع). وذلك لأن عضلات منطقة الحوض تكون مرتخية جدا بسبب الحمل والولادة. وإذا ما قامت الأم بحمل أشياء ثقيلة أو بممارسة الرياضة في وقت مبكر نسبيا، فإن هناك مخاطر في أن تصاب بالتبول اللاإرادي أي أن تفقد المقدرة على ضبط نفسها من التبول أو التغوط. إلا أن هناك تمارين فيزيائية رياضية خاصة من أجل "إعادة البناء" يمكن ممارستها خلال فترة النفاس "أسابيع السرير"، ويمكن للأم تعلمها من القابلة القانونية التي تقوم برعايتها.

بعد انتهاء فترة النفاس "أسابيع السرير" فإنه ينصح باتباع دورة خاصة لاستعادة البناء والقوة. وعادة ما تقوم القابلات وعيادات المعالجة الفيزيائية والمدارس الشعبية العليا بتقديم مثل هذه الدورات. وتحمل صناديق التأمين الصحي تكاليف مثل هذه الدورات.

بعد بضعة أيام من الولادة في المستشفى تعود عادة الأم مع مولودها الجديد إلى البيت. وهكذا تتغير الحياة بأساليبها، ويدور محورها في البيت حول هذا القادم الجديد. ويصف الكثير من الآباء والأمهات الفترة الأولى مع المولود الجديد في البيت بأنها في غاية الروعة، ولكنها في ذات الوقت تتطلب الكثير من الجهد والسهر. ولا يمكن للكثير من الآباء والأمهات تصور الجهود المطلوبة والوقت اللازم لرعاية الطفل الجديد، وخاصة مع المولود الأول. حيث تصبح الليالي قصيرة، لأن الطفل الصغير يشعر بالجوع باستمرار ويحتاج إلى الرضاعة أو الطعام كل ثلاث إلى أربع ساعات. في البداية تتطلب هذه المهمات وقتا طويلا، ثم ما تلبث أن تتحول إلى نشاطات روتينية. وعلاوة على ذلك، فإنه يتوجب على الأم استعادة قوتها والتخلص من مشقات الحمل والولادة.

ويطلق على الأسابيع الأولى بعد الولادة تسمية "أسابيع السرير" أو فترة النفاس. حيث يحتاج كل من الوالدين والمولود الجديد خلال هذه الفترة الكثير من الراحة والوقت لكي يعتادوا على بعضهم. ومن المفيد هنا أن تحظى الأم بقدر من الراحة بحيث يقوم الأب بمساعدتها في أعمال البيت بأقصى ما يمكنه، حتى لو كان هذا الأمر لا يدخل عادة ضمن إطار نشاطاته.



عادة ما تختفي هذه الأعراض خلال بضعة أيام أو أسابيع قليلة. وفي حالات نادرة يمكن أن تتطور هذه الحال (خلال السنة الأولى من عمر الطفل) لتأخذ شكل اكتئاب فترة النفاس أو "أسابيع السرير". حيث تعاني الأم بشكل مستمر ولعدة أسابيع من الشعور بالعجز عن تأدية واجباتها ويمكن أن تصل الحال إلى التفكير بالانتحار. اكتئاب فترة النفاس عبارة عن مرض يجب علاجه ويمكن الشفاء منه. إنه من الضروري والواجب مراجعة الطبيب أو القابلة وطلب مساعدتهما ومشورتهما في حال بروز مشاكل مستعصية وتفاقمها بسبب الشعور بالاكتئاب والإحباط الذي يلي مرحلة الولادة، وذلك مهما بدا هذا الأمر صعباً أو محرّجاً.

تقوم القابلة خلال الأسابيع الأولى بعد الولادة بزيارة الأسرة في البيت بشكل منتظم، وخلال الأيام العشرة الأولى بعد الولادة بشكل يومي، ويمكن أن تستمر هذه الزيارات حتى انتهاء فترة الرضاعة إذا دعت الحاجة. وفيما عدا ذلك، فإنه في حال ظهور أية مشكلات يمكن الاتصال بالقابلة التي تقوم بتقديم المشورة والنصيحة هاتفياً في أي وقت. وفي حال عدم الاتصال بأية قابلة طيلة فترة الحمل، فإنه من الضروري جدا القيام بذلك في المستشفى التي تتم فيها الولادة.

غالبا ما يرغب الأصدقاء والأقارب بزيارة الأسرة بعد الولادة، للمباركة وللطمئنان على صحة الأم ورؤية المولود. وإذا ما تعددت الزيارات وكثر الزوار وشعر الأبوان بالتعب، فإنه لا يجوز الشعور بالخجل أو الحرج، ويتوجب عليهما مصارحة الضيوف وتأجيل الزيارة، أو طلب مساعدتهم بأن يحضروا معهم شيئاً للطعام على سبيل المثال.

من الطبيعي جدا أن تتعرض الأم بعد فترة ثلاثة إلى خمسة أيام من الولادة، وبسبب التغيرات التي تصيب الهرمونات في الجسم إلى ما يعرف باسم أيام الاكتئاب "أيام البكاء". (Blue days) حيث يصيب الأم شعور مفاجئ بأنها ليست على استعداد ولا تتمتع بالكفاءة اللازمة للمهام التي تواجهها. حينها تفقد أعصابها بسرعة وغالبا ما تنفجر بالبكاء. حينها لا تستطيع حتى هذه الأم نفسها إدراك ماذا يصيبها، ولا تفسيره.

## نوم آمن للطفل

هذه النصائح مهمة جدا لحماية الطفل:

يجب أن يتم استلقاء الطفل الرضيع دوماً على الظهر من أجل النوم، ولا يجوز أن ينام في سرير الوالدين، وإنما يجب أن ينام في سرير الخاص، وإن كان في غرفة نوم الوالدين. من أجل منع أية عوامل يمكن أن تعيق تنفس الطفل الرضيع أو أن تجعل الهواء الذي يستنشقه دافئاً جداً، فإنه يفضل أن يكون حول الطفل فراغ يتيح للهواء النقي الحركة. ولا يجوز وضع مخدة للطفل أو أية حماية للرأس (شبكة صغيرة على سبيل المثال) أو وضع فرو خروف في السرير. كذلك ينصح بعدم استخدام غطاء كبير يمكن أن يؤدي إلى تغطية الرأس النائم. ومن الأضمن استخدام كيس نوم مناسب لحجم الطفل. ويجب أن تكون الفرشة رقيقة وقاسية. كما يفضل تجنب استخدام الغطاء المطاطي لأنه يعيق تبادل وحركة أو انتقال الهواء والرطوبة. لا يحتاج الطفل الصغير أثناء النوم إلى أية تغطية أو غطاء للرأس ولا إلى كيس حرارة (بالماء الساخن) ولا إلى حيوان كبير من القماش أو الفرو. كما يمكن للطفل أن يتخط ويتأذى من الأحزمة والأشرطة والرباطات والكابلات وشبكات الناموس ومواد زينة السرير، ولهذا تجب الحيلة في كل هذه الأمور. وتتراوح درجة الحرارة المثالية للغرفة من أجل نوم الطفل ما بين 16 إلى 18 درجة مئوية فقط.

من أصعب لحظات الرعب التي تُوَرِّق كل أب وكل أم على حد سواء: الرضيع الذي يبدو أنه يتمتع بصحة جيدة لا يصحو من النوم أبداً. يعتبر الموت المفاجئ للطفل من أكثر أنواع الموت التي يتعرض لها الأطفال الرضع. ولكن اكتشاف حقيقة أن الرضيع الذي ينام على ظهره يكون أقل عرضة للتعرض للموت المفاجئ هو اعتقاد أدى على الأغلب في السنوات الماضية إلى نجاة الكثير من الأطفال الصغار من الموت.

اليوم تأكدت هذه المسألة: الموت المفاجئ للرضيع يمكن أن يحدث عندما تتم إعاقة بعض ردود الأفعال الطبيعية عند الطفل. كثيراً ما يقوم الرضيع خلال النوم باستراحة من التنفس. وليس هذا بالأمر السيئ أو الخطر عادة. حيث أن ردود الأفعال الطبيعية نحو النجاة تمنع تعرض الطفل للاختناق. فعندما ينخفض معدل الأوكسجين في الدم، وترتفع نسبة غاز ثاني أكسيد الفحم (أي الهواء الفاسد المستهلك) فإن الطفل يقوم تلقائياً بتنفس (شهيق) عميق ويصحو من النوم لفترة قصيرة. العدوى والدفع الزائد في المكان وإعادة استنشاق الهواء الفاسد المستهلك أو المليء بدخان السجائر "التدخين السلبي" كلها عوامل تعيق ردة الفعل الطبيعية والتلقائية هذه. حينها يمكن أن يتعرض الطفل الرضيع للاختناق.

## مبادرة الولاية في نوردرين فيستفالن: "صحة الأم والطفل"

ضمن إطار مبادرة الولاية "صحة الأم والطفل" في ولاية نوردرين فيستفالن، تم إنجاز نشرة معلومات حول موضوع "نوم آمن من أجل طفلي" وذلك باللغات الألمانية والعربية والإنجليزية والفرنسية والبولونية والروسية والصربوكرواتية والتركية. ويمكن تنزيل نشرة المعلومات هذه على شكل ملف PDF من صفحة الإنترنت الإلكترونية التابعة لمشروع الوقاية في نوردرين فيستفالن، تحت موضوع الأم والطفل، فقرة تنزيل المعلومات:

<http://www.praeventionskonzept.nrw.de>

حاولوا تأمين محيط آمن لنوم طفلكم:

طفلي ينام بأمان في كيس النوم



على الظهر

في مكان خالٍ من التدخين

في سريره الخاص، في غرفة نوم الأبوين

بعد الرضاعة إن أمكن

بدون وسادة ولا شبكة ولا غطاء في السرير

بدون فرو خروف ولا غطاء أو طبقة عازلة للماء

لا يجوز التدخين في حال وجود طفل صغير في المكان. فقد أثبت العلم أن استنشاق الدخان "التدخين السلبي" يزيد من احتمال الموت المفاجئ عند الأطفال. وتشكل الرضاعة طريقة وقاية فعالة للطفل، حيث أن حليب الأم يعتبر مادة تساعد على حماية القنوات التنفسية، ولأن فترات النوم تكون عند الأطفال الذين يرضعون أقل عمقا وأقصر طولاً. وينصح بأن تقوم الأم بالرضاع لمدة ستة أشهر على الأقل، إذا كان ذلك ممكناً.

