

فرصة كل يوم #1: نامي واستريحي

يعتبر الحصول على نوم كافي هاما لنمو رضيعك العقلي والجسمي. فيمكن لما يصل لـ 30% من الأطفال التعرض لمشكلات في النوم من وقت لآخر. كما قد تجدين مشكلة في النوم كأمر جديدة أو كأمر لطفل كثير النشاط. تشترك العديد من الأمهات الجدد في قصص الليالي بلا نوم والإرهاق. إن النوم والراحة هاما للغاية لصحتك البدنية والعقلية. وفيما يلي بعض الطرق لك ولطفلك للنمو معا.



تذكري أن كل رضيع مختلف. فأنتما معا ستكتشفان ما ينفع لكما.

عن نومك:

- تقترح الكثير من كتب الوالدية أنك لو كنتِ تستيقظين كثيرا أثناء الليل أو إذا كان طفلك يحصل على فترة نوم قصيرة، يجب عليك محاولة أخذ قسط من الراحة أثناء اليوم. ويرجع الأمر لك لكي تقرر إذا كان هذا الأمر عمليا أو إذا كنتِ تفضلين القيام ببعض المهام بالمنزل.
- اشعري بالارتياح في أن تطلبي من الناس مساعدتك بحيث تحصل على ما تحتاجين له من الراحة والنوم.
- قومي بعمل طقس أو روتين لوقت النوم لنفسك. وقد يتعين عليك تعديل روتينك مع تغير متطلبات رضيعك.

عن نوم رضيعك/طفلك:

- يعتبر روتين وقت النوم مفيدا للأطفال الصغار (مثل "المهام الأربع" الحمام، الفرشاة، الكتاب والفرش). اعلمي على التأكد من أن الروتين الذي تقومين بعمله لا يشكل عبئا عليك. اطلبي مساعدة في وقت النوم إذا كنتي بحاجة لها.
- من الأفضل عدم مشاركة الفراش مع رضيعك. ويكون هذا غير آمن بشكل خاص إذا كنت شديدة التعب أو تحت تأثير الخمر أو بعض الأدوية. ويكون الاشتراك في الغرفة مع رضيعك أو وجوده على مسافة قريبة يمكن الوصول له فيها أمنا لرضيعك.
- ضعي خطة عائلية بحيث يمكن للأخريين مساعدة رضيعك على الحصول على تكوين روتين جيد للنوم حتى تتعافي.
- تعرفي على الاشارات التي يصدرها رضيعك عند رغبته في النوم مثل أنه قد يصاب بالضيق، أو حك عينيه أو التثاؤب.
- قد يساعد التديل الخفيف لفترة قصيرة قبل النوم الأطفال على الاستقرار إذا كان هذا شيء يستمتعون به. وقد يكون أيضا جزءا أو روتينا لطيفا لوقت النوم لشريكك أو لأي شخص آخر يساعدك.
- حاولي تجنب مشاهدة طفلك للتلفاز أو الفيديو قبل النوم مباشرة. فإذا كانت مشاهدة التلفاز جزءا من روتينك المسائي، حاولي الحد من وقت مشاهدة التلفاز.
- قد ينم الرضع أفضل في غرفة نوم تنسم بالهدوء والراحة والألفة.



فرصة كل يوم #2: الروتين/النظم والمراحل الانتقالية

يحتاج الرضع والصغار لوجود ممن حولهم أن يقوموا بالأشياء بنفس الطريقة. فهذا يساعدهم على الشعور بالأمان. ويستخدم العديد من أولياء الأمور نفس الروتين الذي تربوا عليه أنفسهم. ومن الضروري للأباء والأمهات الجدد التحدث معا عن نظمهم العائلية الخاصة بهم التي تُعتبر ذات مغزى بالنسبة لهم والتي تعتبر هامة بالنسبة لثقافتهم. فمن الضروري التحدث معا عن الأهداف الموجودة لديهم بشأن النظم الخاصة بعائلتهم الجديدة.



