كتيّب السائق للآباء الجدد

دليل بموارد الاعتناء بطفلك الجديد وشريكتك

كتيّب السائق للآباء الجدد

دليل بموارد الاعتناء بطفلك الجديد وشريكتك

المحتويات

المحتويات 2
أهلاً وسهلا بكم إلى الأبوة! أيها السادة، دوّروا محركاتكم 3
القلق قبل الجلوس خلف المقوَد 4
الاستحصال على رخصة زواجك 5
إثبات الأبوة 6
طفل قيْدَ الإنشاء! 8
ما أحوال التي ستصبح أمّاً عما قريب؟ 9
ما العمل إذا لم تعد أنت وأم طفلك متفقين؟ 10
الآباء هم الفارق المؤثر منذ البداية 10
الأشياء التي عليك أن تتوقعها عند قدوم الطفل للمنزل 13
احذر الانزلاق من الماء 14
محطة الاستراحة 15
الصيانة المنتظمة 15
التغذية 15
سباق فورميولا وَنْ 16
التعطل 18
لا تخضخض الطفل أبداً! 19
أصول توخّي السلامة على الطريق 19
يا له من شعور رائع!!! 20
التعاون بين الأب والأم في تربية الطفل 22
المجيء إلى نهاية الطريق 23
أشياء مهمة يلزم تذكرها **25**

أهلاً وسهلا بكم إلى الأبوة! أيها السادة، دوّروا محركاتكم

لا يوجد كثير من رجال العالم من يستطيع القول حقاً أنهم كانوا على استعداد لتبوأ الأبوةً - أو كان لديهم معرفه كيف يصبحون أباءً - قبل حدوثها. يخبرك هذا الكتيّب عن الأشياء التي وجدها الآباء الجدد بأنفسهم وتمنّوا لو أنهم كانوا يعرفونها منذ البداية عن "استقبال مولود جديد في حياتهم". وبفضل مشاركتهم للمعلومات التي تعلّموها، يمكنهم إزالة الحجاب عن بعض الغموض الذي يكتنف هذه العملية. أعطانا الآباء الجدد كثيراً من الخواطر والأفكار المفيدة. فدعنا ننطلق!

دبّت فيك مشاعر كثيرة عندما علمت أنك ستصبح والداً للمرة الأولى. الرجال والنساء لا ينظرون دائماً إلى الأمور بنفس المنظار. فكثير من النساء يتقبلن قدوم مولود جديد في حياتهم كخبر مثير؛ وأما بعض الرجال، فقد يستغرقوا وقتاً أطول لتقبّل هذه الفكرة والاندفاع لها. لا ريب أن هذا الخبر سيؤدّي إلى تغيير كبير في حياتك. وبعكس شريكتك الحامل التي تعرف أن الحمل هو شيء حقيقي لها لأنها تحمل طفلاً وتنمّيه في داخلها. فمن الصعب عليك الآن أن ترى أن تغييراً حقيقياً قد حلّ بك، ولربما لا تشعر بعد بأنك متعلق بطفلك الجنين. قد يساورك شعور السعادة والقلق والارتباك والانحصار- ولربما تراودك هذه المشاعر كلها في آن واحد! فما عليك إلاّ التحدّث عنها مع شريكتك (التي قد تكون خائفة مثلك) وقد يرفع هذا الانفتاح كثيراً عن هموم نفسك. فهناك شخص صغير ينمو ببطء داخل أحد سيتبع خطاك ويتعلّم منك ويتطلب إلى حبك ودعمك حتى قبل أن يراك. كل هذا لمدهش جداً.

القلق قبل الجلوس خلف المقوَد

قبل أن تتزايد حدّة مخاوفك وتصل سرعتها إلى الترس الخامس، تحدّث عنها مع شريكتك. فقد تتوصّلان سوياً إلى طرق مجاراة مخاوفكما فيما يخص الأمور المالية والسكن ودار الرعاية والوظيفة وتدبير الوقت وارتقاء الواحد منكما إلى توقعات الآخر. وستجدان أنفسكما في ارتياح أكثر كلما أزداد انفتاحكما على بعضكما وتحدثتما عن ما يولج بكما من شعور ووضعتما معاً خططاً للمستقبل.

فبعد انطباع الفكرة أنه سيكون للرجل طفلاً، يبدأ الآباء الجدد عادة بالتفكير بكلفة كل شيء. كفواتير الطبيب والطعام والملابس والسرير والحفاض – ويتكدّس هذا كله فوق بعضه ليكون شعوراً كاسحاً لا يتحمل. فما الذي تشعره الآن هو شعور **عادي**. إنها لفكرة جيدة أن تباشر من الآن بتوفير قدر من المال، ولكن لا ينشغل بالك كثيراً حول شراء الأشياء لطفلك لأن عائلتك وأصحابك قد يكون لديهم سريراً وقفص لعب الأطفال ومقعد سيارة وملابس قد يعطوك إياها أو يعيروها لك. ولا تنسى أن تتفقد إعلانات الجرائد المبوّبة أيضاً، فيمكن أن تجد مثل هذا الأشياء بأسعار مغرية فيها! قد تحصل على بعض الأشياء يحتاجها الطفل إذا أقمت حفلة للترحيب بالطفل. وعند شراء أو استعارة أشياء مستعمله للطفل، فأحرص على أنها تعمل بشكل صحيح وأن تكون نظيفة وسليمة لطفلك. راجع الموقع الالكتروني لهيئة سلامة منتجات المستهلك بشأن استدعاء المنتجات التي تشكل خطراً على السلامة العامة على العنوان التالي www.cpsc.gov. وإذا كان دخلك لا يتحمل أي مصاريف إضافية، فأطلب من شريكتك الاستطلاع إن كانت مؤهلة للاشتراك في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC). فهو برنامج غذائي تكميلي لمساعدة النساء الحوامل والرضع للحصول على التغذية التي يتطلبونها خلال فترة حملهن والرضاعة الطبيعية والسنة الأولى من عمر الطفل. اتصل بالرقم 800-522-5006 للحصول على اسم ورقم الوكالة المحلية لـ WIC القريبة منك.

حسناً، يتطلب منك أن تعمل. لأن طفلك وشريكة حياتك تعتمد عليك لإعالة عائلتك. أنت تعلم أن هذا هو العمل الصحيح. ولكن ما هي الخطة؟ إذا كنت تعمل في دوام كامل، فأنك تكسب دخلاً أكثر وتكتسب خبرة يمكن أن تساعدك في إيجاد وظائف أحسن في المستقبل. والوظيفة حتى ولو كانت بدوام جزئي، ستساعد عائلتك ويمكن أن تؤدي إلى وظيفة بدوام كامل.
قد يتطلب البعض الحصول على تدريب متخصص (كالكومبيوتر، وتصليح السيارات، والنجارة، إلخ...) أو الحصول أولاً على دبلوما أو شهادة الكفاءة العامة (GED). تتواجد مراكز القوى العاملة في أرجاء الولاية وقد تكون إحداها في بلدتك. يمكنك الحصول فيها على مساعدة في الاستدلال على الوظائف الشاغرة وكتابة السيرة الذاتية والتمرين على إجراء المقابلة واستكشاف خيارات المسار الوظيفي. يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات والاستدلال عن المركز الأقرب لك على الموقع التالي في شبكة الانترنيت www.labor.state.ny.us .

الاستحصال على رخصة زواجك

إذن طفلك قادم على الطريق، وأنت وأم طفلك شريكان في تربية طفل صحي وسعيد. حسناً، هل بدأت التفكير بالزواج؟ هل بدأتما التحدّث عن ذلك بعد أن وجدت أنها حامل؟ ما يعيق طريق زواجك لها؟ ما الذي يعيق زواجكما؟ ما الذي يمنعك من اتخاذ الخطوة التالية؟ ها أنت تقول لنفسك

- "إنني متردد وغير مستعد لهذا التعهد".
- "لا نرى دائماً الأشياء بنفس الطريقة.".
- "ألا يجب ان أنتظر حتى نكون متفقين دائماً؟"
- "لو أحصل على وظيفة جيدة سيكون لدينا المال لإقامة عرس جميل مع خاتم وكل ذلك".