المصدر: وزارة العمل والصحة والشؤون الاجتماعية في ولاية نوردرين فيستفالن (الناشر)، نشرة معلومات صحة الأم والطفل "نوم آمن من أجل طفلي"

## الرضاعة

يجب أن يسمح للمولود بالاستمرار في الشرب متى شاء وللمدة التي يريد. وفي البداية غالبا ما يشعر بالجوع من ست مرات إلى ثمان مرات في اليوم. وغالبا ما يتغير تواتر الرغبة في الرضاعة عند الصغير من مرة كل ثلاث ساعات إلى مرة كل أربع ساعات. ولكي يكون بإمكان المولود أن يرضع بشكل صحيح ومن أجل تجنب أية مشاكل في الرضاعة يجب أن يوضع الصغير بالوضعية الصحيحة للرضاعة. وغالبا ما تقوم القابلة القانونية بعد الولادة مباشرة بتعليم وتدريب الأمهات على وضعيات الرضاعة الصحيحة. ويوجد العديد من وضعيات الرضاعة الصحيحة. ولكن المهم في جميع الأحوال هو أن يكون جسم الرضيع متوجها نحو الأم خلال الرضاعة وأن يتمكن من امتصاص أكبر قدر ممكن من أنسجة الصدر المحيطة بالحلمة، وليس الحلمة فقط. بهذه الطريقة يمكن تفادي حدوث مشكلات مثل تجمع الطيب وتشكل الجروح أو الخدوش والتسبب في الإلتهابات. وإذا وقعت إحدى هذه المشكلات فلا بد من وجود شخص على اطلاع وخبرة من أجل الاستعانة به حتى بعد الخروج من المستشفى. ويتوجب على المرء جمع المعلومات حول إمكانيات المساعدة والاستشارة المختلفة في وقت مبكر. فالمشكلات التي تحدث خلال الرضاعة، والتي تكثر أسئلة الأمهات حولها ليست دوما مشكلات صحية بالضرورة. فالكثير من الأمهات تهتم بتبادل الخبرات مع أمهات أخريات ويرغبن في مساعدة بعضهن البعض. ومن الجهات التي تتيح مثل هذا التواصل بين الأمهات على سبيل المثال مجموعات الرضاعة (Stillgruppen) ومنتديات الرضاعة (Stillcafés) وغيرها.

حليب الأم هو الغذاء الأفضل لصحة الرضيع. وخلال الأشهر الست الأولى من العمر لا يحتاج الطفل الصغير من حيث الأساس إلى أي غذاء آخر. حليب الأم سهل الهضم بالنسبة للرضيع. كما يحتوي على مواد تدعم مناعة الجسم ومقاومته للكثير من الأمراض. ومن خلال حليب الأم تتخفف أيضا إمكانيات واحتمالات الإصابة بالحساسية. الرضاعة هي في الواقع أمر عملي جدا: فحليب الأم نقي ومعقم، وهو متوفر دوما، ويتمتع دوما بدرجة الحرارة المناسبة. بالإضافة إلى ذلك فإن حليب الأم متوفر بالمجان. ولا تقتصر منافع الرضاعة على الطفل الصغير فقط. فبالنسبة للأم أيضا من المفيد جدا أن تقوم بإرضاع صغيرها منذ البداية. حيث تساعد الرضاعة في إعادة بناء الرحم بعد الولادة بشكل أسرع، كما يتناقص وزن الأم بشكل أسرع ليعود إلى سابق عهده. وفوق كل هذا فإن الرضاعة تعتبر وسيلة وقاية من الإصابة بسرطان الثدي في المستقبل. كما أن الرضاعة تساعد في قيام علاقة حميمة بين الأم ومولودها.



الأم المرضعة تحتاج مساعدة ودعم شريكها أو زوجها. وكذلك بإمكان الأصدقاء والأقارب وأفراد الأسرة تقديم المساعدة. ومن الضرورة بمكان أن يتاح للأم المرضعة الكثير من الراحة بشكل خاص خلال الأسابيع الأولى المتعبة والمضنية. وكما هي الحال خلال فترة الحمل، فإن التغذية الصحيحة المتنوعة في هذه المرحلة هي أهم ما يمكن عمله للأم والطفل على السواء. ومن المهم هنا أن تشرب الأم بكميات كافية كي تعوض الخسارة التي تسببها من السوائل بسبب عملية الإرضاع. وينصح الأطباء والقابلات بعدم اتباع أية حمية غذائية خلال فترة الرضاعة. فمن خلال انخفاض الوزن الذي تهدف إليه مثل هذه الحمية يتم تحرير مواد مضرّة تكون عادة مخزنة في الشحوم والدهون داخل الجسم، وتتسرب هذه المواد إلى حليب الأم وتصل بالتالي إلى الطفل الرضيع.

ويبقى التدخين من المحرمات التي يجب الابتعاد عنها تماما خلال فترة الرضاعة. فالمواد السامة والمضرة الموجودة في السجائر تنتقل إلى الطفل الرضيع من خلال حليب الأم. وإذا كنت غير قادرة أبداً على ترك

التدخين بشكل كامل، فإنه من الأفضل في هذه الحال أن تستمري في إرضاع الطفل من أن تعتمدي على حليب الزجاجات والحليب الصناعي. ولكن في جميع الأحوال تنصح الأم المرضعة بعدم التدخين قبل ساعة من الرضاعة، وبأن تردي عند الرضاعة ملابس نظيفة لا تحمل آثاراً من دخان السجائر، بحيث لا يستنشق الرضيع بقايا هذا الدخان المتبقية في الملابس.

كذلك الحال يجب توخي الحذر الشديد مع المشروبات الكحولية. فالكحول يتسرب إلى حليب الأم ويصل بالتالي إلى الطفل الرضيع. وإذا ما أرادت الأم المرضعة على سبيل الاستثناء تناول كأساً من الشراب، فإنه من الضروري أن تترك أطول وقت ممكن بين تناول الشراب وبين إرضاع الطفل. أو بإمكانها على أقل تقدير القيام بضخ الحليب قبل تناولها الشراب والاحتفاظ به من أجل الوجبة القادمة. وعلى أية حال فإنه من الواجب سؤال الطبيب أو القابلة القانونية عن المخاطر والمحاذير في تناول الشراب. وهذا الأمر يسري أيضاً في حال كون الأم بحاجة إلى تناول أدوية معينة بشكل منتظم، حيث عليها أن تسأل الطبيب أو القابلة.

## فيتامين د D والفلور

سواء كان الطفل يرضع من الأم أو يتناول الحليب الصناعي من الزجاجات: حتى نهاية السنة الأولى من العمر يحتاج الطفل إلى كمية إضافية من فيتامين "د"، يتم تأمينها عن طريق المستحضرات الطبية، وهو الفيتامين الذي يساعد على الوقاية من مرض الكساح. وكذلك يحتاج الطفل إلى مستحضرات تحتوي مادة الفلور التي تحمي من تسوس الأسنان والتي يجب تناولها بعد استشارة الطبيب. وخلال الأيام الشديدة الحرارة أو عند ارتفاع درجة حرارة الطفل، فإنه ينصح بإعطائه مشروباً إضافياً خالياً من السكر (ماء مغلي، شاي بالأعشاب أو الفاكهة)، وذلك أيضاً بناءً على تعليمات الطبيب أو القابلة القانونية.

## الحليب الجاهز أو الصناعي

الإثارة للحساسية. وهذا النوع من الحليب يحمل عادة إشارات مثل "HA Pre"، أو "Pre HA"، أو "HA 1". ويرمز اختصار "HA" إلى زيادة الحساسية، وهو يعني أن المنتج يكون أقل تسببا لأمراض الحساسية. المواد الغذائية التالية (بعد الشهر السادس) التي لا تتسبب في الحساسية تحمل عادة رمز "HA 2". وهنا تقع على الوالدين مهمة اختيار الأنسب من هذه الأغذية التي يتحملها أو يحبها الطفل أكثر من غيرها.

إن المبالغة في تركيز أو في تمديد الأنواع المختلفة من الحليب الجاهز والصناعي هي أمر مضر لصحة الطفل في الحالتين. ولهذا يجب الالتزام التام باتباع تعليمات المنتج الموجودة على العبوة عادة، والتي تحتوي الكميات اللازمة إضافتها. ويجب أن يكون الماء دوما مغلي حديثا، مع مراعاة تبريده إلى حرارة حوالي 50 درجة مئوية قبل إضافة حليب البودرة له. كما يجب مسح كل ملعقة من الحليب بسكين بحيث لا تكون البودرة أعلى من حافة الملعقة، وبالتالي تكون كمية الحليب المضافة معادلة تماما للكمية المطلوبة لكي لا يكون الحليب عالي التركيز. بعد ذلك يجب أيضا رج زجاجة الحليب بشكل قوي للتأكد من ذوبان الحليب، مع مراعاة تبريدها إلى درجة حرارة معقولة للشرب.