- يمكن للروتين أن يجعلك قريبة من طفلك ويقال من صراع القوة. يسمح الروتين المستقر للرضع والصغار بتوقع ما سيحدث بعد ذلك، ويعطي صغار الأطفال شعورا بالسيطرة. كما يمكن للروتين أيضا الحد من تكرر قول كلمة "لا"، والتصحيحات السلوكية التي تحتاجين لإعطائها للصغير أثناء اليوم، لأن الطفل يمكنه أن يتوقع بشكل أفضل ما الذي سيحدث لاحقا.
- يعمل الروتين على الإرشاد نحو السلوك الإيجابي والأمان. فالروتين يشبه التعليمات - فهو يرشد تصرفات الأطفال نحو هدف معين. ويمكن استخدام الروتين للكثير من الأسباب ولكن اثنين من أكثرها أهمية هما ضمان صحة وسلامة الأطفال ومساعدة الأطفال على تعلم سلوكيات إيجابية مسؤولة.
- يدعم الروتين المهارات الاجتماعية للأطفال. فمع نمو الرضع يتصلون بالمزيد من الناس ويبدأون في تعلم أنماط ونظم للتفاعل الاجتماعي (مثل التحيات والوداع). وتشكل هذه التفاعلات أيضا فرصا لتنمية مهارات اللغة.
- كما أن الروتين والطقوس مُرضية ومفيدة للوالدين، فهي لا تسهل عملية التحول الانتقالي بالنسبة للأطفال فحسب، وإنما تساعد أيضا الكبار على الوالدية.



من الميلاد إلى 3 أشهر: حب، وتعلم وروتين / النظام

- يساعد الروتين الرضع والصغار على تعلم التحكم في الذات. الروتين الثابت والأنشطة التي تتم تقريبا في نفس الوقت وبنفس الطريقة تقريبا كل يوم توفر الراحة والشعور بالأمان لدى الأطفال الصغار. فمعرفة ما سيحدث يعطي الرضع وصغار الأطفال شعورا بالأمان واستقرارا انفعاليا. وعندما يشعر الأطفال بهذا الشعور بالثقة والأمان يكونون في حرية للقيام "بعملهم" وهو اللعب والاكتشاف والتعلم.

يصعب القيام بالتطوير والمحافظة على الروتين إذا كانت لديك تحديات في الصحة العقلية

- من المهم بالنسبة لك وجود أشخاص في حياتك يعرفهم طفلك جيدا ويتق بهم لكي يعطونه الوقت الإضافي والاهتمام الذي يحتاج إليهما.
- اطلبي من شخص تتقين به العمل معك لعمل خطة عائلية عن الروتين الخاص بأطفالك. وشاركي الخطة مع الآخرين الذين يقومون بمساعدتك. فهذا سيساعد على المحافظة على استمرار الكثير من الأمور الروتينية لطفلك.
- تذكري أن عمل الروتين يستغرق وقتا لما قد يصل أحيانا إلى أسابيع أو أشهر.

دعم المراحل الانتقالية

- المراحل الانتقالية هي التغييرات المطلوبة للانتقال من نشاط لآخر. وقد يكون هذا بالنسبة للرضع أو الصغار عبارة عن تغيير في مقدم الرعاية أو البيئة أو الروتين. وأحد أمثلة التحول عندما ينتهي طفلك من اللعب ويستعد للنوم.
- قومي بتقديم مؤشرات شفوية على اقتراب مرحلة انتقالية (مثل تحذير متبقي 5 دقائق) ومؤشرات غير لفظية (مثل عرض صورة للنشاط التالي)
- وضع أوقات المراحل الانتقالية في الروتين الخاص بك.
- تأكدي من أن الأساليب التي تساعد طفلك من خلالها على المراحل الانتقالية مناسبة لعمر طفلك.