يودّ بعض الرجال أن يكون كل شيء على ما يرام، وإيجاد حل لجميع الأشياء العالقة ... ومناولة كل شيء قبل أن يتزوجوا. **ولكن واقع الأمر... الزواج ليس بخط الوصول إلى النهاية! فالحياة لا تبدأ بهذه الطريقة!**

وعادة، لن يحصل الزواج أبداً عندما يوضع أمره في المرتبة الأخيرة؛ فالزواج عبارة عن عمل مشترك للحصول على جميع تلك الأشياء التي تودّان الحصول عليها معاً. والأهم هو أن يوجد اهتمام ومودة بينكما وتفاني في رعاية أطفالكم ورغبة في الحصول على المزيد لكما ولهم. فتش عن المتزوجين الذين تظن أن حياتهم الزوجية ناجحة وأسأل عن رأيهم في الزواج. وأبحث عن المنظمات المجتمعية والدينية التي تساعد المخطوبين الذين يفكرون بالزواج. تحمّل المسؤولية لتكون زوجاً وأباً - ورجلاً فخوراً بنفسه. راجع مربع "المنافع" (على اليسار) للحقائق التي تساعد كلّ منكما على اتخاذ هذا القرار.

المنافع التي تدرّ على الأطفال والوالدين عندما يعيشوا جميعاً في زواج صحي

الأطفال

- بصحة أحسن من الناحية الجسدية والعقلية.
- يُظهرون تقدماً أكثر في دراستهم.
- نسبة الحمل أقل بين المراهقات.
- العمل في وظائف أحسن عند الخروج من المدرسة.
- أقل احتمالاً لتعاطي المخدرات.
- لديهم نسبة أقل من المشاكل مع سلطات الأمن.

الآباء

- يعيشون حياة أطول وأكثر صحة.
- يكسبون دخلاً أكثر ولديهم مالاً أكثر عند التقاعد من الآباء غير المتزوجين.

لا يكون أي زواج قادر على توفيق هذه الأشياء... إنه الزواج الصحي! كل واحد لديه مشاكل وخلافات. ولكن الناس الذين يريدون ما هو الأفضل لهم ولشركائهم ولأطفالهم يتعلمون مواجهة الأمور العالقة وحلّها.

إثبات الأبوة

إذا لم تتزوج بعد عند ولادة الطفل، فإنك لست بالأب الشرعي. ليس لديك أي حقوق عند زيارة طفلك. وينظر القانون إلى الآباء بمنظار مختلف عن الأمهات لأن على النظام الشرعي أن يفكر بما هو أفضل لمصلحة الأطفال ولطفلك. وهذا يعني أن عليك تحديد الأبوة. وهذا هو الطريق الوحيد الذي يجعلك الأب الشرعي لطفلك.

كيف نجعل الأبوة شرعية؟

في ولاية نيويورك، يمكن لك وللأم التوقيع على نموذج "إقرار الأبوة" (Acknowledgment of Paternity: AOP) من أجل تحديد الأبوة الشرعية لطفلك. ولا يتطلب منك عمل ذلك فوراً أثناء وجودك في المستشفى. ويوجد هذا النموذج في مكتب تسجيل الولادات المحلي وفي دائرة لخدمات الاجتماعية المحلية. قبل التوقيع على النموذج، راجع أحداً تثق به وتبين كل ما عليك معرفته حول هذه العملية. ألق نظرة على:
www.childsupport.ny.gov للمزيد من المعلومات.
إن لم تكن متأكداً أو إن لم تعتقد أنك والد الطفل، فلا تقم بالتوقيع على نموذج الاعتراف بالأبوة. يمكن أن تقوم أنت أو أن يقوم الشخص الذي يتولى رعاية الطفل بالشروع في رفع قضية في المحكمة للبث في مسألة الأبوة. إذا تم رفع هذه القضية، فإنه يتعين عليك المثول أمام المحكمة. لا تحتاج إلى محام لهذا الغرض، ولكن يمكنك تعيين محام إذا رغبت.

عندما تمثل أمام المحكمة، فسوف تصدر المحكمة أمراً يقضي بأن تخضع أنت والأم والطفل لاختبارات جينية معينة أو لاختبارات الحمض الجيني النووي. إجراء هذه الاختبارات سهل وسوف يبين إلى أي مدى يحتمل أن تكون أنت والد الطفل. بناء على الاختبارات الجينية وفحوصات الحمض النووي والأدلة الأخرى، سوف تقوم المحكمة في البث فيما كنت أنت الوالد الشرعي للطفل أم لا. وإن كنت الأب **القانوني**، فسوف تقوم المحكمة بإصدار أمر بنوة يقضي بأنك والد الطفل. ويسمى هذا الأمر باسم أمر تحديد العلاقة.

لِمَ يكون لتحديد الأبوة هذه الأهمية؟

أشياء مهمة كثيرة تحصل عندما تكون الرابطة بين الأب وطفله شرعية.

إليك الأشياء التي تدرّها على طفلتك:

- إنها تعرف من ذويها.
- يعطيها شعور أفضل عن نفسها.
- ستتمكن من الحصول على السيرة الطبية من جانب عائلتك.
- يمكنها الحصول على مخصصات الضمان الاجتماعي والمديكير والإعاقة إذا طرأ شيء ما عليك.

إليك الأشياء التي تدرّها عليك:

- يمكن إضافة اسمك إلى شهادة الميلاد.
- في حال وقوع انفصال بينك وبين الأم، فسيحق لك التقديم لاستصدار أمر من المحكمة بشأن حضانة طفلتك أو زيارتها أو كلاهما.
- لديك حقوق أيضاً بشأن إجراءات التبني.

إذا **لم تكن** الأب الشرعي، فلا يتوجب على الأم أن تريك سجلات طفلتك الطبية والمدرسية – ولا حتى أن تخبرك عن مكان سكنها مع طفلتك. وإذا لم تكن الأب الشرعي، فلا يعني أنك ستتمكن من زيارة طفلك بصورة تلقائية.

طفل قيْدَ الإنشاء!

تسعة أشهر. يبدو أنها فترة طويلة. إليك ما يحدث خلال هذه الفترة:

الشهور الثلاثة الأولى (الأسبوع 1-13) يتحوّل طفلك من بيضة مخصّبة إلى مضغة إلى جنين.

بحلول الأسبوع الرابع، يكون طفلك بحجم حبة أرز إلا إنه بدأ ينمو العينين والنخاع والرئتين والمعدة. بدأ قلب جنينك يدق إلا أنه في خارج الجسم. وفي الأسبوع الثامن، يستطيع الجنين تحريك رأسه وذراعيه وجسمه، مع نمو سريع لدماغه وأعضائه الأخرى. لديه ذراعين صغيرين إلا أن أصابعه لم تنمو بعد. وفي نهاية الشهر الثالث، لا يزال طوله بين 2-3 بوصة ووزنه أقل من أونس واحد. في هذه المرحلة، يشعر بالألم وقادر على فتل أصابع يديه ورجليه، ويمص إبهامه ويعمل حركات بوجهه وقادر حتى على السباحة. وفي هذه الفترة تكون جميع الأعضاء التناسلية للولد أو البنت في مكانها. يستطيع طبيبك أن يخبرك نوع الطفل إذا كنت تحب معرفة ذلك.

