



الولادة في بلدٍ جديد

دليل للقادات الجدد إلى كندا
وأسرهن

الجزء الرابع - مجيء طفلك

أنت حامل. مبارك!

سيساعدك مصدر المعلومات هذا على تعلم المزيد عن إنجاب طفل في كندا. قد تختلف الأمور هنا عما يحدث في البلد الذي جئت منه. يركز مصدر المعلومات هذا على أونتاريو.

يحتوي هذا المصدر على 4 أجزاء وهذا هو الجزء الثاني. يمكن تحميل الأجزاء الأربعة من:

www.beststart.org/resources/rep_health

تأكد من أنه يمكنك الحصول على المعلومات التي تحتاجين إليها.

- الجزء الأول: الحصول على المعلومات التي تحتاجين إليها
- الجزء الثاني: الحصول على الرعاية الصحية التي تحتاجين إليها خلال الحمل
- الجزء الثالث: الاستعداد لاستقبال طفلك
- الجزء الرابع: مجيء طفلك



الخيارات الأكثر شيوعا

- يمكنك اختيار ولادة طفلك في المستشفى مع طبيب أو قابلة قانونية.
 - يمكنك أن تختاري ولادة طفلك في البيت بحضور القابلة القانونية.
- يمكنك الولادة في البيت إذا كان حملك صحيا ولا يتوقع مقدم الرعاية الصحية أن تواجهك أية مشاكل خلال ولادة الطفل. تغطي (Ontario Health Insurance Plan (OHIP تكاليف الأطباء والقابلات القانونيات. وقد يمكنك أيضا الحصول على خدمات مجانية من قابلة قانونية إذا لم تكوني مشمولة ب Ontario Health Insurance Plan.

الحصول على المعلومات الخاصة بالمستشفى

إذا كنت تخططين للولادة في المستشفى، اتصلي لمعرفة إن كان بإمكانك والشخص الذي سيكون معك خلال الولادة القيام بجولة في المستشفى. في بعض الأحيان يتم ترتيب هذه الجولات بواسطة دورات ما قبل الولادة.

جولات المستشفى مفيدة جدا. ستكون لديك الفرصة لمعرفة كيفية سير الأشياء ومعرفة القواعد في مستشفك المحلي. وستعطيك هذه الجولات الفرصة لطرح الأسئلة حول ما تفضليه فيما يخص اللغة، والممارسات الثقافية والدينية.

من الأفضل في العديد من المستشفيات التسجيل مسبقا قبل أن تصلي للمستشفى لولادة طفلك. اتصلي بالمستشفى أو اسألي مقدم



الرعاية الصحية لتعريف الإجراءات الاعتيادية في المستشفى.

اتصلي بالمستشفى أو أسألي من مقدم الرعاية الخاص بك حول ما هو الأمر عليه في المستشفى.

- في بعض الحالات، يتم التسجيل المسبق في نفس الوقت الذي تتم فيه جولات المستشفى.
- وفي مستشفيات أخرى، يمكنك ببساطة الوصول إلى المستشفى عندما تبدأ عملية مخاضك.
- ستحتاجين لأن تبرزي بطاقة التأمين الصحي OHIP أو البطاقة الخاصة وهويتك.
- ستحتاجين إلى توقيع استمارات الموافقة. تأكدي من أنك تدركين ما توقعين عليه.
- إذا لم تفهمي أطلبي مساعدة مترجم فوري.