كما سيتعرض طفلك أيضا للتحول أثناء نموه في العمر، مثل التحول من الرضاعة الطبيعية للتغذية بالفنجان أو من الحفاضة للتدريب على استخدام دورة المياه. وفيما يلي بعض الأساليب التي يمكنك بها إعداد صغيرك للتغيير:

- حاولي ألا يكون هناك أكثر من تغيير كبير واحد في المرة.
- قومي بقراءة كتب عن المراحل الانتقالية، أو قدمي لعب تسمح لهم بتمثيل التغيير.
- تأكدي من أن التغييرات التي يقوم بها طفلك مناسبة لعمره.

المزيد من الموارد عن الروتين والمراحل الانتقالية

- دليل دعم قائم على الروتين العائلي (<http://challengingbehaviour.fmhi.usf.edu/do/resources/tools.htm>)
- من الميلاد إلى 3 أشهر حب، تعلم وروتين (<http://www.zerotothree.org/child-development/social-emotional-development/>) (love-learning-and-routines.html)

فرصة كل يوم #3: التغذية

التغذية هي أكثر من مجرد الإطعام. فالالاتصال الذي يكون لديك مع طفلك أثناء أوقات التغذية تساعدكما على تطوير علاقتكما معا. وفيما يلي بعض الطرق لك ولطفلك للنمو معا. تذكرني أن كل رضيع مختلف. وسوف تكتشفان معا ما الذي ينجح بالنسبة لكما.



- قومي بإغلاق التلفاز وتتحية هاتفك الخليوي جانبا بحيث يمكنكما التركيز مع بعضكما البعض أثناء أوقات الوجبات.
- شجعي طفلك على المشاركة في تجهيز أوقات الوجبات بمجرد أن يكون قادرا على ذلك. فحتى صغار الأطفال بإمكانهم القيام بمهام بسيطة مثل إعداد المائدة أو خلط الأشياء. فإشراك طفلك يساعد على بناء تواصل معك ويساعده على النمو.

- اجعلي أفضل خيار يناسبك لكيفية تغذية رضيعك. فيجب أن تشعرني بالارتياح لهذا الاختيار.
- تعتبر معظم الأدوية الخاصة بالأمراض العقلية آمنة التناول إذا كنت تقومين بالرضاعة الطبيعية. فاجعلي طبيبك يفحص ما تتناولين من أدوية للتأكد من سلامتها لك ولرضيعك.
- قومي بحمل طفلك أثناء الرضاعة الطبيعية أو الرضاعة الصناعية. اجلسي مع طفلك أثناء أوقات الوجبات عندما يكبر للتواصل أثناء التغذية.
- صغار الأطفال يأكلون بلا نظام! وقد يضايقك عدم النظام هذا في أوقات أكثر من أوقات أخرى. فجربي أشياء مثل إعطاء رضيعك كميات أقل من الطعام في المرة الواحدة لتقليل التلف إذا كان هذا يساعدك. فصغيرك يتعلم من خلال الاكتشاف عن طريق الطعام. تأكدي من توفير الوقت له لتعلم كيفية إطعام نفسه.
- يمكن لشريكك أو الأسرة أو الأصدقاء المساعدة في أوقات الوجبات. ومعا سيحصل رضيعك على العلاقات التي يحتاجها لكي ينمو.
- عندما تستجيبين أو يستجيب مقدمو رعاية آخرون لاحتياجات وتفضيلات رضيعك التغذوية فإنكم تساعدونه على تعلم ما يقوله له جسمه عن كونه جائعا أو شبعانا. وهذا يساعد رضيعك على النمو.

المزيد من الموارد عن التغذية

- التغذية الصحية للأسر في بي سي (<https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/topic/feeding>)
- مركز كلتي لموارد الصحة العقلية: مجموعات أدوات الحياة الصحية للعائلات (<http://keltymentalhealth.ca/toolkits>)
- National Collaborating Centre for Aboriginal Health (المركز الوطني التعاوني لصحة السكان الأصليين): النمو بصحة (http://www.nccah-ccnsa.ca/389/Childhood_Health_and_Wellness_Resource_Booklets.nccah)