الشهور الثلاث الثانية (الأسبوع 14-27) سينمو طفلك بسرعة في هذه المرحلة. حيث تكون دقات قلبه ضعف دقات قلبك. وسيبدأ بالضرب والرفس. وستشعر بها عندما تضع يديك على بطن الأم. وقريباً سيكون قادراً على سماع الأصوات الآتية من الخارج. ويمكن لطفلك أن يتعلم ويتذكر. ابدأ بالتحدث معه لفترات طويلة. وكلما كثر كلامك معه الآن، كلما سيتذكر صوتك عندما يولد. وفي الأسبوع الـ24، سيبلغ طول طفلك حوالي 14 بوصة ويزن حوالي 2 باوند. لديه أظافر وشعر ودماغه ينمو بسرعة. دماغه ينمو بسرعة.

الشهور الثلاث الثالثة (الأسبوع 28-40) في الأسبوع الـ 28 تقريباً، سيستطيع طفلك أن يتحرك على أنغام الموسيقى. وعندما لا يرقص، يقضى معظم أوقاته يمص أبهامه. وبحلول أسبوع الـ 32، سيتفاعل طفلك مع لمسك. فيستطيع فتح عينيه والتعرّف على صوتك! وتكون جميع أعضائه على وشك الاكتمال ولكنه لا يزال ينمو. قريباً سيستطيع البرم ونزول الرأس في موضعه ويمكث في ذلك الوضع حتى الولادة (نزول الرأس في موضعه يسهّل من عملية الولادة). كلما أكثرت التكلم مع طفلك ولعبت الموسيقى له وأحسست تحركاته، فيساعده هذا أكثر على النمو في طريقة صحية.

ما أحوال التي ستصبح أمّاً عما قريب؟

فيما يلي قائمة بالأشياء التي قد تمر بها شريكتك خلال الشهور التسعة القادمة:

من الناحية الجسدية

في الشهور القليلة الأولى: قد تشعر بغثيان الصباح وحموضة معويّة وصداع وتعب وطراوة وحساسية الثديين.
بعد ذلك: قد تكون أحياناً متقلبة الطبع وتشتهي مأكولات معينة وتبدأ تشعر بتحرّك الطفل ولديها ذلك "الوهج" المرافق للمرأة الحامل.
في الشهور القليلة الأخيرة: قد تعاني بكثير من المَعص وتشعر غالباً بالنوم وتواجه صعوبة في الارتياح وتمشي بطريقة مختلفة وتجد الجماع الجنسي غير مريح.

من الناحية العاطفية

في الشهور القليلة الأولى: ستخشى بأنك لن تعد تجدها جذابة ويحكمها قلق عن مصير الطفل بعد الولادة وينشغل بالها أن يحكمها إجهاض وقد تعاني من انخفاض في الشهوة الجنسية.
بعد ذلك: قد تعتمد عليك بشكل أكثر، ويحكمها النسيان وحساسة لقوامها المتغيّر.
في الشهور القليلة الأخيرة: سيساورها قلق بشأن وقوع المخاض والولادة، وقد ينشغل بالها بأنك لن تحبها بعد ولادة الطفل، وقد تصبح سريعة الغضب.
بعد الولادة: يشعر كثير من الأمهات بأسى لفترة ما. يعرف بالاكتئاب بعد الولادة. فمن السهل أن يحلّ بهم البكاء وأن لا يأكلون أو ينامون. وقد يعتريهم الغضب أو القلق بشأن أشياء قد تبدو ثانوية لأعين الآخرين. فهرمونات شريكتك باتت تتقلب في الشهرين الماضيين أثناء حملها. الرجوع إلى حالتها الأولية قد يتطلب بعض الوقت. لهذا، عليك أن تتذكر دائماً أن تكون صبوراً! ففي معظم الأحيان، لا يدوم مثل هذه الشعور إلا لأسابيع قليلة. وكل ما تستطيع فعله، هو دعم شريكتك شجعها على الخروج من البيت واحرص على إنها تأكل وجبات طعام صحية. افعل أشياء لطيفة لها - كتدليك جسمها أو بعمل بعض أغراضها أو أكتب لها رسالة غرام تعبّر فيها عن حبك لها

ما العمل إذا لم تعد أنت وأم طفلك متفقين؟

كيف يمكنني الانخراط في حياة طفلي إذا لم أعد أنا والأم متفقين؟ هل هذا يعني أنها لا تريد التعاطي معك؟ لماذا؟ أحد الأسباب الأكيدة هو أن الأبوة تتطلب بذل مجهود ولكنه عمل طيب ويعدّ أسمى شيء تقوم به في حياتك. طبعاً، من السهل جداً التراجع عن الأمر وتدعها تأخذ الطفل والمجهود وشواغل البال. ولكن مع هذا، لن تكسب أي من الأوقات الممتعة والضحك والمحبة التي سيجلبها لك هذا الشخص الصغير المدهش. الأم ستحصل على كل هذا لنفسها. ولن يتاح لك فرصة الفخر بمراقبته ينمو إلى شخص قوي وصحي. فلا تنسى أن هذا الطفل جزء منك – فهو من **دمك!** وأنت فعلاً مهم له حتى ولم يولد بعد**!**

إليك بعض الأشياء القليلة التي يمكنك فعلها لتظهر للأم بأنك تريد أن تكون في حياة طفلك:

- صلّح أمورك مع الأم بما يكفي على الأقل للتعاطي معها.
- كن معها عند ولادة الطفل
- أقر بأنك الأب لطفلك.
- تحدّث مع الأم حول ما تتأمله لمستقبل الطفل.
- قدّم المساعدة عندما تتطلب إلى راحة.
- عش حياة نظيفة.

الآباء هم الفارق المؤثر منذ البداية

إنك تساعد على إحضار طفلتك إلى العالم، فقد قمت فعلاً بدور فارق مؤثر. فبكونك هنا لطفلتك ستعطيها فرصة أفضل لتنمو بصحة وقوة وذكاء. وفي حال تجاهلت هذا الدور سيكون له الفارق المؤثر لأنها ستنمو دون معرفة ما هو دور الآباء في حياتها. فأيّ من الفارقين المؤثرين تودّ فعله؟ عندما يقضي الآباء أوقاتاً منذ البداية مع أطفالهم ويعملون على بناء علاقة وثيقة معهم، فعندها تحدث أشياء جيدة للأطفال، مثل:

- زيادة الاحتمال في أن يكونون نشطاء وبصحة جيدة وأقوياء.
- يتفهمون بشكل أفضل لدور الصبيان والبنات.
- من الاحتمال القليل جداً أن يكونوا شرساء أو معادين للمجتمع أو خطيرين أو حتى مجرمين.
- يتمهلون لفترة أطول من عمرهم قبل المباشرة بالأعمال الجنسية.
- من الاحتمال الكثير التقدّم في دراستهم والبقاء في مدارسهم.

- يُظهرون تقدماً في حياتهم المستقلة والتحكم بالنفس وكفادة.
- يظهرون نجاحاً أكثر في الحياة.