أما بالنسبة للزجاجة فيفضل انتقاء الزجاجة التي يكون ثقب الحلمة فيها أصغر ما يمكن. بهذا يمكن التأكد من أن الجهد الذي يبذله الرضيع خلال الرضاعة من الزجاجة يساوي الجهد الذي يبذله خلال الرضاعة من الأم. إن عملية الامتصاص مهمة لتطور الفك وآلية البلع وبالتالي الطعام والشراب عند الطفل. وعلاوة على ذلك، فإن الطفل سيصاب بالتعب من عملية الامتصاص أو الرضاعة ويستطيع النوم بشكل أفضل. وباختصار فإن عملية التغذية تتم اليوم حسب احتياجات الطفل الرضيع، مع تجنب الغذاء الزائد عن الحاجة، وذلك كما هي عليه

إذا كانت الأم غير قادرة على إرضاع طفلها، أو لا تريد ذلك، فإنه ينصح باستعمال الحليب الجاهز أي حليب الزجاجات أو الحليب الصناعي. ويمكن الحصول على هذا الحليب من الصيدليات أو متاجر العقاقير الطبية. وينصح في هذه الحال باستخدام المنتجات البديلة لحليب الأم المنتجة على أساس حليب البقر، والتي تشبه في تركيبها حليب الأم. ويحتاج الرضيع حتى نهاية الشهر السادس من العمر إلى أغذية الرضيع الأولية. وعند الحاجة يمكن الاستمرار في تناول هذه الأغذية الأولية حتى إتمام السنة الأولى من العمر. وهذه الأغذية يشار إليها عادة على العبوة بالرقم "1" أو بحروف "Pre"، في إشارة إلى أنها أغذية أولية. وبعد الشهر السادس يمكن للطفل أن يتناول الأغذية المشار إليها بالرقم "2"، والتي تحتوي عادة على بعض المواد الغذائية الإضافية الصحية والغنية بالفيتامينات. ويجب ملاحظة أن حليب البقر الطازج أو حليب الصويا غير مناسبين إطلاقا للأطفال الرضع، حتى بعد الغلي الجيد، وسواء كانا ممددين بالماء أو غير ممددين. حيث يصعب على الرضيع هضم هذا الحليب، الأمر الذي يؤدي إلى مشاكل في الهضم عند الطفل. وينصح بعدم القيام بمحاولة إنتاج أو تحضير حليب للأطفال الرضع بشكل خاص في البيت، وذلك لأسباب تعود إلى النظافة والتعقيم، إضافة إلى مراعاة المحتوى من المواد الغذائية الصحيحة وبالكميات الكافية.

الأطفال الرضع الذين يعاني آباؤهم أو أمهاتهم أو إخوتهم من الأمراض التحسسية مثل الزكام التحسسي أو التهاب الجلد العصبي "نويروديرميتيس" أو الربو "أستما"، يكونون عادة أكثر عرضة للإصابة بالحساسية. وفي حال عدم القيام بإرضاع هؤلاء الأطفال فإنه من الأفضل سؤال طبيب الأطفال إذا ما كان ينصح باستعمال حليب جاهز أو مصنع قليل

## خطة التغذية خلال السنة الأولى من عمر الطفل

فيتامين "د"، الفلور											
فيتامين "ك"											
حليب الأم أو حليب الرضع الجاهز					مزيج مطحون أو مهروس من الحبوب والفاكهة			الخبز والحليب وجبتان صغيرتان بين الوجبات الرئيسية			
					مزيج الحليب مع الحبوب			الخبز والحليب			
					مزيج الخضار والبطاطا واللحم						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
الشهور											

المصدر: معهد أبحاث تغذية الطفل، دورتموند

على أية بهارات (كالمح والفلفل مثلا) وأن لا يحتوي على مواد محلية (محلبيات صناعية)، ولا على أية مواد مضافة أخرى لا داعي لها. وفي حال تم تحضير هذا الطعام شخصيا في البيت، فإنه ينصح باستخدام الفاكهة والخضار الطبيعية (بيو) الخالية من أية مواد كيميائية وأن يتم غسلها بشكل جيد وتقسيرها. ويمكن أن يبدأ المرء بوجبة صغيرة لطعام الغذاء. واعتبارا من الشهر السادس أو السابع يمكن إضافة وجبة أخرى مساء (مسحوق الحليب مع القمح أو الحبوب)، وبعد ذلك بشهر واحد يمكن استعمال خليط من الفاكهة والحبوب. وبالنسبة للشرب، يمكن استخدام الماء أو شاي الفواكه أو الشمر دون إضافة السكر. واعتبارا من الفترة ما بين الشهرين التاسع والثاني عشر يمكن أن يبدأ الطفل الصغير في تناول وجبات عادية، وأن يعتاد تدريجيا على تناول وجبات العائلة المعتادة.

إذا كان الطفل معرضا للإصابة بالحساسية (انظر الفقرة الحليب الجاهز أو الصناعي) فإنه يجب استشارة الطبيب حول كيفية الشروع في تقديم مواد غذائية جديدة له، وحول المواد والمنتجات الأكثر ملاءمة للطفل، وبالتالي تلك التي يحبذ تجنبها.

الحال عند الأطفال الذين يرضعون حليب الأم، حيث تتم برمجة الغذاء بشكل تلقائي وطبيعي. والعامل الحاسم في هذا الإطار هو التطور الطبيعي لوزن الطفل. وتقوم القابلة خلال الأسابيع الأولى بعد الولادة بمراقبة تطور الوزن خلال الفحوصات الوقائية الدورية التي تقوم بها، ثم يتولى طبيب الأطفال هذه المهمة فيما بعد.

### طعام الطفل المكمل

اعتبارا من الفترة بين الشهر الخامس والشهر السابع يجب الشروع تدريجيا في الاستعانة ببعض الأطعمة السهلة التناول (المهروسة أو المطحونة) في تغذية الرضيع إلى جانب وجبات الحليب التي يحصل عليها الطفل سواء من حليب الأم أو الحليب الجاهز. وأول مادة غذائية مناسبة يمكن أن يتناولها الطفل هي مزيج مطحون من البطاطا والخضار واللحم. ويمكن أيضا الحصول على وجبات جاهزة في عبوات صغيرة، ولكن يجب مراعاة التعليمات الموجودة على هذه العبوات لجهة العمر المناسب والكمية التي ينصح بتناولها.

من المهم بداية أن يتألف هذا الطعام المطحون أو المهروس من أقل كمية ممكنة من المواد والإضافات الغذائية، وأن لا يحتوي خلال السنة الأولى من العمر

## الطعام الصحيح للأولاد الكبار

ويجب في هذه الفترة تناول المواد الغذائية الحيوانية كالخليب ومشتقات الحليب (جبين، لبن، زبادي) وكذلك اللحم والسّمك والبيض بكميات معقولة وعدم المبالغة فيها. وبينما يفضل الاستغناء قدر الإمكان عن المواد الكثيرة الدسم والغنية بالسكر، فإنّ الطفل يحتاج يوميا إلى وجبة طازجة ساخنة على الأقل، إضافة إلى 1.5 لتر من السوائل (الأطفال الأصغر سنا يتناولون عادة كمية أقل، وفي عمر السنة حوالي 600 مل فقط)، ويفضل تناول الماء فقط إضافة إلى أنواع الشاي المختلفة بدون سكر. تحتوي أنواع العصير المختلفة عادة كميات كبيرة من السكر وتؤدي إلى الإضرار بالأسنان. أما مشروبات الكولا ومثيلاتها فإنه ينصح بتجنّبها بالنسبة للأطفال خاصة أطول فترة ممكنة. فهذه المشروبات تعيق نمو العظام وتؤدي النظام العصبي عند الأطفال ويمكنها أن تقود إلى شعور الطفل بالعصبية بشكل كبير.

اعتبارا من السنة الثانية من العمر يحتاج الأطفال إلى وجبات غذائية متنوعة. فهم يمرون في مرحلة نمو مهمة ويكونون خلالها بأمر الحاجة إلى مواد غذائية محددة. وينصح في هذه الفترة بتناول الكثير من المشروبات الغنية والمواد الغذائية النباتية (خبز كامل الحبة، قمح، بطاطا، رز، معكرونة، خضر، فاكهة).



## الأسنان السليمة



### الفحوص الطبية للأسنان

تماما كما يفعل البالغون، يتوجب على الأطفال والبايعين مراجعة طبيب الأسنان بشكل منتظم. وتتحمل صناديق التأمين الصحي تكاليف الفحوصات الوقائية التالية للأسنان:

### الأطفال (من 3 إلى 6 سنوات):

ما مجموعه ثلاث فحوصات وقائية للكشف المبكر، يقوم فيها طبيب الأسنان بمراقبة أمراض الأسنان والفم والفق. ويقوم الطبيب بتقديم النصيحة للوالدين عن كيفية القيام برعاية الفم ونظافته وعن التغذية الصحية المناسبة التي تضمن كمية كافية من الفلور.

### الأطفال والبايعين (من 6 سنوات إلى 18 سنة):

يتم التأكد من عدم وجود أية أمراض ومن سلامة الأسنان من خلال مراجعة الطبيب مرتين في السنة. ويتم التأكد من نظافة وصحة الفم، وكذلك التدريب على تنظيف الأسنان ورعايتها. يتم فحص الأسنان وحمايتها بالفلور كما يتم اتخاذ إجراءات وقاية الأضراس من التسوس.

كي يتمكن الطفل من الحفاظ على أسنان سليمة فإنه من الضروري منذ البداية التعود على تناول الأغذية الصحية والاهتمام برعاية الأسنان ونظافتها. وحتى السن الأول الذي يظهر عند الطفل يجب أن يتم تنظيفه بفرشاة أسنان ناعمة. حتى وصول الطفل عمر السنتين يكفي القيام بتنظيف الأسنان بالفرشاة مرة في اليوم مساء قبل الخلود إلى النوم. ومن الأفضل التخلص من عادة تناول المشروبات الغنية بالسكر، حتى لو كان ذلك بالرضاعة من الزجاجة بغية الخلود إلى النوم. حيث أن هذه المشروبات تؤدي إلى تشكل الكارييس (تسوس الأسنان) وتؤدي في الكثير من الأحوال إلى الإضرار بالأسنان القواطع.

ومن عمر الثلاث سنوات وحتى دخول المدرسة ينصح بتنظيف الأسنان مرتين في اليوم بفرشاة أسنان الأطفال ومعجون أسنان الأطفال غني بالفلور، ويفضل أن يتم ذلك تحت إشراف الأهل، وخاصة أنه في السنوات الأولى غالبا ما يتوجب على الوالدين القيام بأنفسهم بتنظيف أسنان الطفل مرة أخرى للتأكد من إتمام العملية بالشكل الصحيح. ويمكن اعتبارا من السنة السادسة من العمر أن يستخدم الطفل معجون أسنان الكبار.

عندما يتم تناول مأكولات حلوة غنية بالسكر (يفضل أن يكون ذلك مرة واحدة في اليوم) فإنه من الواجب على أية حال القيام بتنظيف الأسنان بعد ذلك مباشرة. ويمكن للعلكة (المسكة) المخصصة للأطفال والتي تساعد على حماية أسنانهم أن تساهم في تحييد الأحماض الضارة إذا تم تناولها بين الوجبات. كما أن ملح الطعام الغني بالفلور يمكنه أن يساهم في أسنان قوية مقاومة للتسوس.