فرصة كل يوم #4: النشاط واللعب

يتضمن النشاط البدني أي نشاط يتحرك فيه معظم الجسم. فعندما يسمح للرضع التحرك والاكتشاف بأنفسهم، فإنهم يتعلمون عن بيئتهم وقدراتهم. ويعتبر اللعب أسلوب الطفل في التفاعل مع عالمه. اللعب مع طفلك أو اصطحابه للتمشية قد يكون آخر ما تريدين القيام عند شعورك بأنك لست على ما يرام. فالدواء الذي تتناولينه قد يبطل من طاقتك في أوقات معينة من اليوم. فحاولي أن تكوني متاحة لرضيعك بدنيا وعاطفيا طالما استطعت حتى ولو كان لفترات قصيرة من الوقت. وفيما يلي بعض الطرق لك ولطفلك للنمو معا. تذكري أن كل رضيع مختلف. فأنتما معا ستكتشفان ما ينفع بالنسبة لكما.



- اتبعي قيادة طفلك واطهري اهتماما بنشاطه.
- اطلبي من العائلة والأصدقاء القيام ببعض أنشطة اللعب. فهذه لحظات جيدة لتوسيع دائرة طفلك من البالغين الموثوق بهم في حياة طفلك.
- لا يوجد وقتا يعتبر مبكرا جدا للبدء في القراءة لرضيعك. اجلسي وضعي الطفل على حجرك وانظرا في الكتب المصورة معا. تحدثي مع طفلك عما ترين وتقرئين. فسماع كلماتك يساعد طفلك على تنمية الكلام.
- اخرجي إلى الحي الذي تسكنين به والتقي ببضع الأمهات والأسر.
- هناك الكثير من الأشياء اليومية في محيط منزلك يمكنك إعطائها لطفلك للعب. ولا يتعين أن تكون هذه الأشياء فاخرة، ولكن الشيء الأكثر أهمية الذي يمكنك تقديمه لرضيعك يتعلق باللعب هو أنت!
- يمكن أن يتحفز الرضع بشدة إذا كان هناك الكثير من الأشياء والألعاب حوله. ويمكن أن يسبب الكثير من التحفيز مرة واحدة حيرة الطفل واحتمال فقدانه لبعض التعلم. كما يمكن أن تهيج الأطفال وتجعلهم أكثر صعوبة في الاستقرار.
- يمكن للأنشطة التي تتضمن الطبيعة أن تقلل مشاعر التوتر وتحسن سلامتك وسلامة طفلك. فحاولي قضاء بعض الوقت بالخارج مع أسرتك.

المزيد من الموارد عن اللعب والنشاط

- برنامج الصحة العقلية للطفل للتعليم واللعب المريح (<http://www.imhpromotion.ca/ParentResources/CPTActivities.aspx>)
- LEAP BC Move with me from birth to three (<http://decoda.ca/resources/online-resources/resources-/child-family-literacy/leap-resources/leap-bc/move>)
- الودان كأول معلمين (90) (<http://www.nccah-ccnsa.ca/en/publications.aspx?sortcode=2.8.10&publication=90>)
- نصائح وأدوات للعب من الميلاد إلى 3 أشهر (<http://www.zerotothree.org/child-development/play/tips-and-tools-play.html>)
- Zero to Three App on Play (<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.app.ZEROTOTHREE>)

فرصة كل يوم #5: اللمس



يتضمن كل شيء نفعه مع أطفالنا نوع ما من اللمس. ويقدم اللمس والاحتضان للرضع وصغار الأطفال الحب والأمان. كما أن هناك مزايا لمن يقوم باللمس مثل قلة التوتر والقلق وزيادة الثقة في الوالدية. وفيما يلي بعض الأساليب يمكنك من خلالها أنت وطفلك النمو معا. تذكرني أن كل رضيع مختلف. فأنتما معا ستكتشفان ما ينفع بالنسبة لكما.