إحدى الطرق للبداية هو الذهاب مع شريكتك إلى المواعيد الطبية السابقة للولادة. إنها مواعيد مهمة لتعقب نمو الطفل ولمعرفة ما إذا كانت الأم والطفل بصحة جيدة. وفي حال وجود مشكلة، فعليك أن تعرفها في أقرب وقت ممكن. سيقوم طبيب التوليد والطب النسائي بفحص شريكتك والطفل. وسيسأل الطبيب عن حال شريكتك ويقوم بفحصها وفحص الطفل بلمس بطنها وفحصها من الداخل لاستبيان نمو الطفل. وقد يستخدم منظاراً خاصاً لهذا أو قد يقوم أيضاً بعمل تخطيط صوتي. أطلب من طبيبك إذا كان يمكن أن يعطيك صورة صوتية عن طفلك. إن رؤية شكله أو شكلها داخل الأم لهو منظر مدهش حقاً! ***أفادت دراسة وطنية بأن الشيء الوحيد الأهم الذي يقرر ما إذا كانت امرأة ستذهب إلى المواعيد السابقة للولادة هو دعم شريكها لها.*** *حاول أن تذهب إلى* ***جميع*** *الزيارات، ولكن إذا لم تتمكن الذهاب معها لجميع المواعيد، فأسأل شريكتك عن ما جرى في تلك الزيارة. هناك ثلاثة أسباب قصيرة جداً وبسيطة تحتّم عليك الذهاب:* لكي تكون موجوداً لمصلحة طفلك؛ ولدعم أم طفلك؛ ولعدم استبعاد نفسك عن نمو طفلك وتطوره. الزيارات السابقة للولادة هي إحدى الطرق العظيمة التي تظهر فيها لشريكتك بأنك تهتم بحالها وبحال الطفل، وهذا يحسّن من سير الأمور بينكما. إليك بعض الأسئلة الجيدة التي تود توجيهها للطبيب:

- في أي مستشفى تولد الأطفال؟
- هل يمكننا زيارة المستشفى قبل ولادة الطفل والذهاب بجولة داخل مركز التوليد؟
- هل تسمح لأفراد العائلة أو المدربين أن يكونوا داخل غرفة الولادة؟
- كم مرة ينبغي إجراء تخطيط صوتي على الأم؟
- هل تجري كثيراً من العمليات القيصرية وهل يمكنني حضورها؟

المصطلحات

السابق للولادة (Prenatal) – تعني قبل الولادة.

طبيب التوليد والطب النسائي (OB/GYN) – OB هي مختصر كلمة Obstetrics أي التوليد (أو رعاية الجنين قبل الولادة). GYN هي مختصر كلمة Gynecology (الرعاية الطبية للنساء).

التخطيط الصوتي (Sonogram) – مرادف لهذه الكلمة هو "ultrasound". وهو اختبار غير مؤلم يُظهر صحة الطفل داخل الأم. يستخدم الاختبار الأمواج الصوتية لرسم صورة الطفل (أو الأطفال). ويُستخدم أيضاً لمعرفة متى ينبغي أن يولد الطفل وإذا ما كان الطفل صبياً أو بنتاً.

العملية القيصرية (Cesarean) - لا يمكن أحياناً توليد الطفل بطريقة عادية، لذا يقوم الطبيب بشق رحم الأم وإخراج الطفل بهذه الطريقة. ويعرف أيضاً بـ C-Section.

وسواء كنت تعيش مع شريكتك أو لا، كن متنبهاً لاحتياجاتها وساعدها بقدر ما تستطيع عليه. فيمكنك أن تحضر جلسات التحضير للولادة لتبين لها قدر اهتمامك بها. وأبذل جهدك لتتأكد أنها تأكل وجبات طعام صحية، وتمشّى معها وابتعد عن إجهاد

نفسك. إذا صدقت هذا أو لا، فإن مجرد وجودك معها وإظهار حبك للطفل سيساعد صحته ونموه. امتنع عن التدخين وشرب الكحول وتعاطي المخدرات. كلّ منا يعلم أن هذه الأشياء خطيرة على صحة الطفل إذا كانت الأم تتعاطى مثل هذه الأشياء. ويمكن أن تكون بنفس الخطورة لو كنت **أنت** تتعاطاها. رائحة الدخان في الهواء رديئة لصحة الأم والطفل. تعاطي المخدرات والكحول يفقدك التحكم بنفسك وهذا قد يشكل خطراً على الجميع. خطط وأعد غرفة الطفل. احصل على سرير وركّبه إذا احتجت لذلك. خزّن كثيراً من الحفاضات بأحجام مختلفة لكي تكون مستعداً لنمو الطفل. وأحرص أن يكون لديك جميع الاحتياجات التي تتطلبها وخزنها في مكان من السهل الوصول إليها واستخدامها. احصل على مقعد سيارة! اتصل بالمستشفى وأسأل إذا كانت تتوفر عندهم خدمة إعطاء مقاعد السيارات للمواليد الجدد أو إذا يعرفوا جهة يمكنك الحصول على مقعد سيارة منها. قم بزيارة محطة الإطفاء المحلية لتطلب منهم اختبار إذا ما كان مقعد السيارة مركباً بطريقة صحيحة. احرص أن تتحدث عن كيفية تدبير الأمور عندما يحين وقت الذهاب إلى المستشفى.

- بمن ستتصل عندما تكون شريكتك جاهزة للذهاب إلى المستشفى وحينما تكون في المستشفى؟
- إذا حدث ذلك في وقت عملك، فبأي طريقة ستتصل شريكتك بك؟
- ما الملابس والأوراق المهمة وغيرها من الأشياء التي يتطلب لشريكتك أن تأخذها معها؟

الأشياء التي عليك أن تتوقعها عند قدوم الطفل للمنزل.

يستطيع المولود الجديد الرؤية!
يمكنه رؤية الأشياء على بعد 8-10 بوصات من عينيه. والشيء المفضل له هو رؤيتك **أنت!** ولكن كن حريصاً! الأنوار الباهرة قد تزعج عينيّ طفلك.

المولود الجديد يملك حب الاستطلاع!
يحب النظر على الأشياء المتحركة.

يستطيع المولود الجديد السمع!
يتمتع المولود الجديد بحاسة سمع جيدة جداً. فيتفاعل عند سماع الضجيج العالي أو المفاجئ كما يلجئ للبكاء ليعلمك بخوفه. وكلما ازداد سمعه لصوتك يزداد تعرّفه عليك وعلى الطريقة التي تتكلم بها. كما يحب المولود سماع الأصوات الناعمة والرخيمة.

يستطيع المولود الجديد الإحساس بالشعور!
يحب المولود الجديد أن تحضنه لكي يشعر بدفئك ودقة قلبك. أفعل ذلك كثيراً حينما يولد، ولكن امسك رأسه براحة يدك عندما تمسكه. واحتضان طفلك لن يؤدي إلى إفساده.

يستطيع المولود الجديد عمل أشياء!
سيمسك أي شيء تضع يديه عليه. وتكون قبضته الآن أقوى بكثير عما ستكون عليه في المستقبل.

يستطيع المولود الجديد التفكير!
يتشرب دماغه الصغير العالم المحيط به مثلما يمتص الإسفنج الماء! لن يمضي وقت طويل على طفلك قبل أن يبدأ يربط الأشياء مع بعضها. وسيتعرّف أيضاً على الوجوه ويقوم أحياناً بتقليدها. وسيحب اللعب بالأجسام السوداء والبيضاء أكثر من الأشياء الملونة.

يستطيع المولود الجديد التواصل!

بالرغم أنه لا يستطيع استخدام الكلمات بعد، إلا أنه لا يزال قادر على إخبارك الأشياء. فالبكاء يعني أنه يعاني من بلل في حفاضه أو جوع أو تعب أو أصابه أذى، أو الشعر بضجر أو وحدة. وستتعرّف بشكل أكثر على معنى الأصوات المختلفة الصادرة عنه كلما قضيت وقتاً معه بشكل أكثر.

احذر الانزلاق من الماء

!ن تغيير الحفاضات لدى معظم الآباء يعتبر أمراً **مقرفاً!** فهم يظنون أنهم لا يعرفون طريقة تغييرها ولا يريدون أن يتعلموها. إنه أمر سهل**!** وإذا كانت الأم قادرة على تغيير الحفاض، فأنت قادر أيضاً على تغييره. وإنك لقادر حقاً أن تتعلم فعل كل ما تفعله الأم؛ إلاّ أنك قد تفعله بطريقة مختلفة. ومتى تتفهم سر تغيير الحفاض، ستصبح فرصة سانحة لعمل ذلك الارتباط الذي يكون بين الأب والطفل - إنها لفرصة للالتحام ووقت سانح للدغدغة والضحك.