## فحوصات الأطفال والياfeيعين

إن اكتشاف التطورات الخاطئة والمرضية في الوقت المناسب يمكن في أغلب الأحيان من معالجتها بشكل أفضل.

يعتبر كل من U10 و U11 فحصين إضافيين، وحتى الآن تقوم بعض صناديق التأمين الصحي فقط بتغطية نفقات هاذين الفحصين. ويغطي هذان الفحصان فجوة كبيرة بين الفحص التاسع U9 (في سن الخمس سنوات تقريبا) وفحص الياfeيعين الأول U1 (الذي يتم ما بين السنتين 12 - 15 من العمر). خلال هاذين الفحصين تجري مراقبة تطورات الطفل لجهة الأداء المدرسي والمقدرة على التعلم والسلوك الاجتماعي. كما يتم البحث في إجراءات وطرق دعم الجوانب الصحية من حياته.

يجب اصطحاب بطاقة التأمين الصحي "Versichertenkarte" ودفتر الرعاية الصحية "U-Heft" لكافة فحوصات الأطفال لكي يتمكن الطبيب من تدوين نتائج كافة الفحوصات في دفتر الرعاية الصحية. وبما أن الأطفال يتلقون اللقاحات اللازمة في إطار هذه الفحوصات الدورية فإنه من الواجب أيضا إحضار دفتر اللقاحات "Impfpass"!

تحتل السنوات الأولى من العمر أهمية كبيرة في تطور الإنسان. ولهذا السبب يوجد العديد من فحوص الكشف المبكر والإجراءات والخدمات الوقائية للأطفال والياfeيعين. وتتحمل عادة صناديق التأمين الصحي تكاليف هذه الفحوصات والإجراءات.

"U-Untersuchungen" أي الفحوصات الوقائية تبدأ بعد الولادة مباشرة. والغاية منها مراقبة تطورات النمو الجسدي والفكري والعقلي عند المواليد الجدد والأطفال، والكشف المبكر عن أية تطورات سلبية من أجل اتخاذ إجراءات معالجتها في الوقت المناسب، وقبل فوات الأوان. وعادة ما يتم الفحص الأول U1 والفحص الثاني U2 في المستشفى بعيد الولادة، وقبل مغادرة الأم مع وليدها. أما إذا خرجت الأم ووليدها من مستشفى الولادة في وقت مبكر (ما يعرف باسم ولادة العيادة "ambulante Entbindung")، فإنه من الواجب حتما القيام بفحص عظم العقب من أجل التأكد من عدم وجود أمراض الاستقلابات وذلك عند طبيب الأطفال. وهذا الفحص هو شديد الأهمية حيث أنه يتيح الفرصة للكشف عن أمراض تجب معالجتها في وقت مبكر جدا.

## واجب التسجيل في ولاية نوردرين فيستفالن

في ولاية نوردرين فيستفالن يتوجب على الأطباء تسجيل وإرسال أسماء الأطفال الذين يخضعون عندهم لفحوصات الكشف المبكر عند الأطفال من U5 وحتى U9 إلى "المكتب المركزي للطفولة الصحية" في معهد الولاية للصحة والعمل في ولاية نوردرين فيستفالن. وبالتعاون مع مكاتب التسجيل والأرشيف يتم هناك الكشف عن أسماء الأطفال الذين لم يخضعوا للفحوصات بعد. عندها يتلقى آباء هؤلاء الأطفال رسالة تذكرهم بضرورة وأهمية إجراء هذه الفحوصات. وبهذا يمكن زيادة المشاركة في هذه الفحوصات الأساسية ورفع عدد الأطفال الذين يخضعون لها. وإذا لم يتوجه الطفل لعمل هذه الفحوصات رغم رسالة التذكير، فإنه يتم إبلاغ الجهات الإدارية المحلية التي تقوم في هذه الحال بالتأكد من سبب عدم خضوع الطفل لهذه الفحوصات الهامة، والتي يمكن أن تتخذ إجراءات معينة في حال الضرورة.

## لمحة عن فحوصات الرعاية الصحية "U-Untersuchungen"

المكان	الموعد المناسب	الفحص
في المستشفى أو في البيت من قبل القابلة القانونية	بعد الولادة مباشرة	U1
في المستشفى أو عند طبيب الأطفال	بين اليومين الثالث والعاشر من الولادة	U2
عند طبيب الأطفال أو طبيب الأسرة	ثمانية فحوص (بما فيها الفحص الجديد U7a) يجب أن تتم قبل انتهاء السنة السادسة من العمر	U3-U9
عند طبيب الأطفال أو طبيب الأسرة	يتم الفحص العاشر بين الستين السابعة والثامنة من العمر، والفحص الحادي عشر بين الستين والتاسعة والعاشر	U10 + U11

يقوم الوالدين بتحديد المواعيد المضبوطة للفحوصات من U3 وحتى U9 بالاتفاق مع طبيب الأطفال.

The image shows a German health check form for children (U-Untersuchung). At the top, there is a logo featuring a cartoon character with a smiling face, surrounded by the text 'KUNDA-UNTERSUCHUNGSSETZ' and 'HEUTE UND FRÜHERWÄHLEN'. Below the logo, there are fields for 'Name', 'Geburtsdatum', 'Geburtsort', 'Mutter', and 'Muttername'. A section titled 'Bleiben Sie die Kind- zur Untersuchung' contains a table with columns for 'Jahr' (Year) and 'U-Untersuchung' (Health Check). The table has rows for U1, U2, U3, U4, U5, U6, U7, U8, U9, U10, and U11. Below the table, there is a note: 'Wichtige Hinweise auf der Rückseite Seite 2' and the date 'Januar 2014'.

دفتر الرعاية الصحية الذي يدون فيه الطبيب نتائج الفحوصات الطبية

## فحص اليافعين "J-Untersuchung"

مع بداية سن البلوغ يحدث الكثير من التغيرات في الجسم عند اليافعين. يجري "فحص اليافعين" مرة واحدة لمن تتراوح أعمارهم بين 13 و 14 سنة. ومن المفترض هنا اكتشاف الأمراض التي تعيق التطور الجسدي والعقلي والاجتماعي لليافعين في وقت مبكر ومعالجتها. بالإضافة إلى ذلك يجري الحديث والتنبيه إلى أنواع السلوك التي تهدد الصحة الشباب كالتدخين مثلاً. لذلك يفترض بالوالدين الاهتمام بهذا الفحص وإجراءه لدى طبيب الأطفال أو طبيب الأسرة. يخصص الكثير من أطباء الأطفال أوقات ومواعيد خاصة لمراجعات اليافعين.

## الفحوصات الوقائية للبالغين

- كما يمكن للرجال اعتبارا من سن الخامسة والأربعين إجراء فحوص البروستات والأعضاء التناسلية والجلد بشكل سنوي،
- واعتبارا من سن الخمسين يمكنهم سنويا أيضا إجراء فحص الكشف المبكر عن سرطان الأمعاء،
- واعتبارا من سن الخامسة والخمسين يصبح لهم الحق في القيام مرة كل سنتين بتنظير الأمعاء.
- واعتبارا من سن الخامسة والثلاثين يصبح من حق الرجال والنساء إجراء فحص طبي شامل مرة كل سنتين، وتهدف هذه الفحوصات الدورية على الكشف المبكر عن الأمراض الكثيرة الحدوث مثل أمراض القلب والدورة الدموية، وأمراض الكليتين ومرضى السكر "Diabetes mellitus".
- من خلال حديث تفصيلي يجري أثناء الفحص الطبي الشامل يقوم الطبيب بتقديم شرح واف حول المخاطر الكامنة في الأمراض السابقة وفي العادات المعيشية المختلفة للمريض. ويتم قياس ضغط الدم والنبض كما تتم مراقبة دقات القلب وفحص الرئتين وأخذ عينات من البول والدم من أجل تحليلها.
- ليست الفحوصات الوقائية حكرًا على الأطفال فقط. فبالنسبة للكبار أيضا من المهم جدا القيام بهذه الفحوصات، من أجل البقاء في صحة جيدة، وخاصة عندما يكون لديهم أطفالا.
- كل مشترك في صناديق التأمين الصحي الحكومية له الحق في إجراء الفحوصات الوقائية وفحوصات الكشف المبكر على حساب صندوق التأمين الصحي. حيث يمكن إجراء العديد من الفحوصات المجانية وذلك حسب العمر والجنس. ولا تستوجب مثل هذه الفحوصات دفع حتى رسوم العيادة المعروفة.
- اعتبارا من سن العشرين سنة بإمكان السيدات إجراء فحص الكشف المبكر عن مرض السرطان،
- واعتبارا من سن الثلاثين بإمكانهن أيضا إجراء فحص سنوي للكشف عن سرطان الجلد وسرطان الثدي،
- كما باستطاعتهم اعتبارا من سن الخمسين إجراء فحص الكشف المبكر عن سرطان الأمعاء،
- ومع بلوغ سن الخامسة والخمسين يصبح من حق السيدة إجراء تنظير الأمعاء مرتين تفصل بينهما فترة عشر سنوات.
- علاوة على ذلك يمكن للسيدات في عمر 50 إلى 69 سنة القيام كل سنتين، وبشكل منتظم بفحص التنظير الشعاعي للثدي "Mammographie" ويجري هذا الفحص للكشف المبكر عن مرض سرطان الثدي في ما يسمى بوحدات التنظير الشعاعي للثدي.