- ومن بين الأساليب اليومية التي يمكنك فيها إدخال اللمس في عملية الوالدية:
 - الرضع - أثناء الرضاعة الطبيعية، والرضاعة الصناعية، وتغيير الحفاضة، وارتداء الملابس، والتدليل، والاستحمام، والتدليك، والحمل.
 - الصغار - أثناء الاستحمام، والمساعدة في الروتين الشخصي، وأثناء اللعب، والتدليل، والاحتضان للقراءة، والتربيت عليه إذا كان يبكي، والتدليك، والحمل.
- انتبهني لاستجاباتك لللمس (فقد تشعرين أو لا تشعرين بالارتياح). تذكرني أن الأمر لا يعني أنك ولي أمر سيء إذا لم تشعرين بالارتياح لللمس رضيعك أو الاقتراب من رضيعك خاصة في أوقات تزداد فيها حدة مرضك. فيمكن للأطفال الحصول على ما يحتاجون له من تدليل من كل الموجودين في حياتهم بما في ذلك أنت وشريكك والأسرة والأصدقاء.
- لكل رضيع احتياجات خاصة به لللمس. فراقبي كيف يستجيب طفلك في المواقف المختلفة، واعرفي ما الذي ينجح لجعله يشعر بالسعادة.
- قد تجدين أنه من المفيد إيجاد وقت تباعدتين فيه قليلا عن رضيعك (حتى لو كان احتساء كوب من الشاي على الأريكة أثناء قيام الرضيع باللعب على مقربة منك)، بل ويمكن للاستراحات القصيرة من أنشطتك الوالدية مساعدتك في البقاء بصحة جيدة.
- إذا كان لديك رضيع يحتاج للاحتضان أو الحمل أكثر من قدرتك، قومي بالترتيب مع الأسرة أو الأصدقاء للمجيء بشكل منتظم للعب مع الرضيع.
- من المفيد أن تعرفي كيف يستجيب رضيعك لأشكال أخرى من التحفيز، مثل الصوت والضوء والحركة.
- بالنسبة للرضع أو صغار الأطفال الذين قد يكونون أكثر حساسية لللمس أو شديدي التحفيز به أو غيره من أساليب التحفيز، جربي أشياء مختلفة لمعرفة ما الذي يمكنهم التعامل معه. فعلى سبيل المثال، يأكل بعض الأطفال بشكل أفضل لو كانت الغرفة هادئة أثناء أوقات الوجبات. وهناك الكثير من المصادر لمساعدتك في توفير بيئة حسية تفيد طفلك.
- لقد قيل للكثيرين إن لمس أو احتضان الأطفال كثيرا يمكن أن يؤدي إلى تدليلهم. فاشتركي مع أسرتك وأصدقائك في معرفة أن اللمس والاحتضان يساعدان الرضع والصغار على النمو والتطور.

المزيد من الموارد عن اللمس

- Decoda Literacy Solutions: Sensory play (<http://decoda.ca/read-all-about-lit/sensory-play>)
- الجمعية الدولية لتدليك الطفل (<http://www.iaim.net>)

فرصة كل يوم #6: التواصل

التواصل مطلوب للنمو الصحي للطفل، خاصة النمو الاجتماعي والعاطفي. ويحتاج الوالدان تجريب ومعرفة الأشياء الشيقة لطفلهما وكيف يحبون التواصل. فكلما عرفتكم المزيد عن طفلكم، كلما استطعتم بشكل أفضل أن تطابقوا بين ما تفعلون وما يحتاجه طفلكم.



1. قراءة المؤشرات - لغة الأطفال

مؤشرات الأطفال هي لغة الجسد التي تخبرنا بأن الأطفال جاهزون للتواصل أو أنهم بحاجة إلى راحة. ويقضائك وقتا مع طفلك ستعرفين المؤشرات الخاصة بطفلك.

كما يمكن للرضع والصغار أيضا قراءة المؤشرات التي ترسلونها. فيمكن أن يعرفوا بما تشعرين بالنظر للتعبيرات المرسومة على وجهك وسماع نبرة صوتك. فإذا كنت تشعرين بأنك لست على ما يرام، حاولي الانتباه لسلوكك حول الطفل (مثل لغة الجسد أو نبرة الصوت).