لا يحب كل طفل أن يُغيّر حفاضه، ولا كل طفل يحب التغيير كل مرة. ليس هناك مشكلة. تحسّب لهذا الأمر واحضر معك حقيبة "ألعابك وأشياء للنظر إليها". ينبغي تغيير حفاض طفلتك فوراً عندما تصبح مبللة جداً أو موسّخة بالبراز. وهذا أفضل طريقة لمنع إصابتها بطفح الحفاض. **طفح الحفاض يؤلم جداً،** خصوصاً عندما يكون الحفاض مبللاً.

ضع طفلتك بلطف على سطح منبسط ونظيف مثل طاولة لتغيير الحفاض أو السرير. احرص دائماً على إبقاء إحدى يديك على طفلتك. إنها قادرة على الالتفاف بلمح البصر**!** انزع الحفاض القديم بحل اللصقتين. ارفع طفلتك من قدميها واسحب الحفاض من تحتها. ثم لفه وضعه في القمامة. لا تمسح الأجزاء السهل الوصول إليها فقط. احرص أن تمسح الطفلة من المقدمة إلى الخلف لتتجنب التلوث العابر. ثم ضعها على حفاض نظيف. احرص أن يكون طفلتك مستلقية على الوجه الخلفي للحفاض (نعم هناك وجهان للحفاض). غطها بالوجه الأمامي، اقلع عروتيّ الشريط اللاصق وأربط الحفاض. ضع دائماً في بالك: **أن الحفاض سينقط إذا كان مرخياً! وأن الطفل سيصرخ إذا كان الحفاض مشدوداً بحزم!** اترك فراغ كاف لإدخال قدر أصبعين على الأقل داخل الحفاض عند الخصر. هذا هو كل الأمر**!** ثم اذهب وأغسل يديك.

محطة الاستراحة

خلال الشهور القليلة الأولى سينام طفلك حوالي 15 إلى 20 ساعة في اليوم. والآن هو الوقت المناسب للتخطيط لمكان سليم وهادئ لينام فيه. لا تضع طفلك أبداً على مخدّة أو أريكة أو سرير للبالغين أو سرير مائي للاستلقاء عليه. لا تضع ألعاب أو لحاف أو بطانية أو مخدات داخل سرير الطفل بينما يكون نائماً. عليك عمل هذه الأشياء لتحرص على عدم تعرضه للاختناق. فمن المحتمل أن يموت من هذا، لهذا **كن حريصاً! تحدث متلازمة موت الرضيع المفاجئ (Sudden Infant Death Syndrome: SIDS) عندما يموت الأطفال فجأة دون أن يعرف الأطباء سبب الموت. *قد يكون هناك كثيراً من الأسباب. الأطفال الذين ينامون على بطونهم يواجهون خطراً متزايداً من متلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS).*** احرص على أن يستلقي طفلك دائماً على ظهره عند النوم وليس على بطنه أو جانبه. ضع في بالك هذه العبارة الإنكليزية "Back to Sleep". الأطفال الذين ينامون على ظهرهم أقل احتمالاً للموت من متلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS). وإذا كان طفلك في نومه العميق، فأحرص على أن تصحّيه برفق. إحدى أهم الأشياء التي عليك عملها عندما يأتي طفلك إلى البيت هو تجهيز مكان له للنوم فيه. لماذا؟ لأنه عندما يكون الطفل في السرير، يمكنك عمل أشياء أخرى (وإن كنت محظوظاً، فستستطيع النوم أيضاً).

الصيانة المنتظمة

من المستحسن أن تخلع الملابس عن طفلك وتلبّسه ملابساً أخرى بشكل تدريجي لكي لا يكون جسمه عارياً كلياً في أي وقت من الأوقات ولا يتعرض للبرد. ويمكنك أن تضع منشفة أو بطانة خفيفة على بطنه العاري، سيساعده ذلك بالشعور بالاطمئنان والهدوء. يظهر على جميع المواليد الجدد تقشر البشرة. هذا أمرٌ طبيعي. فلا تستخدم المراهم أو الزيوت على بشرته لعلاجها. ويجب تقليم وتقصير أظافر يديه. استخدم مقصاً بأطراف مبرومة وقص الأظافر بينما يكون نائماً. لا تضع أي شيء في الأذنين أو الأنف أو سرّة البطن. وما عليك إلا مسحهم من الخارج. ولا تستخدم أبداً المماسح القطنية على شكل عود أو الـ Q-tips. فيجوز أن توخز وتسبب ضرراً. عند تحميم طفلك، احرص أن تكون حرارة ماء الحمام فاترة، وأن لا تكون ساخنة **أبداً!** وعندما تحضن طفلك (الذي ينبغي عليك فعله كثيراً)، تذكر دائماً أن تدعم رقبته ورأسه**!**

التغذية

هل حليب الرضاعة الطبيعية صحي أكثر من الحليب الاصطناعي("فورميولا")؟ بالتأكيـــد! كل أم تدرّ حليباً مصنوعاً خصيصاً لطفلتها. يحمي حليب الأم طفلتها من المرض والعدوى والالتهابات. أما الحليب الاصطناعي فلا يقوم بذلك! وهذا يعني زيارات أقل إلى الطبيب ومال أكثر في جيبتك. والأطفال المتربيين على الرضاعة الطبيعية هم أقل احتمالاً أيضاً للموت من متلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS) أو يعانون من داء السكري أو السمنة أو الربو عند كبرهم. ويميل الأمهات المرضعات إلى فقدان وزن حملهن بسرعة أكثر ويكنّ أقل عرضة في المستقبل لخطر الإصابة بمرض تخلخل العظام وسرطان الثدي والمبيض.

يمكن أن يكون الإرضاع الطبيعي وقتاً شاقاً ومتعباً للأم حيث يتطلب منها تخصيص الوقت لإطعام الطفل والاعتناء به. وهذا هو الوقت المناسب الذي يمكن للرجل أن يساعد فيه الأم! قم ببعض أعمال التنظيف. اغسل الملابس. حضر وجبات غذائية صحية للأم. أحضر الطفل للأم لإطعامه. وأعتني بالأطفال الآخرين. أحضر للأم مأكولات خفيفة بينما تقوم بإرضاع طفلها. وبعد الانتهاء من الإرضاع، ساعد الطفل على التجشؤ (بلطف) وغيّر الحفاض ودع طفلك ينام على صدرك العاري. يحب الأطفال ملامسة بشرته ببشرة أبيه مع سماع صوت الأب المقعقع والعميق. هذه هي إحدى الطرق العظيمة لالتحام الأطفال بآبائهم.

إذا كانت الأم ترضع طفلها وتأخذ طفلها لأول مرة لدار رعاية نهاري، فأخبرها أن تلعب بالألعاب الموجودة في دار الرعاية وتحضن الأطفال الآخرين. وبهذا سيقوم حليبها بعمل الأجسام المضادة لحماية طفلها من البكتيريا الموجودة في دار الرعاية. وتتطلب الأم مساعدتك. فحاول مساعدتها في رفع معنوياتها بشأن الرضاعة الطبيعية. امدحها لقيامها بهذا العمل وأبعدها عن التعليقات السلبية. هناك مجموعات وفصول لدعم الإرضاع الطبيعي التي يمكنها حضورها لكي تتعلم عن افصل تقنيات الإرضاع. اسأل طبيبك عنها أو فتش عنها في دليل الهاتف أو على شبكة الانترنت.

