

بداية جيدة في الحياة

arabisch

كيف تقدم الدايات
المساعدة؟



Impressum

Deutscher Hebammenverband e. V.
Bundesgeschäftsstelle
Gartenstraße 26
76133 Karlsruhe

هاتف 0721 981 89-0
فاكس 0721 981 89-20

info@hebammenverband.de
www.hebammenverband.de

هل أنت حامل؟ هل وضعت طفلك للتو

خالص تهنئتي القلبية ويسعدني أن أكو معك!

إن ولادة طفل هي حدث سعيد جدا. لكن في الوقت ذاته تظهر مع الحمل والولادة تحديات جديدة تماما وأسئلة. وهي أمور لا ينبغي عليك التغلب عليها بمفردك. فيمكنك في أي وقت طلب المشورة والدعم من خلال الداية.

• الداية هي سيدة متخصصة في جميع الأسئلة الخاصة بالحمل والولادة والرعاية.

• هي ترافقك وتقدم لك المشورة والدعم قبل وأثناء وبعد الولادة.

• كل امرأة بإمكانها الاستفادة من مساعدة الداية.

• معظم أعمال الداية تدفعها شركات التأمين الصحي.

الاستعانة بدعم الداية يضمن لطفلك أفضل ظروف الخروج. وبذلك فإنك تعتنين بنفسك وطفلك.

أتمنى لك ولطفلك بداية موفقة وموفور الحظ والصحة!

المخلص مايرو وكزاجي
مستشار الصحة والمجتمع

في الحمل

ماذا تقدم الداية؟

الداية موجودة إلى جوارك منذ بداية الحمل. تجيب عن جميع أسئلتك حول الحمل والولادة. وتساعدك عند حدوث آلام الحمل، مثل العثيان والآلام المبكرة وحموضة المعدة والمخاوف

هل توجد مشكلات في اللغة، يمكنك إحضار صديقتك للترجمة.

أيضا بسبب العناية بالحمل يمكنك التوجه إلى الداية. فيمكنها إجراء كل الفحوصات الضرورية حتى السونار. وفي العادة - إذا كان لديك الرغبة - تقوم الداية بزيارتك في المنزل. وهذا أمر يخضع لحرثك الشخصية فيمكنك طلب المتابعة من الداية أو من الطبيبة أو من طبيب. وبطبيعة الحال يمكنك التنقل بين هذه الخيارات.

الداية تدعمك في اتخاذ القرار بخصوص مكان وكيفية الولادة. في دورة التحضير للولادة تمرنك الداية على تقنيات التنفس والاسترخاء، وهي تقنيات يفترض أن تساعد في الولادة. وتقدم لك نصائح عملية لقضاء أول وقت مع طفلك.

عند الولادة

ماذا تفعل الداية؟

يمكن للدايات متابعة حالات الولادة في المستشفى وفي مستشفى الولادة وفي البيت أيضا. لكن ليس كل داية تستطيع أن تقدم المساعدة عند الولادة. وليس كل المستشفيات تسمح لك بأن تتولى الداية الخاصة بك الإشراف على ولادتك. في معظم الحالات توفر المستشفى لك الداية من بين الدايات العاملات في المستشفى.

الداية ترافقك أثناء مراحل الولادة كلها. فتساعدك في التنفس بالطريقة الصحيحة وتوضح لك أوضاع وتدريب تسهل الولادة. وهي ترأب وتسجل سير عملية الولادة، وإذا ظهرت مشكلات فإنها تطلب فورا تدخل طبيب أو طبيبة.

في عقب الولادة بالمستشفى يمكنك قضاء الأيام الأولى مع طفلك في المستشفى. أما إذا قررت الولادة في العيادة الخارجية فيمكنك الذهاب للمنزل بعد عدة ساعات فقط. وفي هذه الحالة فإن الداية هي التي تعتني بك وبطفلك في المنزل. نرجو طلب الاستشارة قبل الولادة بخصوص اتخاذ القرار الصحيح!

سرير النفاس وبعده،

كيف تقدم الدايات المساعدة؟

بعد الولادة تساعدك الداية عند الرضاعة وتقوم بإجراء فحص الرعاية الأول لطفلك.

في الأسابيع الثمانية الأولى تقوم الداية بزيارتك في المنزل، وفي البداية تكون الزيارة يوميا عند الحاجة. وتهتم الداية بمراقبة عودة الرحم لوضعه الطبيعي بعد الولادة. وتقدم لك الاستشارة في المسائل الخاصة بالرعاية على سبيل المثال كيف يمكنك التغيير لطفلك وتشطيفه ورعايته وإرضاعه أو تغذيته بزجاج الحليب. هي الشخص المناسب للرد على أسئلتك كما أنها تساعدك للوصول لأفضل طريقة للتعامل مع وضع الحياة الجديد.

بخصوص الطفل تعمل الداية على مراقبة سلوك الطفل وعلى تطوره الجسدي، على سبيل المثال هل تم شفاء الصرة بشكل صحيح وهل وزن الطفل يتطور بشكل طبيعي. كما أنها تخبرك بأول فحوص الرعاية.

الكثير من الدايات يقدمن - علاوة على ذلك - رياضة عودة الجسم لوضعه الطبيعي. حتى بعد الأسابيع الثمانية الأولى تساعدك الداية في حالة وجود مشكلات في الرضاعة أو التغذية.



كيف أجد الداية؟

يمكنك معلومات عن الدايات على:

- الإنترنت (www.hebammenverband.de)
- عيادات الدايات وبيوت الولادة
- مستشفيات الولادة
- أطباء وطبيبات النساء
- شركات التأمين الصحي
- توصيات الصديقات

إذا كنت مهتمة بطلب مساعدة الداية فيجب عليك في بداية الحمل الاتصال بإحدى الدايات. وتقوم الداية الخاصة بك من بداية الحمل بالإشراف على حالتك حتى نهاية وقت الرضاعة.