2. البكاء

يبكي الرضع والصغار كطريقة للتواصل. وأحيانا يجد أولياء الأمور أن بكاء الطفل يزيد من توترهم. فقد يصاب أولياء الأمور بالإحباط أو قد ينسحبون. وقد لا يتم الوفاء بالاحتياجات البدنية والعاطفية للرضع أو الصغار. فأحيانا يكون احتضان الرضيع والمشي به سبيلا لمساعدتك أنت والطفل على اجتياز هذا الوقت العصيب. وقد لا ينجح هذا في أوقات أخرى. ويفيد إذا كان لديك أشخاص آخريين يمكنهم مساعدتك في تهدئة رضيعك.

3. اللغة المبكرة

يساعد تعلم كيفية الكلام الصغير على تبادل أفكاره ومشاعره. ومع كبر صغيرك يبدأ في طرح الكثير من الأسئلة عن العالم من حوله. ويبدأ محاولة أن يكون مستقلا عن طريق قول "لا" وعدم فعل ما يريد منه الوالدان القيام به. وقد يصعب التعامل مع ذلك بالنسبة للكثير من أولياء الأمور. فقد يكون محبطا للوالدين اللذين قد يشعرون بنفاد صبرهما أو طاقتهم.

المشاركة - عندما يعطيك الرضيع علامات أنه يريد أن يكون معك. وتشمل العلامات النظر إلى وجهك، الاقتراب منك، النبرة المسترخية، الابتسامة أو الضحك.

عدم المشاركة - تشير للتوتر، وتعني أن الطفل يقول لك إنه بحاجة لراحة أو توقف عما تقومين به. وتتضمن العلامات الضجر، أو الانسحاب، أو شحوب البشرة.



- قومي بتخصيص القليل من الوقت خلال اليوم (على سبيل المثال فترتين أو ثلاث فترات تتضمن كل منها ما بين 5 و 10 دقائق) يمكنك فيها قراءة مؤشرات طفلك والاستجابة لها. وإذا كان لديك أكثر من طفل قد يفيد إذا استطعت تخصيص وقت للتركيز على كل واحد من الأطفال على حدة.
- هناك حاجة للقيام بالأنشطة مثل تغذية واستحمام رضيعك كل يوم. فتحدثي مع طفلك واستمعي له أثناء قيامك بهذه الأنشطة اليومية.
- قد تشعرين بأنه يصعب عليك التواصل مع رضيعك. فحاولي استخدام تعبير إيجابي على وجهك أثناء تحدثك مع رضيعك أو لعبك معه. وإذا شعرت بأنه ليس بإمكانك الاستجابة إيجابياً، اطلبي من شخص آخر المجيء واللعب مع الرضيع لفترة.
- قد يسهل الاعتقاد بأن الطفل أو الرضيع الذي يبكي أو تصعب تهدئته هو "موجود لإغضابي". فالمؤشرات التي يعطيها لك رضيعك مثل البكاء أو الانسحاب هو أسلوبه في أن يخبرك بأنه بحاجة لشيء ما أو أنه متوتر وغاضب.
- ويمكن لصغار الأطفال النقاط المواقف ورد الفعل عليها بشكل لا تتوقعينه منهم. فانتبهي بحذر لسلوكك حول طفلك عندما لا تشعرين أنك على ما يرام. وعندما يكبر الطفل بشكل كافي يكون من المفيد تعريفه بكلمات بسيطة بأنك لست على ما يرام (بأن تخبرينه بأن لديك مرض حزين أو أنك تذهبين للطبيب للمساعدة) وأنه ليس ذنبهم وليس عليهم القلق أثناء اتخاذك الخطوات اللازمة للتحسن.

وفيما يلي بعض الأفكار لمساعدتك على التواصل مع طفلك. تذكرني أن كل رضيع مختلف. فأنتم معا ستكتشفان ما ينفع بالنسبة لكما.