## لقاحات الرضع والأطفال واليافعين

تساعد اللقاحات في الحماية من الأمراض. وتنصح البعثة الدائمة للقاحات (STIKO) حاليا باللقاحات التالية بالنسبة للأطفال:

- الكزاز "Tetanus"
- الدفتريا "Diphtherie"
- السعال الديكي أو الشهاق "Keuchhusten"
- شلل الأطفال "Kinderlähmung"
- إلتهاب السحايا الدماغية الفيحي وإلتهاب الحنجرة
- إلتهاب الكبد الإلتاني "Hepatitis B"
- المكورات الرئوية
- المكورات السحائية
- الحصبة "Masern"، النكاف "Mumps"،
- الحصبة الألمانية "Röteln"
- جدري الماء "Windpocken"
- الإنفلونزا "فيروس الكريب"
- سرطان عنق الرحم "Gebärmutterhalskrebs"

ولكن ليس من الضروري أن يجري اللقاح لكل مرض على حدة. حيث يوجد العديد من اللقاحات التي تكون عادة فعالة للوقاية من الأمراض المعدية والإلتانية (مثل الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية "اللقاح السداسي")

ويتم التداول مع طبيب الأطفال خلال الفحص الثالث U3 (بين الأسبوعين الرابع والسادس من العمر) حول المواعيد المناسبة لتلقي اللقاحات المختلفة. وفي حال إصابة الطفل بأي مرض إلتاني (إلتهاب)، فإنه لا يجوز إعطاء اللقاح. وفي هذه الحال يجب تأجيل اللقاح لموعد آخر عندما يشفى الطفل. معظم اللقاحات مقبولة للجسم ولا تسبب أية آثار. إنها تمنح الطفل مناعة ضد الكثير من الأمراض، ولكنها رغم ذلك لا تعطي ضمانة تامة باستحالة الإصابة بالأمراض. حيث يمكن للأمراض رغم اللقاحات أن تظهر ولو كانت الإصابة بها بطريقة أخف من عدم وجود اللقاح إطلاقا.

تكاليف اللقاحات المذكورة أعلاه تتحملها عادة صناديق التأمين الصحي بالكامل.



## الحماية باللقاحات

وزارة العمل والصحة والشؤون الاجتماعية في ولاية نوردرلين فيستفالن تقدم عن طريق الإنترنت معلومات شاملة حول الوقاية والحماية باللقاحات. وقد تم إعداد نشرات معلومات باللغات الألمانية والروسية والتركية حول موضوعات الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية. ويمكن تنزيل هذه المعلومات من الإنترنت على شكل ملف

<http://www.impfen.nrw.de:PDF>

## سلامة الأطفال

تحدث الأمور بسرعة: يستدير الرضيع على طاولة تغيير الملابس ويقع على الأرض. الصغير الذي يزحف على الأرض يجد سائل منظف الحمام ويشرع في تناوله. الطفل الصغير يشد إبريق غلي الماء الممتلئ بالماء الساخن. في كل عام يقع حوالي مليون طفل ضحايا لحوادث منزلية أو خلال اللهو في أوقات الفراغ، وفي كثير من الأحيان تكون هذه الإصابات كبيرة إلى درجة الحاجة للمعونة الطبية. ويتعرض الأطفال الصغار بشكل خاص للكثير من الحوادث المميتة.

وفي الواقع فإنه يمكن عمل الكثير من أجل حماية وسلامة الرضع والأطفال الصغار. هنا بعض النصائح والإرشادات المهمة خاصة في السنة الأولى من عمر الطفل:

- لا يجوز إطلاقا ترك الطفل الصغير وحيدا على طاولة الغيار أو أي مكان مرتفع من دون مراقبة أو وجود شخص بالغ إلى جانبه، مهما كان هذا الطفل صغيرا ولا يقدر على الحركة.
- أثناء تغيير الحفاض: يجب أن تبقى إحدى اليدين دوما عند الطفل!
- تأمين المآخذ الكهربائية في المنزل باستخدام عوازل الأمان المخصصة للأطفال.
- إبعاد الفناجين والأكواب وغيرها من الأوعية التي تحتوي على مشروبات ساخنة عن متناول يد الطفل. تجنب أغطية الطاولة أو الكابلات الكهربائية لأجهزة غلي الماء المتدلية نحو الأسفل والتي تشكل إغراء للطفل بإمسакها، وذلك لتجنب وقوع الحروق الناجمة عن الماء الساخن أو المشروبات الساخنة الأخرى.
- صفائح الطبخ الساخنة (فرن المطبخ) تشكل أيضا خطرا للإصابة بالحروق. لا يجوز أن يكون أمام الطفل أية فرصة للاقترب وحيدا وبدون مراقبة من فرن المطبخ (البوتوغاز).
- الطعام الذي يتم تسخينه في جهاز الميكروويف يبدو في بعض المواقع دافئا فقط، بينما يكون في مواقع أخرى حارا جدا. ولذلك يتوجب تحريك الطعام جيدا والتأكد من درجة حرارته قبل تقديمه للطفل.
- مواد التنظيف والمواد الكيميائية يجب أن توضع في أماكن لا يخالها الطفل بأي حال من الأحوال.



## التربية مع أكثر من لغة

اللغات الأم للوالدين تعتبر مهمة جدا بالنسبة للطفل. بالنسبة للأولاد الذين يتربون على تعلم وممارسة أكثر من لغة في ألمانيا فإن هناك مهمة كبيرة تقع على عاتق الوالدين، وهي تعليم الأطفال في أبكر وقت ممكن اللغة الألمانية إلى جانب لغتهم الأم. بهذه الطريقة فقط يمكن للأطفال الاعتماد على الذات وتربية شخصية قوية واثقة تساعدهم على الحياة والتطور في مجتمعنا، ويكون بإمكانهم تحقيق النجاح في المدرسة وفي الحياة العملية فيما بعد.

وحتى إن كان الوالدان لا يتقنان اللغة الألمانية فإنه يمكنهما تقديم الدعم والمساعدة لأولادهما، من خلال قيامهما بحجز مكان لهم في روضة الأطفال أو دور الرعاية أو الحضانة في أبكر وقت ممكن، بحيث يتمكن الطفل من الذهاب إلى الروضة في أقرب فرصة، ويتمتع بفرصة تعلم اللغة الألمانية بشكل كاف قبل الذهاب إلى المدرسة. وحتى قبل الذهاب إلى روضة الأطفال يتوجب على الوالدين بذل قصارى الجهد من أجل إتاحة الفرصة أمام طفلها ليلعب مع أطفال يتحدثون اللغة الألمانية. وتتوفر إمكانيات التعرف إلى آباء وأمهات من مختلف الجنسيات واللغات من خلال نشاطات مثل مجموعات الزحف واللهو للأطفال الصغار، أو دورات تعلم السباحة للرضع والأطفال الصغار على سبيل المثال.

■ يجب الاحتفاظ بالأدوية في خزانة صغيرة لا يصل إليها الطفل، وعدم تركها مرمية في أي مكان.

■ عدم استعمال الدراجة الصغيرة "الكراجة" كوسيلة مساعدة لتعلم المشي. إن استخدام هذا النوع من العربات الصغيرة كوسيلة لمساعدة الطفل على التنقل وتعلم المشي يؤدي دوماً إلى الكثير من حوادث وقوع الأطفال المؤذية. بالإضافة إلى أن اعتماد هذه التجهيزات المساعدة على تعلم المشي يمكن أن يؤثر بشكل سلبي على تطور العظام. مع العلم أن التجارب أثبتت أن الطفل لا يتعلم المشي بشكل أسرع بمساعدة هذه الأدوات.

■ لا يجوز إطلاقاً أن يبقى الطفل في حوض الاستحمام (البانيو) أو المسبح الصغير بدون مراقبة أو رفقة شخص كبير، حتى لو كان باستطاعته الجلوس والوقوف بشكل جيد.

التي تساعد كثيرا، هي عندما يتحدث الوالدان كثيرا مع الأطفال، وعندما يشاهدون معا على سبيل المثال الكتب المصورة، أو يقرؤون له القصص ويروون الحكايات. أيضا غناء الأناشيد والأغاني وقراءة الأبيات الشعرية، كلها أمور مهمة كي يتمكن الطفل من تطوير الشعور باللغة وإحساسه بها. عندما يترك الوالدان طفلها يتكلم كثيرا ولا يقومان دوما بتصحيح الأخطاء، فإن الطفل سوف يستمتع بالكلام وسيكون بإمكانه أن يطور مقدرته اللغوية والقدرة على الكلام.

إذا كان الوالدان يتكلمان لغتين مختلفتين، فإن بإمكان كل منهما التواصل مع الولد بلغته الأم: ذات الشخص يتكلم ذات اللغة دوما مع الطفل. أما بالنسبة لكافة الحالات أو الأحاديث الجامعة المختلطة (أحاديث الوالدين مع بعضهما، أحاديث الأسرة خلال الطعام، أو عند التسوق وغيرها...) فيجب وضع قواعد ثابتة للحديث كي يعرف الطفل تماما من يتكلم أية لغة في البيت ومتى يكون ذلك.

لا ينشغل بالكم حول الطفل: بمقدور الأطفال تعلم لغة أو اثنتين أو حتى ثلاث لغات في وقت واحد. كل ما يجب عليكم فعله هو إيجاد شريك ثابت دائم للكلام بلغة معينة، أي أن يتحدث ذات الشخص دائما نفس اللغة مع الطفل في الحياة اليومية.

على الرغم من أن معظم الأطفال يبدؤون في مطلع العام الثاني من العمر بالكلام، فإن الفترة السابقة لذلك تؤثر تأثيرا كبيرا في تعلم النطق وفي التطور اللغوي عند الطفل. وحتى في بطن الأم يسمع الجنين قبل الولادة لغته الأم التي يتحدثها والداه. وعندما يتكلم الوالدان مع صغيرهما فإنه يتعلم أولا موسيقى اللغة ووقعها، ثم يتعلم بعد ذلك معنى الكلمات. وفيما بعد يتعلم الطفل تركيب الجمل والتعبير عن الأشياء والمشاهدات من خلال الكلمات.