ما تتوقعينه قبل المخاض وخلالها في المستشفى

- حضري حقيبة صغيرة قبل الموعد المتوقع لولادة طفلك. يتوفر نموذج لقائمة الأشياء التي ينبغي عليك جلبها على الموقع الإلكتروني www.hospitalbag.org/print-hospital-bag-checklist.pdf.
- في بعض المستشفيات، يمكن أن يكون معك شخص واحد أو اثنان خلال المخاض. عليك التأكد من القواعد المطبقة في مستشفىك. يستطيع زوجك أو شريكك حضور الولادة ولكن ليس من الواجب عليه فعل ذلك.
- قد يكون لديك اختيارات ثقافية مثل أن تطلبي تغطيتك خلال عملية الولادة، أو أن يكون العاملين من الإناث فقط، أو أن يُعلن الأب جنس الطفل تأكدي من أن تُخبري مقدم الرعاية الصحية ما تفضلينه قبل أن يبدأ مخاضك. اكتبي ذلك في خطة ولادتك **birth plan** وكرريها عندما تذهبين للمستشفى. قد لا تتمكن المستشفى من توفير كل ما تفضليه، ولكنها ستحاول. تحتاجين لأن تكوني مرنة لأن الأمور قد تتغير خلال المخاض. قد تحتاجين إلى عملية قيصرية (عملية لإخراج الطفل وتدعى أيضا "c-section"). تُعطى الأولوية دائما لصحة الأم والطفل.
- بعد أن يولد طفلك، سيتم قطع الحبل السري. سيتأكد العاملون في المستشفى بأن طفلك يتنفس بشكل جيد وسيقومون ببعض الاختبارات للتأكد بأن الطفل بصحة جيدة. بعد ذلك يمكنك أخذ طفلك بين يديك.
- قد تطلبين نزع الملابس عن طفلك لتحقيق التماس بين جلدكما. هذه طريقة جيدة لتحقيق التواصل مع طفلك ويساعد طفلك على تعلم رضاعة الثدي. تكلمي مع طفلك وابدئي في رضاعته خلال الساعة الأولى. وخلال ذلك الوقت، سيتأكد العاملون في المستشفى أن صحتك جيدة.

ما تتوقعينه بعد ولادة الطفل في المستشفى

- في كندا، وخلال وجودك في المستشفى، سيتم تشجيعك على الاهتمام بطفلك. حاولي أن تتعلمي قدر استطاعتك من العاملين في المستشفى. يستطيع شريكك وأي شخص سيساعدك في البيت أن يتعلم أيضا أموراً حول الرضاعة والاهتمام بالطفل. سيكون هذا مفيدا لك أيضا عندما تذهبين للبيت!
- قد يعلمك العاملون في المستشفى كيف تحممين طفلك، وكيفية مسكه وحمله وكيف تتأكدين من أنه في وضع مريح. حاولي تحميم طفلك ولو لمرة واحدة على الأقل خلال وجودك في المستشفى.
- يمكنك استقبال الزائرين في المستشفى ولكن لكل مستشفى تعليماتها. وفي أغلب الحالات، يستطيع الزوج أو الشريك القيام بالزيارة كلما دعت الحاجة. يستطيع الزائرون الآخرون الزيارة في ساعات معينة من اليوم وتسمح معظم المستشفيات بزائرين اثنين في وقت واحد. قد يكون من الممكن لأطفالك زيارتك ولكن ليس أطفال الغير، ويعتمد ذلك على المستشفى. تعرفي على التعليمات عندما تقومين بجولة المستشفى.
- ستستلمين كل الوجبات الغذائية التي تحتاجينها في المستشفى. إذا لم تتمكني من تناول بعض الأغذية بسبب الحساسية أو التفضيلات الثقافية، أعلمي العاملين في المستشفى بذلك عندما تصلين إلى المستشفى. قد يُسمح للعائلة والأصدقاء بجلب بعض أغذيتك المفضلة.
- سيتم تشجيعك على الاستحمام سريعا خلال وجودك في المستشفى، سيمنع ذلك أي مرض يصيبك أو يصيب طفلك. قد يكون هذا الأمر مختلفا عما هو معتاد في بلدك ولكن اعلمي أن الماء في كندا سليم ونظيف.
- قد يتم إجراء المزيد من الاختبارات عليك و على طفلك بعد الولادة. وتشمل هذه الاختبارات تحاليل الدم، واختبار السمع لطفلك. هذه اختبارات عادية وتساعد على اكتشاف أية مشاكل صحية قبل أن تذهبي للبيت. وقد يسألونك إن كنت راغبة بزيارة ممرضة من الصحة العامة Public Health Nurse بعد أن تعودى إلى البيت. هذه الخدمة مجانية كجزء من برنامج **Healthy Babies Healthy Children** في أونتاريو ولا تحتاجين إلى بطاقة OHIP.
- تبقى معظم النساء وأطفالهن ليوم أو يومين في المستشفى بعد ولادة الطفل. إذا كانت هناك مشاكل صحية، فقد تحتاجين وطفلك البقاء فترة أطول، مثلا، إذا تمت ولادة طفلك في فترة مبكرة جدا.