- تحدثي لرضيعك من الأيام الأولى. ومن أبسط طرق القيام بذلك أن تقولي بصوت مرتفع ما الذي تفعليه أو تربيته. وتذكرني أن النظر إليك والقهقهة أو الابتسام أو إصدار الأصوات هي تمثل كيفية تواصل رضيعك معك. وتساعد الاستجابة على تلك الدلائل على النمو اللغوي والاجتماعي لرضيعك.
- ويظل بإمكانك التحدث لطفلك أثناء وجوده في عربة الأطفال أو مقعد السيارة. ولكن انزلي لمستوى العين للتحدث.
- وإذا كانت هناك عدة لغات يتم التحدث بها في منزلك، يمكنك التحدث للطفل بكل هذه اللغات المختلفة.

المزيد من الموارد عن التواصل

- صندوق الكلام في مرحلة ما قبل المدرسة بالخدمات الصحية بالبرتا
(<http://humanservices.alberta.ca/family-community/talk-box-preschool.html>)
- برامج التعلم المبكر بوزارة التعليم ببريتش كولومبيا
(<http://www2.gov.bc.ca/gov/theme.page?id=F2DF0F6E09AD8EB24078E5EEAA8DCC68>)
- NCCAH Parents as Teachers (http://www.nccah-ccnsa.ca/389/Childhood_Health_and_Wellness_Resource_
(Booklets.nccah)
- فترة البكاء الرمزي (<http://purplecrying.info>)

فرصة كل يوم #7: الدعم والموارد

يمكن أن يساعدك الوصول للدعم والموارد على البقاء بصحة جيدة. ويمكن للأصدقاء والعائلة وغيرهم من الأشخاص ذوي الخبرة دعمك ومساعدتك في الوفاء بالاحتياجات المتغيرة لطفلك الصغير النامي. وقد تفكرين في كيف تتحدثين عن مرضك لطفلك الصغير وماذا تفعلين إذا أبعدك مرضك عن الوالدية بدوام كامل. من المهم أن تتذكري أن صغار الأطفال يتسمون بالمرونة والقوة وأنه يمكنكما النمو معا.



الدعم

يعني وجود طفل للكثير من أولياء الأمور أن يضعوا احتياجاتهم الخاصة طبقا لاحتياجات أطفالهم. ولكن المهم الاستمرار في العلاج الناجح لك.

يشعر بعض أولياء الأمور بالذنب أو الخجل من طلب المساعدة. فقد تكون لديهم خبرة سيئة عند طلب المساعدة من قبل وربما وجدوا أن الناس حكموا عليهم أو وجدوهم غير مستحقين للمساعدة. وربما قال لهم الناس أن يجمعوا شتات أنفسهم أو أن يتعاملوا مع الأشياء. وقد لا يمتلك أولياء الأمور الطاقة لمتابعة الحصول على الموارد.

- اوجدي وقتا لنفسك فقط أو لنفسك ولشريك الحياة. وتعتبر الاستراحات المنتظمة أسلوبا جيدا لتجنب الإرهاق الزائد أو التعب. فخذ استراحاتك بانتظام وقبل أن تبدأ في الشعور بالإرهاق. ويمكن أن يكون هذا 10 دقائق خلال اليوم أو عدة ساعات بعيدا عن المنزل مع شريك الحياة عندما تكوني جاهزة. فغالبا ما لا يدرك أولياء الأمور كم أنهم متوترون حتى يصبح الأمر خارج عن السيطرة. كما قد لا يعرف أولياء الأمور أنهم واقعون تحت منهكون. لا يعتبر اعتنائك بنفسك أنانية. فالمحافظة على صحتك يفيد الأسرة بأكملها.

- التحدث مع أمهات أخريات مفيدا للغاية. فستكون لديكن جميعا نصائح عملية يمكنكن تبادلها مع بعضكن البعض.

”حاولت أن أعاني وأخوض التجربة

بمفردتي، وكنت مشغولة جداً بالطفل

حديث الولادة لكي أستكمل العلاج

الفكري السلوكي وأتابع مع طبيبي

”النفساني“

- ويعتبر أعضاء هيئة التمريض بالصحة العامة مفيدين، فيمكنهم زيارتك في منزلك. ويمكنهم إخبارك بالخدمات الموجودة في مجتمعك مثل المساكن بالحي ومجموعات المناقشة.