سباق فورميولا وَنْ

يتناول الأطفال الذين يعتمد غذاؤهم على الحليب الاصطناعي حوالي 6 إلى 8 مرات في اليوم بقدر 2-4 أونسات في القنينة الواحدة ولا يتطلبون إلى أي فيتناميات أو أغذية إضافية. لا ينبغي إعطاء الأطفال حليب البقر أو مشروبات سكّرية أو الصودا (الكازوز) أو الشاي أو عصائر الفاكهة، ..إلخ. وإذا أردت تسخين القنينة، فضعها على قاعدتها في وعاء ماء ساخن (وليس في درجة الغليان) لدقائق قليلة. اختبر دائماً شدة حرارة الحليب الاصطناعي بتنقيطه على معصمك لتتأكد بأنه غير شديد الحرارة. لا تستخدم جهاز المايكرويف لتسخين القنينة. وإذا تبقّى أي حليب اصطناعي في القنينة بعد إطعام طفلتك، فتخلّص منه. لأن الجراثيم من فمها ستدخل حليب القنينة ويمكن أن تصبح طفلتك مريضة إذا شربت نفس الحليب في وقت لاحق. اختبر حلمة

القنينة بين الحين والآخر لتتأكد من خروج نفس كمية الحليب الاصطناعي منها. ينبغي أن تخرج نقطة واحدة في كل مرة. وأجعل وقت إطعام طفلتك وقتاً خاصاً لها. أجد مكاناً مريحاً حيث يمكنك أن تستريح وتمسكها في ذراعيك وتنظر إلى عيونها. إحرص على مسك طفلك جيداً عند إطعامها. وامسك القنينة دائماً أيضاً. لا تضع القنينة لوحدها على مسند. قد يؤدي هذا إلى اختناق طفلتك ويزيد نسبة تعرضها لالتهابات الأذن. وهذه فرصة أخرى للالتحام مع طفلتك وتضفي عليها شعور الفرح بنفسها. لا تنسى مساعدة طفلتك على التجشؤ بعد أن تشرب كل أونسين من الحليب الاصطناعي أو أينما تتصرف الطفلة كأنها غير مرتاحة.

في الظروف التي تقضي على الأمهات الرجوع إلى وظائفهن بينما لا يزال الطفل صغيراً. تقوم بعض الأمهات بالضخ (أي عصر حليب ثدييهن) في مكان العمل؛ إلا أن بعضهن لا يقدرن على ذلك. وإذا لا تتمكن الأم من الضخ في مكان العمل، فلا يزال يمكنها متابعة إرضاع طفلها رضاعة طبيعية في أوقات الصباح والمساء وأيام نهاية الأسبوع. وسيكون أي قدر من الرضاعة الطبيعية جيد للأم والطفل على حد السواء وسيساعد الطفل على تقبّل الحليب الاصطناعي. وفي حال رجوع الأم إلى العمل، فيتطلب منها استبدال يوم واحد من الرضاعة الطبيعية بقنينة من الحليب الطبيعي المعصور أو من الحليب الاصطناعي حوالي أسبوعين قبل اليوم الأول من رجوعها إلى العمل. حيث سيتعوّد الطفل على تناول القنينة أثناء ساعات عملها ولا يزال لدى الطفل الألفة التي تقدمها الرضاعة الطبيعية إليه عندما تكون الأم في المنزل. يتوجب أن تتناول طفلتك الحليب الطبيعي أو الحليب الاصطناعي فقط إلى أن يصبح عمرها أربعة شهور على الأقل. ويُمنع أن تتناول العصير أو الشاي أو المشروبات السكرية أو حليب البقر أو أي طعام جامد بما فيه حبوب السيريل.

التعطّل

البكاء شيء عادي! يبكي معظم الأطفال لحوالي ساعتين في اليوم وكثير منهم ينقون في أواخر اليوم.

البكاء مهم. هو الطريقة الوحيدة التي يستطيع فيها المولود الجديد أن يخبرك فيها بأنه غير مرتاح ويتطلّب المساعدة. **لا يمكن لأحد أن يوقف الرضيع عن البكاء!** فلا الأمهات ولا الآباء ولا الأطباء ولا الخبراء قادرون على فعل ذلك. **لا أحد**. يتوقف الأطفال الرضع عن البكاء متى يشاءون. **فحافظ على برودة أعصابك** وانتبه له. عندما يبكي فهو يتعلّم كيف يتواصل. ستزداد قوة العلاقة بينكما. وكلما يستجيب الأب بهدوء إلى طفله الذي يبكي، كلما ازدادت قوة الالتحام بينه وبين ابنه. وكلما كان الالتحام أقوى، كلما أصبح الطفل أذكى وبصحة أحسن وأقوى. وعندما يبكي إبنك وتعرف أنه تم تغيير حفاضه، فقم بإطعامه وساعده على التجشؤ وتفقد المربع (الأيمن) لمحاولة بعض هذه الأشياء معه.

ولا ينفع استخدام نفس الشيء كل مرة أو لكل شخص. فإذا لم ينفع عمل شيء ما بعد خمس دقائق، فحاول عمل شيء آخر أو أضف شيئاً إلى ما تفعله. حاول حل المشكلة كما لو كانت سيارتك عاطلة عن العمل – فتقوم أولاً بفحص مستوى البنزين، ثم البطارية، وبادئ الحركة إلى شمعات الإشعال وهلمّ جرى. وطالما تحاول بهدوء كافة المناهج المختلفة، فسيقلل من حدة القلق والحبوط الذي قد يزعج الطفل بشكل أكثر. إذا فعلت كل ما تستطيع عليه ولا تستطيع تحمّل البكاء أبداً، فخذ فترة استراحة! هذا شيء مقبول. افتخر بنفسك بأنك قمت بأفضل ما تستطيع عليه.

عندما لا تعرف أسباب بكاء طفلك

- انتظر دقيقة واحدة قبل عمل أي شيء.
- احني فوقه دون أن تحمله وتحدّث إليه بصوت رقيق وعذب.
- دلك رأسه بينما تعدّ بتمهل وبصوت عال.
- ارفع يده إلى فمه لكي يتمكن من مص أصابعه.
- ارفعه بذراعيك وأحضنه.
- أرجحه بين ذراعيك وأنت جالس أو تمشّى وأنت تحتضنه تجاه كتفك.
- امش معه إلى الخارج.

تذكر، كل مرة تتعامل مع طفلك بهدوء ومحبة، ستتعلم أشياء جديدة عن الأشياء التي ينفع عملها أو لا تنفع. بكاء الطفل من أعلى أصوات الطبيعة. فهو بعلو شاحنة بدون عادم - وهذا يكفي ليكون مؤلماً تقريباً! وقد يتحكم هذا بك أحيانا. فيمكن لبكاء الرضيع أن يجعل أي شخص يشعر بالإحباط وأحياناً بالغضب. وقد تصبح التربيتة بصفعة والمسكة الحازمة بقبضة ضاغطة والتأرجح بهزة شديدة. **فقبل أن يحدث هذا، توقف عمّا تفعله.** وقم بوضع طفلك في مكان آمن. ابحث عن مساعدة. خذ نفساً عميقاً وكن هادئاً وأدرك بأنك فعلت أفضل ما تستطيع عليه. الأطفال الرضع يبكون لكثير من الأسباب. تذكر دائماً، أنه من المهم أن تظهر لطفلتك مقدار حبك لها وتحاول أن تساعدها بدلاً من المعرفة

بالضبط عن سبب بكاؤها. إذا وجدت أنك فعلت كل شيء بمقدورك، ومع هذا لا تزال طفلتك تبكي، فلربما عليك أن تتركها تبكي حتى تتعب وتنام. هذا شيء طبيعي. وأحياناً لا يعرف حتى الأطفال أنفسهم سبب بكاؤهم.

لا تخضخض الطفل أبداً!