لهذا السبب يتوجب على الوالدين أن يتحدثا مع طفلها أولا اللغة التي يتقنها بشكل كامل وأفضل، والتي يشعران بالراحة للتحدث بها أكثر من غيرها. في غالب الأحوال تكون هذه اللغة هي اللغة الأم، أي لغة البلد الذي ينحدران منه. ففي هذه اللغة يعرفان معظم الكلمات ويدركان طريقة بناء اللغة وتركيبها. إذا ما تعلم الطفل بهذه الطريقة لغته الأولى، فإن ذلك يساعده عادة في تعلم لغات أخرى فيما بعد. وكذلك من الأمور





## نصائح حول موضوع "الصحة بعد الولادة"

- على الوالدين الاسترخاء وإتاحة الكثير من الوقت لراحتهما ولراحة الطفل خلال الأسابيع الأولى. ويمكن للشريك والأقرباء والأصدقاء مساعدة الأم وتدليلها وتحمل الأعباء عنها.
- القابلة هي شخص خبير للمساعدة وتقديم النصح والإرشاد لكافة المسائل المتعلقة بفترة النفاس والأيام الأولى بعد الولادة.
- يجب الالتزام بالفحوصات الوقائية "U-Untersuchungen" للأطفال في أي حال من الأحوال.
- على الأم أن تحاول إرضاع طفلها من حليبها ستة أشهر على الأقل.
- من المهم جدا خلال فترة الرضاعة المحافظة على تغذية صحية متوازنة متنوعة تحتوي الكثير من الفاكهة والخضر ومنتجات الحبوب الكاملة والإكثار من الشراب.
- يمكن تجنب الموت المفاجئ للطفل من خلال جعل الطفل ينام مستلقيا على ظهره دوما خلال الأشهر الأولى بعد الولادة.
- مراعاة البيئة المحيطة أثناء النوم: سرير الطفل في غرفة نوم الوالدين، كيس نوم مناسب للأطفال الصغار، عدم استخدام الوسادة، حرارة الغرفة بين 16 و 18 درجة مئوية.
- تجنب التدخين ودخان السجائر في البيت
- على الوالدين السعي إلى جمع المعلومات حول اللقاحات المختلفة والحديث مع طبيب الأطفال حول ما ينصح به.
- إبعاد مصادر الخطر في البيت في الوقت المناسب (قبل أن يبدأ الطفل بالزحف).
- رعاية وتنظيف الأسنان عند الأطفال مهمة جدا حتى مع بروز السن الأولى عند الطفل.
- من المفيد أن يجمع الوالدان المعلومات حول مسألة "تربية الطفل مع لغتين مختلفتين". ويفضل أن يحاول كل من الأشخاص المقربين وبالتالي الوالدين الحديث مع الطفل بلغة واحدة قدر الإمكان.

### الهيئة / الاتصال

### وصف

#### AIDS-Hilfe NRW e.V.

Lindenstraße 20

50674 Köln

Tel.: 0221 | 92 59 96-0

Fax: 0221 | 92 59 96-9

E-Mail: info@nrw.aidshilfe.de

Internet: www.nrw.aidshilfe.de

مساعدة مرض الإيدز "AIDS-Hilfen" في ولاية نوردرين فيستفالن تقدم المشورة أيضا عن طريق الهاتف. وهي تقدم معلومات حول "ممارسة الجنس الآمن"، "الاستخدام الآمن" وحول مخاطر العدوى واختبار الإصابة بمرض الإيدز.

#### Arbeitskreis Neue Erziehung (ANE)

Boppstraße 30

10967 Berlin

Tel.: 030 | 25 90 06-0

Fax: 030 | 25 90 06-50

E-Mail: ane@ane.de

Internet: www.ane.de

تقدم دائرة عمل التربية "ANE" المساعدة للوالدين من خلال ما يعرف برسائل الآباء "Elternbriefe" التي يتم تقديمها بما يتناسب مع عمر الطفل (بالألمانية والتركية). وتلفت هذه الرسائل الاهتمام إلى مسائل تتعلق بالوقاية وحماية الصحة وتقدم معلومات ونصائح مهمة. وتقوم مكاتب رعاية اليافعين "Jugendami" بإرسالها، كما يمكن للوالدين أيضا طلبها بشكل مباشر.

#### Ärztammer Nordrhein

Tersteegenstraße 9

40474 Düsseldorf

Tel.: 0211 | 43 02-0

Fax: 0211 | 43 02-1200

Internet: www.aekno.de

بتفويض من الدولة تعمل نقابات الأطباء على مراقبة تقديم خدمات صحية متميزة وموثوقة وتراقب نوعية أداء هذه الخدمات. وإلى جانب دورات التأهيل والتدريب التي توفرها للأطباء وأصحاب المهن الطبية المساعدة فإن مهماتها تشتمل أيضا على تقديم النصح والمشورة للأعضاء والمواطنين وأصحاب القرار السياسي. كما أنها تحمي حقوق ومصالح المرضى وتقدم المساعدة في حال تلقي المعالجات الخاطئة. وتقدم هذه النقابات على صفحاتها الإلكترونية على الإنترنت نصائح متعلقة بالصحة إضافة إلى معلومات عامة للمرضى.

#### Ärztammer Westfalen-Lippe

Gartenstraße 210-214

48147 Münster

Tel.: 0251 | 9 29-0

Fax: 0251 | 9 29-2999

Internet: www.aekwl.de

---

**Berufsverband der Frauenärzte e.V.**

Internet: [www.bvf.de](http://www.bvf.de)

تقدم كلا المنظمتين على الإنترنت منتدى غنيا بالمعلومات حول موضوعات مثل الحمل وتخطيط الأسرة. إضافة إلى ذلك توجد إمكانية البحث على الإنترنت عن أطباء الأمراض النسائية والتوليد وعن المستشفيات:

**Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie  
und Geburtshilfe e.V.**

Internet: [www.dggg.de](http://www.dggg.de)

---

**Berufsverband der Kinder- und  
Jugendärzte e.V. (BVKJ)**

**Nordrhein**

Gebhardstraße 17

42719 Solingen

Tel.: 0212 | 31 16 15

Fax: 0212 | 31 53 64

E-Mail: [fischbach@](mailto:fischbach@kinderaerzte-solingen.de)

[kinderaerzte-solingen.de](http://kinderaerzte-solingen.de)

يعتبر الاتحاد المهني لأطباء الأطفال والبيافعين المدافع عن مصالح أطباء الأطفال والبيافعين في ألمانيا. ويمكن من الصفحة الإلكترونية للاتحاد الحصول على معلومات وافية عن الأطباء والمستشفيات وكذلك عن طب الأطفال والبيافعين (مثلا حول أمراض معينة وحول التطور الصحي والسليم عند الأطفال).

**Westfalen-Lippe**

Pfarrstraße 10

32457 Porta Westfalica

Tel.: 0571 | 5 18 55

Fax: 0571 | 5 84 79

E-Mail: [Westermann](mailto:Westermann@DrMechthild-t-online.de)

[DrMechthild@t-online.de](mailto:DrMechthild@t-online.de)

Internet: [www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)

**Bundeszentrale für gesundheitliche  
Aufklärung (BZgA)**

Ostmerheimer Straße 220  
51109 Köln  
Tel.: 0221 | 89 92-0  
Fax: 0221 | 89 92-300  
E-Mail: poststelle@bzga.de  
Internet: www.bzga.de  
www.schwanger-info.de  
www.kindergesundheit-info.de

المركز الاتحادي للتثوير الصحي "BZgA" هو هيئة حكومية اتحادية تابعة لوزارة الصحة الألمانية الاتحادية، ومن مسؤولياته العمل على التثوير الصحي والوقاية. وإلى جانب المعلومات التفصيلية والمواد الإعلامية (متاحة أيضا بلغات متعددة) المتعلقة بالموضوعات الصحية المختلفة يقدم مركز BZgA الاستشارات والمساعدة للوالدين. وتتضمن الصفحة الإلكترونية على الإنترنت لائحة بمراكز الاستشارات التي تقدم خدماتها للوالدين.

**Deutscher Bundesverband  
für Logopädie e.V. (dbl)**

Augustinusstraße 11a  
50226 Frechen  
Tel.: 02234 | 3 79 53-0  
Fax: 02234 | 3 79 53 -13  
Internet: www.dbl-ev.de

يقوم المتخصصون في المعالجة الكلامية (النطق) بفحص ومعالجة الناس من كافة الأعمار الذين يعانون من مشكلات في الكلام والنطق والصوت والبلع. وعلى صفحة الإنترنت لهيئة "dbl e.V." يمكن البحث عن متخصصين في المنطق في كل أنحاء ألمانيا. بالإضافة إلى ذلك تتيح الصفحة معلومات للمرضى (مثل تعلم اللغة في العائلات التي تتحدث لغتين مختلفتين).

**Deutscher Familienverband (DFV)**
**Landesverband NRW**

Elsbachstraße 107  
51379 Leverkusen  
Tel.: 02171 | 34 12 70  
Fax: 02171 | 34 17 58  
E-Mail: info@dfv-nrw.de  
Internet: www.dfv-nrw.de  
: (Familienratgeber) ناصح للأسرة  
www.familienratgeber.dfv-nrw.de

يعتبر اتحاد العائلات الألماني DFV هو المتحدث باسم مصالح العائلات في ألمانيا. وعلى صفحة الإنترنت يتيح DFV في ولاية نوردرين فيستفالن إمكانيات النصح للأسرة على شكل مقترحات وأفكار للوالدين مبنية على خبرات عملية.  
ناصح للأسرة:

**Forschungsinstitut für  
Kinderernährung (FKE)**  
Heinstück 11  
44225 Dortmund  
Tel.: 0231 | 79 22 10-0  
E-Mail: fke@fke-do.de  
Internet: www.fke-do.de

على الصفحة الإلكترونية التابعة لمعهد أبحاث تغذية الطفل "FKE" يمكن الاطلاع على المعلومات الوفيرة حول تغذية الرضع والأطفال إضافة إلى الكثير من الوصفات ونشرات الإعلانات حول تغذية الأطفال. وفي بنك معلومات التغذية الصحية التابع لمعهد FKE يمكن العثور على منتجات صناعية لتغذية الرضع مناسبة لمختلف الأعمار، إضافة إلى وصفات يمكن إعدادها ذاتياً، مع إمكانية المقارنة بين الوصفات والمنتجات المختلفة.

**Freie Wohlfahrtspflege NRW**  
... 2009 /2008 بالتنسيق مع

AWO Bezirksverband  
Westliches Westfalen e.V.  
Kronenstraße 63 – 69  
44139 Dortmund  
Tel.: 0231 | 54 83-0  
E-Mail: koordination@  
freiewohlfahrtspflege-nrw.de  
Internet:  
www.freiewohlfahrtspflege-nrw.de

مجموعة عمل الولاية للرعاية الحرة في ولاية نوردرين فيستفالن تضم في عضويتها 17 اتحاداً وتقدم الكثير من الخدمات المتنوعة ضمن إطار المبادرات الشعبية في المناطق المختلفة من الولاية. تقدم اتحادات الرعاية في نوردرين فيستفالن (خدمة العمال، اتحادات كاريتاس، اتحاد الرعاية العادلة الألماني، الصليب الأحمر الألماني، هيئة دياكوني، الجماعة اليهودية) ضمن مكاتبها وحدات خدماتها المختلفة العديد من المساعدات الاجتماعية المتنوعة، حيث تقوم كل النشاطات على أساس خيري يعتمد على التبرع.

**Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher  
Säuglingstod (GEPS) Deutschland e.V.**  
**Landesverband NRW**  
Stadtlohnweg 34  
48161 Münster  
Tel.: 0251 | 86 20 11  
Fax: 0251 | 86 20 11  
E-Mail: geps-nrw@schlafumgebung.de  
Internet:  
www.schlafumgebung.de  
www.geps-deutschland.de

تتيح مبادرة الوالدين الناشطة على المستوى الاتحادي خدماتها ومساعدتها خاصة للأسر التي يتعرض رضيعهما الموت المفاجئ. وبالإضافة إلى ذلك تنشط GEPS في مجال العلاقات العامة وتقدم الخدمات والمعلومات حول عوامل الخطر التي تؤثر على الموت المفاجئ للرضيع. ومن نشاطاتها أيضاً السعي إلى تحسين وتطوير إمكانيات وطرق المساعدات وتقديم المعلومات (على سبيل المثال من خلال إصدار نشرات معلومات، وتنظيم دورات تأهيل بشكل منتظم).

**Gesellschaft für Geburtsvorbereitung –  
Familienbildung und Frauengesundheit e.V.**  
Martina van der Weem  
Am Ohrenbusch 3a  
40764 Langenfeld  
Tel.: 02173 | 97 79 46  
E-Mail: vanderweem@gfg-nrw.com  
Internet: www.gfg-nrw.com

ترافق جمعية الاستعداد للولادة الأمهات والآباء في الفترة التي تسبق مرحلة الولادة. وتسعى الدورات التأهيلية المتعلقة بالاستعداد للولادة ومرافقة عملية الولادة إلى تقديم الدعم لصحة المرأة وصحة الأسرة خلال مراحل الحياة المختلفة.

### Gesundheitsämter in NRW

عناوين مكاتب الصحة (الدوائر الصحية) في ولاية نوردرلين فيستفالن يمكن الحصول عليها من دور البلدية ودوائر الإدارة المحلية، كما تتيح الصفحة الإلكترونية على الإنترنت التابعة لمعهد الولاية للصحة والعمل ([www.liga.nrw.de](http://www.liga.nrw.de)) نظرة شاملة حول هذا الموضوع.

تقدم مكاتب الدوائر الصحية المعلومات الصحية للمواطنين، وتعمل على تنويرهم وتقديم النصح والإرشاد. كما تولي مكاتب خدمات الخدمات الصحية للأطفال والبالغين عناية خاصة لكل المسائل المتعلقة بصحة الأطفال (على سبيل المثال: الفحوص الطبية اللازمة للأطفال للدخول إلى المدرسة). ومن مهمات مكاتب الدوائر الصحية أيضاً تقديم الاستشارات حول مرض الأيدز مثلاً، وحول اللقاحات، وكذلك تقديم المساعدة للمرضى النفسانيين، ومرضى الإدمان والمعوقين.

### Ginko Stiftung für Prävention

Kaiserstraße 90  
45468 Mülheim an der Ruhr  
Tel.: 0208 | 3 00 69-31  
Fax: 0208 | 3 00 69-49  
E-Mail: [info@ginko-stiftung.de](mailto:info@ginko-stiftung.de)  
Internet: [www.ginko-ev.de](http://www.ginko-ev.de)

تعتبر مؤسسة Ginko "غينكو" الخيرية للوقاية حلقة الربط والتنظيم المتعلقة بإجراءات الوقاية من أمراض الإدمان في ولاية نوردرلين فيستفالن. وفي الإنترنت يوجد معلومات، الكثير منها متوفر بعدة لغات، حول مواد الإدمان وسلوك الاستهلاك. وإلى جانب نشرات المعلومات التي يمكن تنزيلها على شكل ملفات PDF تتوفر أيضاً معلومات حول مختلف إمكانيات تقديم الاستشارة والنصح.

المزيد من المعلومات وإمكانيات الربط (لينك) موجودة على صفحة الإنترنت التابعة لوزارة العمل والصحة والشؤون الاجتماعية في ولاية نوردرلين فيستفالن، تحت عنوان "الصحة (Gesundheit) في فقرة "الإدمان" (Sucht):

[www.mags.nrw.de](http://www.mags.nrw.de)

**Humangenetische Beratung**

www.gfhev.de

يمكن البحث عن مكاتب الاستشارة الجينية القريبة من خلال صفحة الإنترنت التابعة للجمعية الألمانية للوراثة الجزيئية (www.gfhev.de).

خلال استشارة الوراثة الجزيئية يتم تقديم المعلومات حول المخاطر الموجودة واقعيًا أو المخاطر المحتملة الحدوث للأمراض التي يمكن أن يصاب بها المولود الجديد والتي يكون مردها جيني (أي وراثي). ويمكن للأزواج الاستفادة من هذه الخدمة الاستشارية مجتمعين أو بشكل فردي، وهي غالبًا ما يتم تقديمها في المستشفيات الجامعية.

**Informationszentrale gegen Vergiftungen  
des Landes Nordrhein-Westfalen**

Zentrum für Kinderheilkunde  
der Universität Bonn  
Prof. Dr. M. J. Lentze  
Adenauerallee 119  
53113 Bonn

على مدى 24 ساعة يوميًا يمكنكم الحصول على معلومات واستشارات مجانية متعلقة بحالات التسمم، على رقم الهاتف: 0228/19240. ويمكن الحصول على معلومات عن المساعدات الأولية والإجراءات اللازمة في مواجهة حالات التسمم وتجنب حوادثه على صفحة الإنترنت التابعة لمركز معلومات مواجهة التسمم: <http://www.meb.uni-bonn.de/giftzentrale/>

**Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein**

Tersteegenstraße 9  
40474 Düsseldorf  
Tel.: 0211 | 59 70-0  
Fax: 0211 | 59 70-8287  
Internet: www.kvno.de

على صفحة الإنترنت التابعة لاتحاد أطباء صناديق التأمين يوجد للمرضى الذين لديهم تأمين في صناديق التأمين الصحي آلية بحث عن الأطباء الموجودين المرخصين والمعالجين النفسيين في مناطق ولاية نوردرين فيستفالن. بالإضافة إلى ذلك يتم تقديم معلومات حول المساعدة الذاتية وحالات الطوارئ والأطباء المناوبين (أطباء الإسعاف)، إضافة إلى نصائح طبية وصحية.

**Kassenärztliche Vereinigung  
Westfalen-Lippe**

Gartenstraße 210–214  
48147 Münster  
Tel.: 0251 | 9 29-0  
Fax: 0251 | 9 29-2999  
Internet: www.kvwl.de

**Krebsgesellschaft  
Nordrhein-Westfalen e.V.**

Volmerswerther Str. 20

40221 Düsseldorf

Tel.: 0211 | 15 76 09 90

Fax: 0211 | 15 76 09 99

Internet: [www.krebsgesellschaft-nrw.de](http://www.krebsgesellschaft-nrw.de)

جمعية السرطان في ولاية نوردرلين فيستفالن تسعى إلى تحسين وتطوير الخدمات والرعاية المقدمة إلى المصابين بمرض السرطان. وعلاوة على ذلك تقدم الدعم والمساعدة للوقاية والكشف المبكر ولإجراءات العلاج ومتابعة مرحلة ما بعد العلاج.

**Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit  
des Landes Nordrhein-Westfalen  
(LIGA.NRW)**

Ulenbergstraße 127 – 131

40225 Düsseldorf

Tel.: 0211 | 31 01-0

Fax: 0211 | 31 01-1189

E-Mail: [poststelle@liga.nrw.de](mailto:poststelle@liga.nrw.de)

Internet: [www.liga.nrw.de](http://www.liga.nrw.de)

معهد الولاية للصحة والعمل (LIGA.NRW) يقدم النصح، كما يقدم المشورة المساعدة لحكومة الولاية والجهات والدوائر الرسمية المختلفة التابعة لولاية نوردرلين فيستفالن إضافة إلى دوائر الإدارة المحلية والهيئات والاتحادات في كل ما يتعلق بمسائل الصحة والسياسة الصحية والأمان والوقاية الصحية في مجالات العمل.

**Landesverband der  
Hebammen NRW**

Im Cäcilienbusch 12

53340 Meckenheim-Merl

Tel.: 02225 | 94 72 63

Fax: 02225 | 94 72 64

Internet: [www.hebammen-nrw.de](http://www.hebammen-nrw.de)

اتحاد قابلات الولاية في ولاية نوردرلين فيستفالن يقدم المعلومات حول أوجه نشاط وعمل القابلات خلال وبعد الولادة. ويمكن للوالدين الحصول من صفحة الإنترنت على معلومات حول كيفية البحث عن قابلة مناسبة.

**LandesSportBund**  
**Nordrhein-Westfalen e.V.**  
 Friedrich-Alfred-Straße 25  
 47055 Duisburg  
 Tel.: 0203 | 73 81-0  
 Fax: 0203 | 73 81-616  
 E-Mail: info@lsb-nrw.de  
 Internet: www.wir-im-sport.de

اتحاد رياضة الولاية في ولاية نوردرين فيستفالن واتحاد رياضة اليافعين في نوردرين فيستفالن يقدمان عددا كبيرا من النشاطات والخدمات الرياضية. فإلى جانب البرامج والمبادرات العامة يوجد أيضا عروض خاصة للمهاجرين: برنامج "الاندماج من خلال الرياضة"، ومشروع "سبين - رياضة متعددة الثقافات" يهدفان على سبيل المثال أيضا إلى مساعدة وتسهيل عملية اندماج الأشخاص من ذوي الأصول الأجنبية في المجتمع بشكل أفضل.