النماذج التي يجب تعبئتها

- سيعطيك العاملون في المستشفى أو قابلتك نموذج - Statement of Live Birth from Service Ontario من المهم أن تُسجلي ولادة طفلك في أونتاريو. وبعمل ذلك سيكون لدى طفلك شهادة ميلاد ستستخدم طوال الحياة للحصول على الرعاية الصحية، وجواز السفر، وخدمات أخرى عديدة. إذا احتجت إلى المساعدة في تعبئة هذه النماذج اطلبي من ممرضتك المساعدة. يمكنك كذلك التقديم على الشبكة الإلكترونية على الموقع الإلكتروني: <https://www.orgforms.gov.on.ca/IBR/start.do>.
- ستطلب منك المستشفى تعبئة النماذج حتى يحصل طفلك على بطاقة صحية Health Card من OHIP. إذا كنت مشمولة ب OHIP، سيستلم طفلك هذه التغطية كذلك. إذا كان تأمينك لفترة قصيرة (مثلا لو كانت لديك رخصة عمل) فسيتم شمول طفلك لنفس فترتك. وحتى وإن لم تكوني مشمولة ب OHIP فقد يكون طفلك مستحقا OHIP. إذا كان وضعك مختلفا أو كنت بحاجة لمزيد من المعلومات، اتصلي بهاتف 1866-532-3161 الخاص بـ Service Ontario's INFOLine.



الرضاعة الطبيعية

- أرضعي طفلك طبيعياً بعد الولادة بقليل. الحليب الأول الذي تنتجيه يُسمى colostrums. ويحتوي على البروتين والمواد المعدنية ويحمي من الأمراض والتي لا يحصل عليها طفلك بأي طريقة أخرى.
- قد تأخذ عملية تعلم الرضاعة الطبيعية بعض الوقت. يمكنك الحصول على المساعدة من الممرضات خلال وجودك في المستشفى أو في البيت بواسطة ممرضات الصحة العامة. تأكدي من أن طفلك يرضع بشكل جيد. إذا كان لديك أو طفلك أية مشاكل أو إذا كانت رضاعتك غير مريحة حاولي الحصول على المساعدة بصورة مبكرة.
- يُنصح بأن تقتصر تغذية طفلك على الرضاعة الطبيعية فقط خلال الأشهر الستة الأولى. إعطاء الحليب المُصنع لهذا الغرض لطفلك فكرة غير جيدة لأنها قد تسبب مشاكل للرضاعة الطبيعية. كذلك، يشعر بعض الأطفال بالارتباك والتشويش عندما تعطى لهم حلقة مطاطية وزجاجة. أرضعي طفلك ولا تعطيه أي طعام أو شراب آخر حتى يبلغ عمره 6 أشهر. حليب الثدي مجاني وهو الغذاء الصحيح لطفلك. بعد 6 أشهر حاولي إدخال الأغذية الأخرى ببطء. استمري برضاعة طفلك طبيعياً حتى يبلغ سنتين من العمر وحتى أكثر من ذلك.
- تقدم العديد من البرامج والمجموعات الدعم للأمهات المرضعات طبيعياً في أونتاريو. اتصلي بالوحدة الصحية العامة المحلية أو تحدثي مع مقدم الصحة العامة إذا كانت لديك أية أسئلة حول الرضاعة الطبيعية عندما تذهبين للبيت. تعتبر المساعدة في مجال الرضاعة الطبيعية من الصحة العامة مجانية.



العناية بنفسك وطفلك في البيت

الولادة جزء طبيعي من الحياة. في كندا، يتم تشجيع النساء على القيام بنشاطات طبيعية بعد الولادة بقليل.

- تأكدي من حصولك على الراحة الكافية
- تناولي مجموعة مختلفة من الأغذية
- قومي بنشاطات خفيفة إذا كنت تشعرين أنك بوضع جيد.
- الخروج خارج البيت سيكون رائعا لصحتك العقلية.