قد يفقد الناس أحياناً أعصابهم ويدب بهم الجنون من سماع طفل لا يكف عن البكاء والشيء الوحيد الذي يفكرون به هو خضه. فالخضخضة تخيف الأطفال. فالخضخضة تخيف الأطفال. وتزيد من بكائهم بأكثر ما يكونون عليه! فالخض لن يوقفه بأي شكل من الأشكال عن البكاء. وسيزيد من حدة بكائه. ***خضخضة الطفل لا ينفع – وهو فعل خطير جداً!*** فرقبة الرضيع لا تزال ضعيفة ورأسه ثقيل. وخض الطفل بمثابة إصابة مصّعية ("ويب لاش") في حادث سيارة. فسيؤذي الدماغ والنخاع. وقد لا تلاحظ مدى أثرها السيء لفترة طويلة من الزمن. ويسميها الأطباء بمتلازمة خضخضة الرضيع وإن أثرها لمخيف جداً. فقد يسبب نزيفاً في الدماغ والعمى وفقدان السمع والنوبات وإصابة الحبل النخاعي والشلل الدماغي **وحتى الوفاة! لا تخضخض الطفل أبداً!** فلا تخضخض طفلاً أبداً. كما عليك أن تخبر جليسة الطفل عن مخاطر متلازمة خضخضة الطفل. **إذا كنت تعرف أن طفلك تعرّض للخضخضة أو حتى إذا كنت تظن أنه يجوز قد تعرّض للخضخضة، فعليك أخذه إلى غرفة الطوارئ أو الاتصال بالرقم 911.**

أصول توخّى السلامة على الطريق

لا تترك الطفل وحده حتى ولو لدقيقة واحدة! لنفترض أنك مستعجل. قد تكون بحاجة للذهاب إلى المحل لثانية واحدة، فتترك طفلك بالسيارة. فماذا سيحدث لو لم تستطيع أن تجد ما تحتاج إليه؟ وماذا سيحدث لو كان خط الزبائن المنتظرين أمام الصندوق أطول مما تحسبه؟ سيكون الطفل بخير، أليس كذلك؟ خطأ! حتى ولو كان الجو معتدلاً، وإذا كانت نوافذ السيارة مغلقة، فيمكن أن ترتفع الحرارة داخل السيارة بشكل قد تسبب ضرراً دائماً على دماغ طفلك! لربما قد يسرق أحد سيارتك وطفلك فيها. إذا تركت السيارة مدوّرة، فيمكن أن يلمس الطفل أحد أزرار التحكم بالقدرة ويصبح محصوراً في مقاعد أو شبابيك متحركة. روائح المحرّك لوحدها كفيلة أن تعرضه للمرض أو الموت. وقد يكون سهلاً عليك ترك طفلك في السيارة، إلا أن هذا لا يدل على ذكاء أبداً. ***خذ طفلك معك!***

حافظ على حماية طفلك من الحيوانات الأليفة. فالحيوانات الأليفة قد تحسد أحيانًا المواليد الجدد ويبلغ بها الحسد إلى درجة عض الطفل.

احفظ الأجسام الصغيرة بعيداً عن متناول طفلك (كالنقود المعدنية وكرات الرخام وقطع ألعاب الألغاز وما شابه ذلك) إلى أن يبلغ 3 سنوات من العمر وذلك لمنع الاختناق العرضي.

قد تريد التسجيل في دروس الإسعافات الأولية / الانعاش القلبي والرئوي (CPR) قبل أن يولد طفلك. سيزودك تعلم هذه التقنيات باستعداد أكثر للتعامل مع حالة طارئة. تقدّم الدروس من قبل أصحاب العمل ومختلف الشركات غير الربحية. يمكنك زيارة الموقع **www.americanheart.org** أو **www.redcross.org**، أو تكلّم مع قسم الموارد البشرية في الشركة التي تعمل فيها للحصول على مزيد من التفاصيل.

إحرص أن يكون سرير طفلك مكاناً آمناً للنوم فيه. تفقّد المسافة بين عواميد السرير لتتفادى أن يعلق رأسه فيها. وأحرص أن تكون جميع أجزاء السرير محكمة التركيب وقم بتمليس أي أطراف خشنة لمنع وجود النثرات فيها. وتجنب شراء سرير بزوايا عمودية (يمكن أن تتعلق ملابس الأطفال بها وعلى أثر ذلك قد يتعرضون للاختناق).

لا تدع أحد يدخن حول طفلك. فالدخان يؤذي الأطفال أكثر مما يؤذي الأشخاص البالغين. ومن المحتمل أن يرفع نسبة موت الأطفال إلى الضعفين بسبب متلازمة موت الطفل المفاجئ (SIDS). تعرض أطفال المدخنين إلى نسبة أعلى من مشاكل الرئة والحساسية والتهابات الأذن والأنف. ويمكن أن يسبب التدخين مشاكل التنفس في الأطفال مما قد يزيد نسبة تعرضهم لمتلازمة موت الطفل المفاجئ (SIDS). إذا كنت من المدخنين، فأين يمكنك التدخين؟ ماذا ستقول للأصدقاء الذين يودّون التدخين في منزلك؟ هل يوجد مكان في الخارج حيث توجههم إليه إذا أرادوا التدخين؟ هل فكرت بالإقلاع عن التدخين؟ قد تكون هذه فرصة ممتازة لك لمحاولة ذلك. ***اتصل على الرقم NY-QUITS (866).***

يا له من شعور رائع!!!

الالتحام هو شعور حميم ملؤه المودة تتقاسماه سوياً أنت وطفلتك. "هل ستحبني طفلتي؟" في الأسابيع الـ 4-6 الأولى بعد ولادة طفلتك، من المحتمل أنها لن تعطيك علامات بأنك تقوم بوظيفة جيدة كأب. وفي الواقع، قد تبدو بأن حياتها هي مجرد نوم وأكل وتوسيخ حفاضها والبكاء في جميع الأوقات. قد يشعرك كل هذا بأن طفلتك لا تحبك. ثم ماذا يحدث؟ يمكنك أن تتراجع وتتوقف عن إظهار حبك لها. إلا أن مثل هذا التصرف سيتدهور، فعليك أن تتوقف عن هذا التفكير. إحدى طرق الالتحام مع طفلتك هو تخصيص وقت خاص يمكنك أن تقضيه معها في المستشفى أو بعد الولادة في أقرب وقت ممكن. ابتسم في وجهها وأنظر إلى عينيها وتحدّث لها. وكلما بكّرت في بدء تخصيص الوقت لطفلتك وعمل أشياء معها كلما يزداد الالتحام الواحد منكما تجاه الآخر. ستتعرف على الأشياء التي تفعلها التي تبين لك ما تريد. هل تريد أن تـُحمل، أو تلعب مع أحد أو تود أن تؤرجح حتى النوم؟ ومع مضيّ الوقت ستعرف ابنتك بأنها قادرة على الاعتماد عليك. وسيعطيها هذا شعور الاطمئنان ويساعدها على أن تفرح بنفسها. لا يحدث الالتحام مرة واحدة؛ ولا يوجد نقص فيك إذا لم يتبين لك وجود رابطة قوية بينكما فوراً. فلا تقلق، فسرعان ما ستكسب حب قلبك وستكسب حبها.

نشاطات ممتعة لتفعلها مع طفلك

- ***منافسة التحديق.*** حدّق النظر في طفلك. لاحظ من يومض عينيه أولاً. الأطفال يحبون التحديق في الناس. ستجد نفسك في معركة منافسة قوية!
- ***لعبة حيوان الكنغر الأسترالي!*** أربط حول جسمك محمل طفل وضع طفلك فيه وقم بأعمالك العادية التي تنوي عملها من جرف ورق الشجر إلى تغسيل السيارة واللعب مع الكلب. سيحب طفلك كل لحظة يقضيها معك.
- ***قراءة صفحة الرياضة بصوت عال!*** ستحب طفلتك سماع صوتك، إلا أنها لن تفهم شيئاً مما تقوله. فأقرأ الأشياء التي تحب قراءتها. فهي لا تمانع ما تقرأه. اقرأ صفحة الرياضة والإعلانات المبوبة وبرامج التلفزيون. كل هذا بالنسبة لها كأغنية للأطفال.

بعد مجيء طفلتك إلى البيت، فستشعر أنه لا يعطيك أحد فرصة للالتحام معها. قد يقوم أناس آخرون بكل شيء لأنهم يعتقدون بأن الآباء لا يريدون الانخراط بهذا العمل - أو لا يعرفون كيف يقومون به. معظم الناس يظنون أن وظيفة الأب لا تبدأ إلا حين وصول طفله سن الدراسة في المدرسة. خطأ! إذا لا يقوم الأب بالالتحام مع طفله عندما يكون في سن الرضاعة، فسيكون من الصعب عمل ذلك عندما يكبر الطفل. أرضع طفلك وغيّر حفاضه واحضنه وحممّه وأرجحه إلى أن ينام. أفق في الليل معه وتمشّى معه عندما يبكي أو ينقّ. فمهما أكثرت من عمل هذه الأشياء فلن تكون مفرطاً بها. كلما أكثرت بها فهو أحسن لك.

أهم هدية يمكنك إعطاء طفلك هو تعليمه كيف يثق بك ويعرف بأنك ستكون دائماً مستعداً لمساعدته أينما يتطلبها - وأنه يستطيع الاعتماد عليك. الأطفال الرضع الذي لا يتعلمون كيف يثقوا بالآخرين ينمون وينقصهم شعور الاطمئنان أو الفرح أو الثقة بأنفسهم، ولا يعتقدون بأن الآخرين يحبونهم ولا يعرفون كيفية المبالاة بالآخرين.

إن الطريقة التي تعامل بها طفلتك الرضيعة والعناية والمودة التي تبديها لها تؤثر على طريقة نمو عقلها وارتباطها بالآخرين والعالم حولها. ستتعلم أن تثق عندما تعرف بأنك موجود لها لتواسيها عندما تبكي وتطعمها عندما تجوع وتلعب معها عندما تشعر بالملل وتغيّر حفاضها عندما تكون مبللة. واحضنها عندما تشعر بالوحدة. احضنها عندما تشعر بالوحدة. إنها بحاجة لكل هذه الأشياء لتنمو نمواً صحياً ملؤه السعادة والذكاء. كثير من الرجال لا يعتنون بالأطفال الرضع أبداً حتى يصبحوا آباء. وكثير من الرجال لا يحبون عمل أشياء لا يعرفوا كثيراً عنها لخوفهم أنهم قد يكونون حمقاء. معرفة الاعتناء بطفلتك قبل ولادتها سيساعدك على الشعور بارتياح في وظيفتك الجديدة كأب.

التعاون بين الأب والأم في تربية الطفل

بكونك أب، فهي أهم وظيفة ستشغلها على الإطلاق. وإحدى مهامها هو أن تكون شريكاً جيداً للأم. وعندما تأتي الأم من المستشفى ستشعر أنها منهكة بالتعب! في الوقت الذي تختلف فيه تجربة الولادة من امرأة إلى أخرى إلا أن جسم الأم قد مرّ بكثير من المعاناة. ستشعر بأنها مستنزفة عاطفياً وجسدياً وستتطلب إلى مساعدتك للرجوع إلى حالتها العادية.

مساعدة الأم في عناية طفلها هي طريقة أخرى تظهر فيها دعمك للأم. ويمكنك عمل ذلك بإطعام طفلك وتغيير حفاضه وتحميمه وتصفيف شعره وتتناوب معها في عناية الطفل خلال أوقات الليل إن كنتما تعيشان سوياً والعناية بطفلك أثناء ذهاب الأم للتسوق لقضاء احتياجاتها. الأب الذي يدعم أم طفله ويكون على تواصل معها، وحتى لو لا يعيشان مع بعضهما، غالباً ما يحرز أطفالهما تقدماً أحسن في الدراسة.

كن شريكاً جيّداً

- أعطها وقتاً للاستراحة.
- أظهر لها بأنك تهتم بشعورها.
- دعها تقضي وقتاً مع أصدقائها.
- استمتع معها بملاعبة الطفل.
- أجد جليسة أطفال لطفلك وخذ الأم للعشاء وحضور فيلم سينما.حضّر لها وجبتها المفضلة
- اطبخ طبقها المفضل.
- إذهب إلى محل تأجير الفيديو وأختر أي فيلم تريده وتفرّج عليه معها.
- قم بتدليك جسمها واستمع إلى أحداث يومها. لا تتكلم عن يومك، بل استمع لما تقوله.
- حاول كل يوم أن تجد طرقاً صغيرة ومختلفة لتكون لطيفاً معها.

المجيء إلى نهاية الطريق

لقد سمعت هذا من قبل وسنكرر قوله. كن هناك! وعندما نقول "كن هناك" فلا نعني بهذا أن "تقف بجانبها". بل نعني أنه يتطلب منك أن تظهر لطفلك بأنك دائماً جدير بالثقة والاعتماد، وأنك دائماً مستعد للمساعدة ومهتم ومبالي.

إذا كنت تريد من طفلك أن ينمو ليكون شخصاً يمكنك الافتخار به، فسيطلب منك أن تريه الطريق إلى ذلك المآل. فشريكتك تحتاج أن تعرف بأن هناك رجل يهتم بها ويفكر بأنها مهمة. إن دعمك لها حينما تلد الطفل هو كل ما ستتذكره في السنين القادمة.

ساعد نفسك وطفلك بتناول الأكل الصحي، والحصول على نوم كاف والتمرين والابتعاد عن تعاطي المخدرات والشرب المفرط للمسكرات. خصص وقتاً لنفسك. صدق أو لا تصدق، لتكون والداً جيداً، عليك أن تخصص وقتاً لنفسك وفعل الأشياء التي تستمتع بعملها مع طفلتك أو شريكتك. أشياء مثل الذهاب مع أصحابك أو عزف الموسيقى أو لعب ألعاب الفيديو أو التمرين الرياضي أو المطالعة. إن الخروج أحياناً من المنزل مفيد لنفسيتك. فيعطيك فرصة للاسترخاء والتفكير بأشياء أخرى. وترجع منتعشاً وجاهزاً لفعل "أشياء للطفل". لا تطول في مشاوريك، ولكن خصص بعض الوقت لنفسك. هناك وقت للأصدقاء ووقت للأبوة.

ولكن لا تنسى بأن طفلك بحاجة لك! قليل ما يمكن مقارنته لحب الطفل أو لنوم الطفل بين ذراعيك أو لحضن طفل خائف من كابوس أو أن ترى طفلك مبتهجاً لتحطيم قلعة من الرمل. وكل ما يحدث على الطريق، سيكون للأب دائماً مكانة خاصة في قلب طفله.

—Inside Back Cover

قص هذه البطاقة واحتفظ بها معك

أشياء مهمة يلزم تذكرها:

اسم الطبيب
رقم الهاتف
عنوان الطبيب
اسم ورقم هاتف العيادة
أمور أخرى

عندما يحين موعد الذهاب إلى المستشفى:
(إملأ هذه المعلومات قبل أن يحين موعد الولادة)
رقم هاتف سيارة الخدمة / التاكسي
اسم ورقم هاتف المستشفى
عنوان المستشفى

أرقام هاتفية أخرى مهمة
دار الرعاية
المدرسة:
جليسة الأطفال
أقارب/أصدقاء
أمور أخرى

ما الملابس والأوراق المهمة والأغراض التي تحتاج لها لأخذها معها إلى المستشفى؟

المواعيد الطبية السابقة للولادة:
التاريخ:
الوقت:

غير ذلك:

childsupport.ny.gov
(TTY 866-875-9975) 4485-208-888

صورة نمرة سيارة الوالد الجديد
مكتب ولاية نيويورك للمعونات المؤقتة ومعونة العجز
otda.ny.gov
(Pub-4901-AR (Rev. 02/16