- قد يجد الكثير من أولياء الأمور أنه من المفيد وضع خطة عائلية مع أفراد آخرين بالأسرة أو مع أصدقاء. فالخطة تساعد الجميع على معرفة ما الذي تريدون أن يحدث إذا أصبحت غير صحيحة مرة أخرى وغير قادرة على الاعتناء بطفلك. وتكون هذه الخطط مطمئنة لك ولطفلك وللبالغين الرئيسيين المعنيين برعاية طفلك. اشركي القريبين منك في خطة الرعاية. اطلبي من أخصائي الصحة العقلية الخاص بك إشراك شريك حياتك أو أفراد الأسرة إذا كان هذا سيساعدهم على فهم مرضك وخطة تعافيك.



- أحيانا ما يقول أفراد الأسرة أو الأصدقاء أشياء قد تكون مؤلمة أو قد لا يفهمون ما الذي تمرين به. وقد يستغرق الأمر وقتا لكي يتعلموا المزيد عن كيف يصبحون أكثر فائدة. أحيطي نفسك بأشخاص داعمين قدر استطاعتك.

إذا لم تتمكني من رعاية الطفل بدوام كامل

هناك الكثير من الأسباب وراء احتمال عدم تمكنك من رعاية أطفالك بدوام كامل. فقد تحتاجين للذهاب إلى إحدى المستشفيات أو أحد المراكز العلاجية لتلقي الرعاية بمرضك. وقد تحتاجين لأن يقوم عضو آخر بالأسرة أو صديق أو ولي أمر بديل برعاية أطفالك خلال جزء من أو كل وقت تعافيك.

- لا بأس من اتخاذ منهج تدريجي لعملية الوالدية للتأكد من شعورك بالراحة. فأحيانا ما يأخذ أولياء الأمور على عاتقهم الكثير بسرعة شديدة وهم غير مستعدين لذلك بعد. ففكري في أين تقفين فيما يتعلق بمرضك وتعافيك وكوني واقعية، واتخذي خطوات صغيرة عندما تكوني مستعدة.

- وبغض النظر عن النتيجة، لديك الحق في أن يتم إشراكك في القرارات الخاصة بأطفالك. وهناك طرق مختلفة يمكن بها إشراكك في التخطيط لرعاية طفلك عندما لا تكونين على ما يرام. إذا كانت وزارة الطفولة وتطوير الأسرة Ministry for Children and Family Development مشاركة يكون لك الحق الكامل في الحصول على المعلومات والتعزيد والدعم لمساعدتك في التمكن من القيام بالوالدية.
- يجد الكثير من أولياء الأمور من المفيد وضع خطة عائلية لمساعدة الجميع على معرفة ما الذي يريدون أن يحدث بشأن رعاية أطفالهم إذا لم يكونوا على ما يرام. فبمجرد أن تعرفي بأنك حامل يكون من الأمور المثالية وضع خطة لحملك ولما بعد الولادة.

موارد لدعم أولياء الأمور

- وزارة الطفولة وتطوير الأسرة ببريتش كولومبيا: أشرطة فيديو إيجابية للوالدية لأسر المهاجرين واللاجئين (http://www.mcf.gov.bc.ca/child_protection/positive_parenting.htm)
- وزارة الطفولة وتطوير الأسرة ببريتش كولومبيا التخطيط التعاوني واتخاذ القرارات الخاصة برفاه الطفل (http://www.mcf.gov.bc.ca/child_protection/mediation.htm)
- أطفال أولياء الأمور من ذوي الأمراض العقلية وضع خطة لرعاية الرضيع (<http://www.copmi.net.au/parents-and-families/parents/developing-a-care-plan.html>)
- جمعية القوة للصحة العقلية للأطفال (<http://forcesociety.com>)
- هنا للمساعدة (<http://www.heretohelp.bc.ca>)
- مركز كلتي لمصادر الصحة العقلية (<http://keltymentalhealth.ca>)