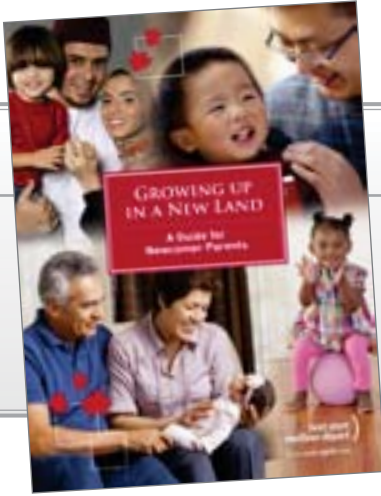
نصائح أخرى للأمهات الجديديات

- تقبلي المساعدة من شخص تثقين به. تشعر 4 من كل 5 نساء بالحزن والارتباك والتعب الشديد ويعانين من تغييرات في أنماط نومهن وأكلهن. ويسمى ذلك Postpartum Blues or "Baby Blues" اكتئاب ما بعد الولادة، وهذا أمر طبيعي يحدث عادة في الأيام الأولى أو الأسابيع الأولى بعد ولادة الطفل. إذا استمر هذا الشعور لأكثر من أسبوعين، اتصلي بمقدم الرعاية الصحية . قومي بزيارة الموقع الإلكتروني التالي للحصول على المزيد من المعلومات www.lifewithnewbaby.ca.
- يرغب مقدم الرعاية الصحية في معاينتك وطفلك بعد عدة أيام من الولادة. وفي هذا الوقت اسألي أسئلة حول العناية بالطفل والرضاعة الطبيعية والصحة وأي قلق لديك. تحتاجين لزيارة مقدم الرعاية الصحية عندما يبلغ طفلك شهرين من العمر لأغراض التلقيحات. يحتاج طفلك إلى التلقيحات حتى يتمكن من الذهاب إلى المدرسة في أونتاريو.
- قد يبكي طفلك حديث الولادة كثيرا. من المهم تهدئة طفلك عندما يحتاج ذلك. لا تهزي الطفل! الهز يمكن أن يُدمر دماغ الطفل أو يقتله. ويجب أن تعرفي أن ضرب الطفل أمر غير قانوني في كندا. يمكن لممرضة الصحة العامة Public Health Nurse مساعدتك في إيجاد البرامج الخاصة بتعلم كيفية التعامل مع الطفل وكيفية تعليمه الانضباط.
- من الأفضل إعطاء جسمك الوقت ليرتاح ويعيد بناء نفسه بين حالات الحمل. إذا كان من الممكن عليك الانتظار سنتين على الأقل قبل الحمل ثانية. ناقشي ذلك مع زوجك أو شريكك. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية حول الخيارات التي تساعد في منع الحمل.

استخدمي الخدمات المتوفرة في مجتمعك المحلي

- تتوفر لدى النساء في أونتاريو العديد من البرامج التي تساعدن عندما يذهبن إلى البيت ومعهن طفل جديد. اتصلي بوحدة الصحة العامة المحلية لتتعرفي على البرامج المتوفرة في منطقتك مثل برنامج Healthy Babies Healthy Children.

- الزيارات البيتية هي جزء من برنامج Healthy Babies Healthy Children . قد يتوفر لك ذلك حتى وإن لم يكن لديك بطاقة OHIP. ستصل بك Home Visitor قبل أن تأتي لبيتك. وستجيب على أسئلتك. أكتبي أسئلتك قبل أن تأتي إليك.
- مراكز Ontario Early Years Centres مخصصة للوالدين وأطفالهم حتى سن 6 سنوات. تقدم هذه المراكز العديد من البرامج حيث تستطيعين لقاء أمهات أخريات مع أطفالهن الصغار. يمكنك أن تتعرفي على خدمات أخرى متوفرة للوالدين في هذه المراكز.
- قد تكونين مؤهلة للحصول على مخصصات الأمومة ومخصصات الوالدين من خلال Employment Insurance إذا كنت وزوجك/ شريكك تساهمان في هذه الخطة من خلال عملكما. تتوفر المعلومات من خلال Service Canada.



النشأة في بلد جديد

سيساعدك مصدر المعلومات هذا في الخطوات التالية، فهو يحتوي على معلومات خاصة بالثقافة، وهو خاص بآباء الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 6 أعوام فما دون. يمكنك تحميل الملف من:

www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev



Telehealth Ontario

إذا كانت لديك أية أسئلة أو قلق حول صحتك أو صحة طفلك عندما تذهبين للبيت، اتصلي بطبيبك أو القابلة أو وحدة الصحة العامة حالا. يمكنك أيضا الاتصال بـ Telehealth Ontario على الرقم 1-866-797-0000 على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع.

www.beststart.org

تم تطوير هذه الوثيقة بتمويل من حكومة أونتاريو *Government of Ontario*. وتعكس المعلومات الواردة رأي كاتبها ولا تعكس بالضرورة رأي حكومة أونتاريو *Government of Ontario*. جميع المصادر والبرامج المذكورة في هذا الدليل ليست مدعومة بالضرورة من قبل مركز مصادر *Best Start Resource Centre* أو حكومة أونتاريو *Government of Ontario*.