**Ministerium für Arbeit, Gesundheit**  
**und Soziales des Landes**  
**Nordrhein-Westfalen (MAGS)**  
 Fürstenwall 25  
 40219 Düsseldorf  
 Tel.: 0211 | 8 55-5  
 Fax: 0211 | 8 55-3683  
 Internet: www.mags.nrw.de

مهمة MAGS تتلخص في المساهمة في بناء شروط المعيشة للناس في ولاية نوردرين فيستفالن وفي تطوير وتحسين الظروف الاجتماعية المحيطة. وتسعى الوزارة نحو تحقيق هذه الأهداف في مجالات سياسة العمل والسياسة الصحية والسياسة الاجتماعية.

**Präventionskonzept NRW,**  
**Landesinitiative**  
 Internet: www.praeventionskonzept.nrw.de

مشروع الوقاية في ولاية نوردرين فيستفالن هو عبارة عن مبادرة من الولاية تقود العديد من النشاطات المتنوعة. وهكذا قامت هذه المبادرة بإعداد نشرات معلومات ومواد إعلامية بلغات متعددة حول مختلف الموضوعات (منها على سبيل المثال: "الأم والطفل"، "زيادة الوزن عند الأطفال"). وتتيح صفحة الإنترنت أيضا التواصل المباشر مع مبادرة الولاية هذه.

**Ministerium für Generationen, Familie,  
Frauen und Integration des Landes  
Nordrhein-Westfalen (MGFFI)**

Horionplatz 1 | 40213 Düsseldorf

Tel.: 0211 | 8 61 85-0

Fax: 0211 | 8 61 85-4444

Internet: [www.mgffi.nrw.de](http://www.mgffi.nrw.de)

[www.integration.nrw.de](http://www.integration.nrw.de)

من مجالات اهتمام وزارة MGFFI في ولاية نوردرين فيستفالن العمل على المعالجة السياسية لكل ما يتعلق بموضوعات الأسرة والاندماج. وتقدم صفحة الإنترنت نظرة شاملة لبرامج الدعم والمساعدة المتنوعة.

"الاندماج في ولاية نوردرين فيستفالن" هو شعار صفحة الإنترنت التابعة لوزارة الاندماج. هنا يمكن للمهتمين بالحصول على معلومات تتعلق بالعروض المتوفرة من إمكانيات الاندماج وحول موضوعات الاندماج وأرقام الاندماج.

**Netzwerk der Geburtshäuser e.V.**

Geschäftsstelle | Kasseler Straße 1a

60486 Frankfurt/Main

Tel.: 069 | 71 03 44 75

Fax: 069 | 71 03 44 76

Internet: [www.geburtshaus.de](http://www.geburtshaus.de)

شبكة معلومات دور التوليد هي اتحاد يمثل مصالحها من أجل دعم فكرة دور التوليد في ألمانيا. وتحتوي صفحة الإنترنت أيضا على معلومات وعناوين دور التوليد في ولاية نوردرين فيستفالن.

**Pro familia**

**Landesverband Nordrhein-Westfalen**

Postfach 130901 | 42036 Wuppertal

Tel.: 0202 | 2 45 65-10

Fax: 0202 | 2 45 65-30

E-Mail:

[lv.nordrhein-westfalen@profamilia.de](mailto:lv.nordrhein-westfalen@profamilia.de)

Internet: [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)

يرتبط 30 مركز استشاري والعديد من المكاتب الخارجية باتحاد pro familia في ولاية نوردرين فيستفالن.

ويتم تقديم استشارات طبية وخدمات طبية وصحية متنوعة تشمل موضوعات الحمل ومنع الحمل والإنجاب وصحة الرجل والمرأة، إضافة إلى الطب الجنسي.

كافة المراكز الاستشارية عبارة عن مراكز معترف بها رسميا كمراكز استشارية لشؤون الحمل.

**Psychotherapeutenkammer NRW**

Willstätterstraße 10

40549 Düsseldorf

Tel.: 0211 | 52 28 47-0

Fax: 0211 | 52 28 47-15

Internet: [www.ptk-nrw.de](http://www.ptk-nrw.de)

اتحاد المعالجين النفسيين في ولاية نوردرين فيستفالن يقدم للمرضى معلومات حول المعالجين النفسيين وحول المعالجين النفسيين للأطفال والبالغين. بالإضافة إلى ذلك تتيح صفحة الإنترنت إمكانية البحث التي تساعد بدورها في البحث عن معالج نفسي مناسب في ولاية نوردرين فيستفالن.

**Selbsthilfenetz NRW**

Produkt vom Deutschen Paritätischen  
Wohlfahrtsverband  
Landesverband NRW e.V.  
Loher Straße 7  
42283 Wuppertal  
Tel.: 0202 | 28 22-430  
Fax: 0202 | 28 22-490  
Internet: www.selbsthilfenetz.de

شبكة المساعدة الذاتية تساعد المهتمين في الوصول إلى مجموعات المساعدة الذاتية حسب الأمراض المختلفة في ولاية نوردرين فيستفالن. بالإضافة إلى ذلك يمكن هناك الجمعيات وهيئات المساعدة الذاتية في كافة أنحاء الولاية وكذلك مراكز الاتصال المحلية للمساعدة الذاتية التعرف بنفسها. ويكتمل هذا العرض على الإنترنت من خلال العديد من المعلومات المتنوعة حول المساعدة والمساعدة الذاتية والاعتماد على النفس.

**Sozialverband Deutschland e.V.**

**Landesverband Nordrhein-Westfalen**  
Erkrather Straße 343  
40231 Düsseldorf  
Tel.: 0211 | 38 60 30  
Fax: 0211 | 38 21 75  
Internet: www.sovd-nrw.de

الاتحاد الاجتماعي في ألمانيا يقدم استشارات مجانية للمرضى. وتشتمل خدماته على الاستشارات وتقديم المعلومات المتعلقة بالمسائل الصحية والمسائل النفسية الاجتماعية وكذلك البنى الخدماتية العامة. كما يقدم الاتحاد مساعدة وإرشاد فيما يتعلق بطرق العلاج والتحويل إلى جهات تخصصية مجموعات المساعدة الذاتية.

**Zahnärztekammer Nordrhein**

Emanuel-Leutze-Straße 8  
40547 Düsseldorf-Lörick  
Tel.: 0211 | 5 26 05-0  
Fax: 0211 | 5 26 05-21  
Internet: www.zaek-nr.de

نقابات أطباء الأسنان في نوردرين وفيستفالن-لين تقدم للمرضى معلومات حول صحة الفم والأسنان. بالإضافة إلى ذلك يوجد على صفحة الإنترنت الكثير من مجالات المساعدة، مثل البحث عن طبيب أسنان مناسب على مقربة من السكن.

**Zahnärztekammer Westfalen-Lippe**

Auf der Horst 29  
48147 Münster  
Tel.: 0251 | 5 07-0  
Fax: 0251 | 5 07-570  
Internet: www.zahnaerzte-wl.de  
www.erste-zahnarztmeinung.de

## ملاحظات

## كلمة شكر

نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل المختصين والمؤسسات الذين ساهموا في إنتاج هذه  
النشرة من المعلومات:

Dr. Ute Alexy (Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund) | Dr. Aysun Ay (Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe an der Medizinischen Hochschule Hannover) |  
Dr. Fikret Çerçi (Arzt für Kinder- und Jugendmedizin in Detmold) | Prof. Dr. Joachim Gardemann (Kompetenzzentrum Humanitäre Hilfe an der Fachhochschule Münster) | Jennifer Jaque-Rodney (Familienhebammenbeauftragte des Landesverbandes der Hebammen Nordrhein-Westfalen) |  
Prof. Dr. Markus J. Kemper (Zentrum für Geburtshilfe, Kinder- und Jugendmedizin beim Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf) | Heike Mönninghoff (Pädagogin Hannover) |  
Heike Reinecke (Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen) |  
PD Dr. Erika Sievers (Referentin für Sozialpädiatrie und Kinder- und Jugendgesundheitsdienst bei der Akademie für öffentliches Gesundheitswesen in Düsseldorf) | Dr. Martina Stickan-Verfürth (BKK Bundesverband) | Thomas Wagemann (BKK Landesverband Nordrhein-Westfalen) | Wolfgang Werse (Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit Nordrhein-Westfalen) | Dr. Matthias Wienold, Katja Ngassa Djomo, Anna-Lena Krahn, Mehmet Eser, Martin Müller, Eva Schwarz (Ethno-Medizinischen Zentrum e.V.)

الترجمة إلى اللغات المختلفة قام بها كل من الأشخاص المختصين التالية أسماؤهم:

Javier Arola Navarro, Hai Bluhm, Ana Maria Cervantes Bronk, Dr. Jolanta Batke-Jesionkiewicz,  
Michael Gromm, Shahram Jennati Lakeh, Bartłomiej Jesionkiewicz, A. Kadir Akel, Photini Kaiser,  
Mustafa Kisabacak, Hong Van Nguyen, Francesca Parenti, Milos Petkovic, Rose-Marie Soulard-Berger,  
VIA TEXT – Übersetzernetzwerk, Frankfurt am Main: Halil Alite, Nehat Kollçaku, Ahmad Maher Sandouk

# صحة الوالدين والأطفال في ولاية نوردرين فيستفالن

هل تنتظرين مولودا ولديك أسئلة حول التغذية الجيدة والصحيحة أو حول الفحوصات الوقائية خلال فترة الحمل؟ أو هل عندك أطفال وتريدين معرفة المزيد عن ما يجب مراعاته خلال عملية الإرضاع، ومتى ينام الرضيع بشكل جيد وآمن، أو كيف يمكن حماية الأطفال الصغار من المخاطر في البيت؟ في هذه المجموعة من الإرشادات تجدون الأجوبة عن هذه التساؤلات وغيرها من الاستفسارات إضافة إلى الكثير من النصائح والمعلومات المفيدة حول الموضوعات المتعلقة بصحة الوالدين والأطفال.

وإلى جانب الموضوعات الصحية التي يتم تناولها في هذا البروشور، يمكن أيضا الاطلاع قبل آل شيء على بعض من أهم الخدمات التي يوفرها نظام الضمان الصحي الألماني لكل من الوالدين والأطفال على حد سواء، قبل وخلال وبعد فترة الحمل.

نشرة الإرشادات الأساسية "صحة الأولاد والوالدين في ولاية نوردرين فيستفالن" يمكن طلبها، كما يمكن تنزيلها من الإنترنت على العنوان: [www.bkk-promig.de](http://www.bkk-promig.de)

تم تقديم هذه النشرة من المعلومات من خلال: