

# الأفضل لي ولطفلي

التعامل مع قضايا الصحة  
النفسية خلال الحمل وفترة  
التنشئة المبكرة للأطفال  
آباء وأمهات يعملون سوياً مع  
مهنيون من قطاع الصحة



# المدتويات؟

- 1 ..... حول هذا الكتاب
  - 2 ..... هل تفكرين في الإنجاب
  - 3 ..... الأدوية
  - 4 ..... الآن وقد أصبحت حاملاً
  - 5 ..... الكحول والعقاقير الأخرى
  - 6 ..... الآن وبعد مجيء الطفل
  - 10 ..... تعليمات وإرشادات لأفراد أسرته وأصدقائك الداعمين لك
  - 11 ..... إذا كنت شريكاً لأم تعاني من مرض عقلي
  - 12 ..... التخطيط مسبقاً للتعامل مع ابتعاد الأم عن الطفل حين مرضها
- للمزيد من المعلومات والمساعدة ..... داخل الجلدة الخلفية

## التقدير والعرفان

تم إعداد هذا الكتيب من قِبَل جمعية الصحة العقلية الأسترالية للأطفال والمراهقين والعائلات المحدودة بتمويل من دائرة (وزارة) الصحة والتقدم في السن التابعة للحكومة الأسترالية.  
يمكن العثور على المزيد من المصادر والمعلومات حول المبادرة من موقع الإنترنت الإلكتروني [www.copmi.net.au](http://www.copmi.net.au)

## ونود توجيه الشكر إلى:

جمعية هلبفول بارتيرس المحدودة (لما قدموه من دعم في الكتابة) وللعديد من الأشخاص الذين أسهموا في تطوير هذا الكتيب.  
الناشر: جمعية الصحة العقلية الأسترالية للأطفال والمراهقين والعائلات المحدودة  
التصميم والرسوم والإنتاج من قِبَل موتيف براند ديزاين  
© حقوق النشر محفوظة للكومنولث الأسترالي ٢٠٠٤  
نُشر لأول مرة في ٢٠٠٤. أُعيدت طباعته سنة ٢٠٠٩.

ISBN 0-9752124-1-9

يتوافر أيضاً ضمن هذه السلسلة:

"جمع وتركيب أجزاء اللغز - Piecing the Puzzle Together"

"كلام عائلة - Family Talk"



## حول هذا الكتاب

إن هذا الكتيب هو للنساء اللواتي لديهن مشكلة في الصحة العقلية أو مرض عقلي ولدنركائهن - إذا كانوا يفكرون بإنجاب طفل، أو إذا كانوا آباء جدد أو أنهم على وشك إنجاب طفل. ويناقش الكتيب أمورًا يجب عليك التفكير بها وقرارات قد تحتاج إلى اتخاذها من أجل الحصول على أفضل العناية لك ولطفلك.

ويدتوي الكتيب على أفكار مفيدة يمكنك إتباعها من أول وهلة تفكرين فيها بالإنجاب وحتى بلوغ طفلك ما بين سنتين إلى ثلاث سنوات. لا يجب أن تفعلين وتواجهين ذلك لوددك، ويمكنك الحصول على المساعدة من:

### شبكة دعم تُوَازرك

وتشمل أفراد العائلة أو الأصدقاء، شريك الزوجية، الجيران، العاملون المجتمعيون، مجموعات الأمهات المرضعات أو مجموعات الوالدين، العاملون في مراكز العبادة، مجموعات الدعم. (وإذا كان أفراد العائلة أو الأصدقاء غير داعمين، قد يترتب عليك العمل على توسيع دائرة شبكة الدعم والمؤازرة).

### مهنيو قطاع الصحة

طبيبك، طبيب التوليد، طبيب الأطفال، الممرضة المجتمعية، ممرضة صحة الطفل، قابلة التوليد، النفساني، طبيب الأمراض العقلية، الموظف المعني بمعالجة الصحة العقلية، الموظف المعني بالتعامل مع أمور المخدرات والكحول، الطبيب في قسم الطوارئ، مستشار الإرشاد والنصائح وموظف العمل الاجتماعي.

تعاني الكثير من الأمهات من بعض المصاعب في مجال الصحة العقلية في فترة الحمل والولادة، لكن لا تدوم كل هذه المصاعب طويلًا. للمزيد من المعلومات عن اكتئاب ما بعد الولادة، زوري موقع الإنترنت التابع لهيئة 'healthinsite' على العنوان: [www.healthinsite.gov.au/topics/Postnatal\\_Depression](http://www.healthinsite.gov.au/topics/Postnatal_Depression) أو اتصلي بطبيبك أو بالقابلة القانونية أو بممرضة صحة الطفل أو بمركز خدمة الصحة المجتمعية.



## قائمة تفقدية إذا كنت تخططين للحمل

- قومي بتطوير خطة عناية للصحة العقلية والبدنية بالاشتراك مع مهنيي الصحة الرئيسيين
- قومي ببناء وتطوير شبكة من الدعم والمؤازرة
- احرصى على الاهتمام بصحتك

## 'كنت حريصة جداً على صحتي من أجل طفلي'

- يجب عليك إيجاد متسع من الوقت للاسترخاء والاعتناء بنفسك.
- يجب عليك الاعتناء بصحتك على أفضل ما أمكن. تناولي الطعام الصحي ومارسي بعض التمارين البدنية، واسألي طبيبك عن فوائد تناول حامض الفوليك.
- إن استعمالك العقاقير الترفيهية والكحول قد يضر بطفلك - والآن هو الوقت الأفضل للامتناع عن تعاطيها.
- يجب الحرص على الاستقرار في حياتك. تجنبي التغييرات المثيرة للتوتر كالرحيل إلى منزل آخر مثلاً.

إذا كنت تريدين إرضاع طفلك من الثدي، يجب عليك معرفة ما إذا كانت للأدوية التي تتناولينها تأثيرات ضارة على طفلك ومناقشة التغييرات الممكنة في خطة علاجك مع طبيبك. وإذا قررت أن الإرضاع الطبيعي لا يشكل الخيار الأمثل لطفلك، استفسري من ممرضة صحة الطفل أو قابلة التوليد عن كيفية جعل رضاعة الطفل من الزجاجة تجربة ممتعة لك ولطفلك.

تجد الكثيرات إن الحمل مرحلة تقضي منهن إعادة تقييم مسار حياتهن وعلقاتهن. ويمكن لمهنيي الصحة أو أفراد شبكة دعمك ومؤازرتك مساعدتك على اتخاذ القرارات الأفضل لك ولطفلك.



## 'كان الدعم المبكر من العائلة والأصدقاء رائعاً وقد أدركت بأني لست لوددي'

- تحدثي إلى شريكك أو للشخص الداعم لك حول التأثير الذي سينجم عن ولادة الطفل الجديد على حياتكما والتغييرات التي يجب القيام بها.
- حددي من هم أفراد العائلة والأصدقاء الذين يمكنك الاعتماد عليهم للحصول على المساعدة، وتقاسمي معهم آمالك ومخاوفك.
- استفسري عن خدمات الدعم المحلية المتوفرة كصوف الإعداد لتربية الأطفال ومراكز صحة الطفل وخدمات رعاية الطفل.

- اتصلي بنساء أخريات مررن بنفس التجربة - استفسري منهن عن الخيارات التي أفادتهن (راجع القائمة داخل الجلدة الخلفية للإطلاع على بعض نقاط الاتصال).

هناك أشياء يمكنك القيام بها في هذه المرحلة المبكرة لتسهيل الحمل وتربية الطفل لاحقاً.

## 'لقد أعطاني طبيبي الثقة كي أستمر'

- احرصى على إيجاد طبيب ترتاحين معه لمناقشته احتياجاتك في الصحة العقلية والبدنية.
- يجب عليك إعلام طبيبك بأنك تخططين للإنجاب ومناقشته بخصوص كيفية تعاملك مع مرضك أثناء الحمل.
- استشري طبيبك بخصوص الأدوية التي تتناولينها وناقشيه حول احتمال تأثيراتها على حملك وعلى نمو وتطور الطفل أو على إرضاع الطفل طبيعياً.

## الأدوية

إذا كنت تخططين للإنجاب أو كنت حاملاً وتتناولين الأدوية، فمن الأهمية بمكان القيام مع طبيبك أو مع مهنيي الصحة الآخرين بإجراء مراجعة على ما تتناولينه من أدوية. إن تناول الأدوية بشكل صحيح سيؤدي إلى تخفيف وطأة أعراض المرض وتخفيض التوتر ومساعدتك على القيام بالمهام، لكن يجب عليك معرفة ما إذا كانت أدويتك:

- ستؤثر على حملك أو على الجنين
- تتفاعل مع العقاقير الأخرى - حتى وإن كانت هذه العقاقير يمكن شراؤها بدون وصفة طبية.

## 'لقد ساعدني طبيبي على تدبّر أمور أدويتي كي أتمكن من الإرضاع من الثدي'

## الكحول والعقاقير الأخرى

**إن أفضل شيء فعلته من أجل طفلي كان إقلاعي عن تناول الكحول والسجائر**

إن الكحول والسجائر والعقاقير الأخرى (بما فيها سوء استعمال العقاقير الموصوفة طبيًا) قد تؤثر على صحتك البدنية والعقلية وعلى صحة الجنين والمولود.



قد تؤدي بك هذه العقاقير إلى الشعور نحو الأفضل على المدى القصير لكنها قد تلحق الأذى بصحة طفلك وقد تُعيق فعلاً قدرتك على لعب دورك كوالدة. كما أن بعض العقاقير قد تنتقل عبر حليب الثدي.

وهناك خدمات مهنية محايدة متوافرة لمساعدتك.

اتصلي بخط مساعدة العائلة بخصوص العقاقير على الرقم 1300 368 186.

'لقد أدمى قلبي مشاهدة طفلي يمر في مرحلة الانسحاب (جراة تعاطي المخدرات) لكنني كنت مدركة لما يجب علي أن أتوقع'.  
إذا كنت تتعاطين الهيرويين واللامفيتامين والماريجوانا أو تسيئي استعمال العقاقير الموصوفة طبيًا فإنها قد تؤثر سلبيًا على صحة طفلك. وعلى سبيل المثال، قد يولد طفلك ويكون مُدمنًا على مُخدر ما وسيحتاج للعناية في قسم الحضانة بالمستشفى ولربما احتاج إلى الأدوية كي يشعر بالراحة. تحدثي إلى طبيبك وإلى قابلة التوليد حول ما يمكن توقعه.

### لائحة تفقدية

- خُططي مسبقًا لتجنّب التوتّر
- اطلبي من مجموعة الدعم والمؤازرة المشاركة
- قومي بتطوير خطة للعناية بالطفل حيال توقعك أو مرضك
- ناقشي أدويةك وأمور العلاج واحتياجات الطفل مع مهنيي الصحة المعنيين بك.

### 'لقد وجدت لدى طبيبي ومركز الصحة المدلي كل المعلومات التي أريدها'

قومي بالترتيب لعدة زيارات لطبيب الأمراض العقلية المُعالج أو لطبيبك أثناء الحمل وناقشي:

- الاستمرار في تناول أدويةك أو تغييرها
- موضوع إرضاع الطفل من الثدي
- مؤشرات التحذير بتعرّضك للمرض
- جدول من الزيارات لمرحلة ما بعد الولادة.

أحرصي على التقيّد بمواعيد زيارتك خلال الحمل وعلى زيارة المشفى حيث ستلدين وذلك للتعرف على المكان، وناقشي ظروفك وأوضاعك واحتياجات العلاج الخاصة بك بصراحة مع العاملين.

تحدثي إلى طبيبك أو قابلة التوليد أو ممرضة الصحة المجتمعية عما تريدينه لطفلك وعن الاحتياجات المادية والمعنوية لطفلك. اطلبي الإطلاع على صفحات المعلومات الإرشادية واحرصي على قراءة أكبر قدر منها.

وإذا كان لديك شريك أو شخص آخر داعم، فيجب أن تساعديه أيضًا للحصول على أجوبة لما يراوده من أسئلة.

### 'لقد ساعدني فعلاً التخطيط المسبق مع شريكي وأفراد عائلتي'

• فكّري بما تتوقعينه من الولادة والأمومة، وهل هذه الأفكار نابعة من طفولتك أم مصدرها التلفزيون والمجلات؟ ويجب عليك أن تقرّري ما إذا كانت هذه الأفكار واقعية أو ملائمة لك.

• استأسي بأراء مجموعة الدعم والمؤازرة، وخاصة إذا كنت ستصبحين والدة عازبة. قومي بتطوير خطة عناية للتأكد من أن طفلك سيحظى بالرعاية المطلوبة إذا تعرضت للمرض أو ما شابه (راجعى الصفحة ١٢).

• ضعي موازنة مالية للأشياء الإضافية التي ستحتاجين إليها. وإذا شكّلت المادة مشكلة، تحدثي إلى إحدى العاملات الاجتماعيات أو إلى مستشار مالي (أو اطلبي من طبيبك أو موظف الصحة إحالتك إلى أحدهما).

• ربّي لإحتياجات طفلك مُسبقًا، واستفسري حول جعل منزلك سليمًا يلائم احتياجات الطفل

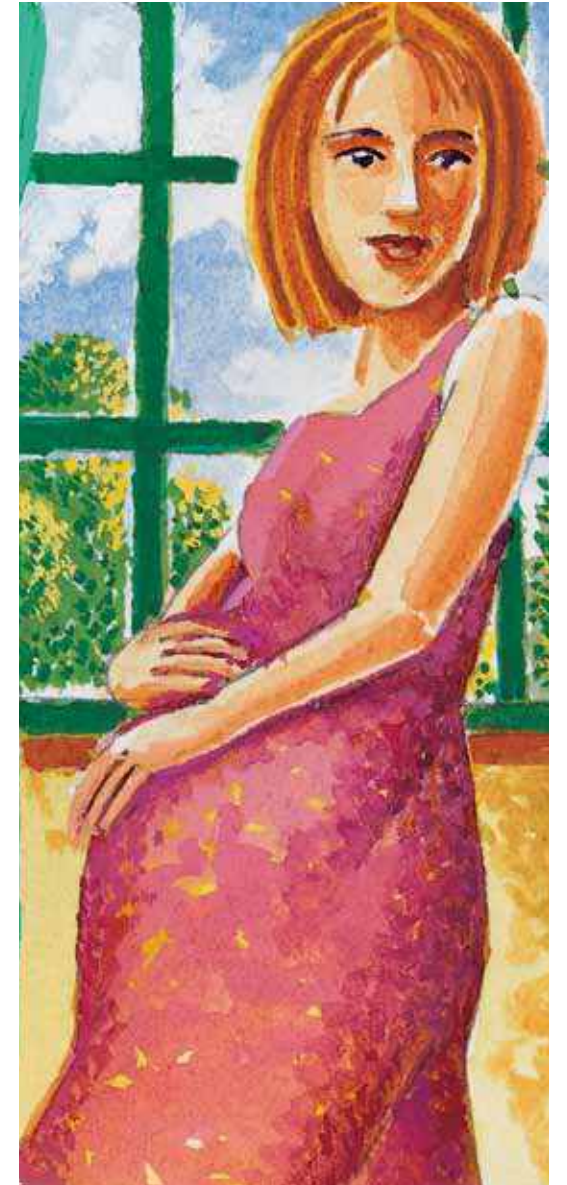


### 'إن الاعتناء بطفلي قد عنى أيضًا اعتنائي بنفسني'

• يجب أن تتوقعي حصول التغييرات الهرمونية والعاطفية أثناء الحمل. حدّدي بعض أفراد الأسرة أو الأصدقاء الذين يمكنك الاتصال بهم أو طلب المساعدة منهم إذا تعرضت للازعاج أو الإتهاك أو الغضب.

• يجب عليك إتاحة وقت للراحة خلال اليوم وتخفيف أعباء مهامك اليومية.

• احرصي على تناول الأطعمة الصحية وممارسة التمارين



إن الحمل مرحلة التوقعات العظيمة ومُفعمة بالأمل بالمستقبل، لكن قد تكون هذه المرحلة مخيفة بعض الشيء إذا كنت غير مألوفة بما يكفي بالتغيرات التي تنتظرك.



إن كونك والدة يبعث إلى شعورك بالفخر والاعتزاز لكنه ينطوي أيضاً على مواجهة التحديات - ولا سيما إذا كنت تعاني مصاعب في الصحة العقلية.

'لقد إنتابذني مدثناعر مذتلفة في الأسباب الأولى - الإنهاك والذهول، الخوف من حمل هذا الطفل الصغير بين يدي، السعادة العارمة والدموع. لم أكن أعلم أن هذه المدثناعر عادية'

#### لائحة تفقديّة

- تحدثني إلى طبيبك عما إذا كان مرضك أو الأدوية التي تتناولينها ستؤثر على دورك كوالدة.
- استفسري عن المساعدات الإضافية المتوافرة - كالمساعدة المنزلية، العاملات الاجتماعيات، مجموعات الدعم.
- عليك إخبار مجموعة دعمك كيف يمكن لأفرادها مساعدتك (راجع الصفحة ١٠)
- احرصي على إتاحة الوقت كي تلعبين مع طفلك وتستمتعين به.

قد تقلق الأمهات دون مُبرر وذلك لعدم معرفتهن للمشاعر التي تتاب معظم الوالدين بعد الولادة.

إن الكثير من الأمهات:

- يتتابهن شعور عارم بالعواطف الشديدة وغير المتوقعة التي تُرافق الولادة والأمومة المبكرة
- يتعرضن لمشاعر متناقضة ومتأرجحة من الفرح، الخوف، التشويش والإرباك، الحزن، الإحباط، العزلة والحب.
- يشعرن بعدم الكفاءة، عدم القدرة على التركيز، النسيان والشعور بأنهن عرضة للانتقاد
- يمتعضن من التغيير الذي طرأ عليهن وخسارتهن لنمط الحياة الحرة والعفوية.
- كما أن كثيرات منهن تعاني من الإنهاك البدني وفقدان الطاقة، حيث أنهن مناوبات على مدار الساعة لتأمين حاجات الطفل.

قد تشعر الأمهات أيضاً بالإزعاج البدني من الأم في الثدي والتعافي من الولادة والقلق جراء الاعتياد على الإرضاع من الثدي.

#### 'إن أفضل نصيحة أقدمها لأي والدة جديدة هي: لا تترددين في طلب المساعدة'

إن طلب المساعدة أمر منطقي ودليل على حرصك للنجاح كوالدة. كما أن مواجهة المصاعب أو تجريب الأشياء الجديدة تكون أكثر صعوبة عندما تكونين متوترة. إن الحصول على الدعم من مهنيي الصحة والأصدقاء والعائلة سيخفض وطأة وتأثير مرضك على الدور الذي تلعبينه في تربية طفلك.

• حدّدي موعداً مع ممرضة صحة الطفل في منطقتك بعد مغادرتك مشفى الولادة واطلبي المساعدة والإرشاد مبكراً حتى فيما يتعلق بالأمور 'البسيطة والصغيرة'.

• استغلي الزيارة التي تلي الولادة (بعد ٦ أسابيع من الوضع) لمناقشة الأمور مع طبيبك. دُوئي قائمة بالأسئلة التي تودين طرحها عليه.

• ثابري على مواعيدك مع الطبيب الذي يعالج مرضك العقلي وراجعي معه الأدوية التي تتناولينها.

• ناقشي الأمور مع ممرضة صحة الطفل، وستجديها مستعدة للإصغاء ومعرفة إذا كان بوسعها مساعدتك أو إحالتك إلى مهني آخر. كما قد يكون بوسعها تعريفك على أمهات جديديات أخريات يواجهن نفس الأمور التي تواجهها.

• يمكن تحسين المصاعب الكبيرة ذات العلاقة بإطعام الطفل وتهدئته من خلال اللجوء إلى مرافق مخصصة في بعض الولايات لإقامة الأم والطفل والاعتقاد على حياتهما الجديدة.

• يمكن لطبيبك أو ممرضة الصحة المجتمعية المساعدة في المعلومات وإسداء النصائح وتقديم الدعم. وإذا كنت تحت وطأة الأعباء الشديدة لأكثر من أسبوع أو أسبوعين فعليك تحديد موعد من أجل التوصل إلى خطة خاصة بك للتعامل مع هذه الأعباء وإدراجها.

يجب السعي فوراً للحصول على المساعدة إذا راودتك أفكار بالذبح الذاتي بنفسك أو بطفلك. راجعي أحد الأطباء في قسم الطوارئ إذا دعت الضرورة أو اتصلي بأحد خطوط المساعدة حيال الأزمات أو تحدثي إلى صديقة تثقين بها.

Lifeline - خط الحياة (لايف لاين)..... 114 131  
(دُوئي أرقام هواتفهم هنا لاستعمالها عند الضرورة)



- احرص على تناول الأطعمة الصحية وفي أوقات منتظمة. وتأبري على تناول أدويةك.
- قرري ما هو المهم فعلاً وسلطي اهتمامك على احتياجاتك واحتياجات طفلك. احفظي مفكرة لتدوين ما يجب عليك متابعته من أمور (مواعيد طبية وما شابه)، ثم قرري ماذا يمكنك فعله (أو تريدين فعله) بدلاً من شعورك أنه يجب عليك القيام به.
- الوالدة العازبة - اسألي أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء البقاء معك لفترة ما أو انتقلي للإقامة عندهم كي تحصلين على بعض الدعم.

## 'بالعودة إلى الوراء، أتمنى لو انني أتحت المزيد من الوقت للاعتناء بنفسني وبطفلي'

إنما يحتاج إليك طفلك وأنت في أحسن أحوال الصحة.

- أخبري الأشخاص الداعمين لك بما تريدينه من مساعدة دون الشعور بالذنب (راجعى الصفحة التالية للإطلاع على الأفكار).
- خذي فرصة استراحة من أعباء العناية بطفلك أحياناً، ورتبي لمن يعتني بطفلك بدلاً عنك أو بخدمة العناية بالطفل بشكل منتظم.
- أتيحى بعض الوقت لأنشطة التسلية واجعلي الاسترخاء جزءاً من روتينك اليومي - مارسي اليوغا، اطلي من صديقة تدليكك، أو اجلسي في الهواء الطلق خارج المنزل.
- اخدي للنوم متى أمكنك، كما أن إتباعك 'روتيناً للنوم' أو بعض الأنشطة البدنية قد يُساعد أيضاً. وإذا كان هناك ما يُقلقك، أكتبي ذلك على ورقة وناقشي الأمر مع شخص ما عندما تسنح لك الفرصة.

اتصلي بالخط المباشر للعناية بالطفل من أجل النصيحة بخصوص خيارات العناية بالطفل في منطقة إقامتك (هاتف: 1800 670 305). خططي مسبقاً - فالعديد من مراكز رعاية الطفل يوجد لديها لوائح انتظار.



يحتاج الأطفال لمعرفة أنهم ينعمون بالحب، وإلى الشعور بالأمان كي يتأكدوا من تلبية احتياجاتهم الأساسية. وإذا كنت تواجهين المصاعب، حاولي 'التدرب' على الابتسام إزاء تفاعلك مع طفلك واستمتعي بالتواصل من خلال اللعب معه. وإذا شعرت أنك غير قادرة على التفاعل إيجابياً اطلي من شخص آخر اللعب مع طفلك لفترة ما واطلي مساعدة مهني الصحة لتعلم كيفية اللعب.

## 'كان صغيري يلجأ إلى النفاق كي يثبّعني بالذعاج'

إنه لمن السهل الاعتقاد أن الطفل صعب المراس يفعل ذلك 'للإيثار بي'. وتختلف احتياجات الطفل عن الكبير ويكون بكاء الأطفال تعبيراً منهم عن شيء ما - أهو الجوع أم الحاجة إلى تغيير حفاضة مبللة، أم أنه التعبير عن حاجة الطفل للأنس؟ فالطفل لا يفعل ذلك لمجرد الإزعاج، بل أنه يحاول التواصل والنمو.

إن التحدث إلى أمهات أخريات أو إلى مهنيين في قطاع الصحة قد يساعدك أيضاً على فهم طفلك بشكل أفضل ومعرفة ما يُقصد بالسلوك العادي في أعمار مختلفة.



## 'كنت أعتقد أن العلاقة بين الأمهات وأطفالهن تتدسم بالغيرزية'

يجب على كل الأمهات والآباء تعلم مهارات تربية وتنشئة الأطفال، فنتعلم كيف نتعرف على ما يحاول الطفل قوله لنا حين يبستسم أو ينقبض أو يشرع في البكاء، وتنشأ الثقة في التربية لدى هؤلاء الذين يستجيبون لأطفالهم، كما أن ثقة الطفل بنفسه وتطوره يتناميا من خلال العلاقات الحميمة والثقة مع الكبار البالغين.

قد يصعب على الوالدين أحياناً التعرف على إشارات الطفل - وقد يكون التعرف على هذه الإشارات أكثر صعوبة إذا كنت على غير ما يُرام عقلياً. وإذا تعرض الطفل إلى رسائل متناقضة (الحنان ثم الرفض) فإن إستجابته قد تتسم بالتمسك، الانعزال أو الخوف.

## اللعب - وسيلة رائعة لكل منكما!

- يحتاج الأطفال للعب كي يتعلموا وينمو.
- أتبدي لطفلك فرصة كي يعلمك كيف يكون اللعب واللهو.
- يحب الأطفال أن يُحملوا ويُهزوا وأن يُقرأ ويُغنى لهم.
- الأطفال الأكبر سناً يحبون ألعاب الاختفاء عنهم ومباغتهم بوجودك والأشياء مثيرة الضجيج وصاخبة الألوان، أو تقليد ما تفعله.
- إن اللعب مع الطفل ليس مضيعة للوقت.

## تعليمات لأفراد العائلة والأصدقاء الذين يقدمون الدعم لك



• إنه لشعور عظيم حين يتصل الأصدقاء للدعم عن أحوالك وعرض مدينتهم

• إنه لشعور عظيم حين يتصل الأصدقاء للدعم عن أحوالك وعرض مدينتهم

قد يبتاب كل الآباء والأمهات الجدد الشعور بالخوف والوحدة، ويحتاج الوالدين الذين يعانون من الأمراض العقلية إلى الدعم الإضافي من عائلاتهم وأصدقائهم. تحدث إليهم عن أمراضهم وأسألهم إذا كانوا لا يعارضون استفساراتك بهذا الشأن. ناقش الأعراض المحتملة ومؤشرات التحذير وكيف لك تقديم الدعم والمؤازرة لهم. إن الخوف ووصمة المرض العقلي قد تؤدي بالعائلات إلى عدم الارتياح في التحدث فيما بينهم عما يقلقهم.

السبل التي يمكنك من خلالها المساعدة

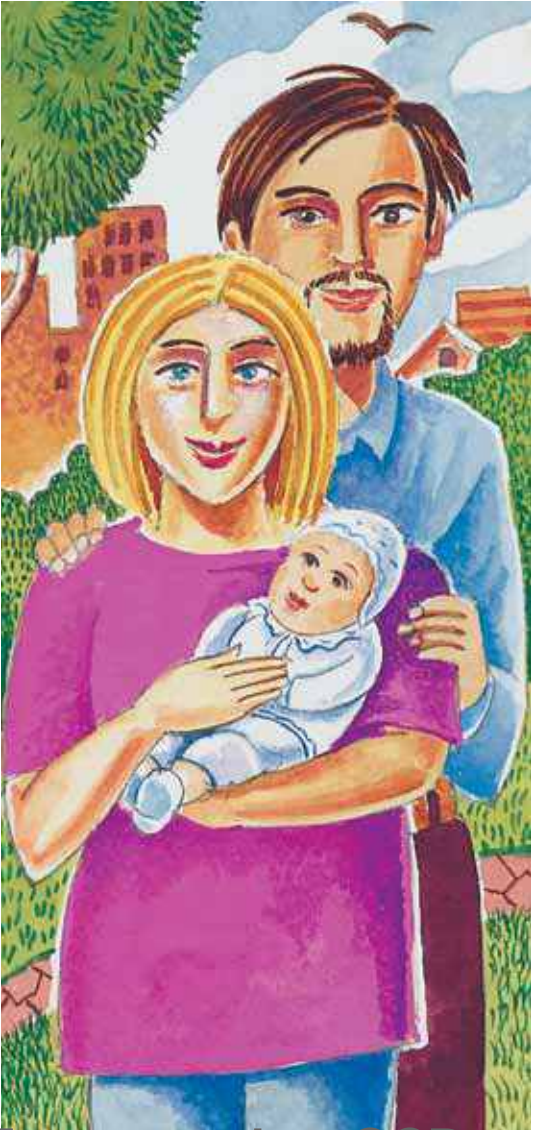
الدعم العملي

- إسأل كيف يمكنك المساعدة وأعرض عليهم القيام ببعض المهام الصغيرة كالمساعدة في التنظيف، وطهي بعض الوجبات أو القيام بالتسوق وتابع قولك بالفعل.
- ساعد أو أعرض الترتيب للعناية بالطفل كي يتسنى للأم بعض الوقت المنتظم بعيداً عن أعباء العناية بالطفل.
- حاول أن تتأكد من حصول الأم على قسط كافٍ من الراحة والطعام (أعرض عليها الاعتناء بالطفل خلال الليل).
- «تغيب دورها» - إذ قد يؤدي ذلك إلى تدمير ثقته بنفسها في تربية طفلها.

## إذا كنت شريكاً لأم تعاني من مرض عقلي

'عليك الاعتناء بنفسك - فالعناية بالطفل منهكة'

- يجب عليك الاعتناء بنفسك كي تتمكن من تقديم الدعم لطفلك ولشريكك. يجب عليك أن تتقبل مساعدة الآخرين، بما في ذلك المساعدة العملية كالعناية بالطفل أو الدعم المالي. اتصلي بالخدمة الاستشارية لمقدمي العناية على الرقم 1800 242 636 من أجل المعلومات والنصيحة.



'لقد تدبنت الأمور فعلاً عندما توقف شريكك عن تجاهل مرضي وسألني كيف يمكنني تقديم المساعدة'

- أسأل مهني الصحة المعني بمعالجة زوجك عن كيفية المشاركة أو طبيعة المساعدة التي يحتاج إليها الشريك أسأل الشريك أولاً ما إذا كان ذلك مقبولاً.
- رافق شريكك إلى مركز صحة الطفل لتطلعاً سوياً على معلومات حول الإطعام وتهديئة الطفل ونموه وتطوره، إلخ.
- استمتع بكونك والداً أو والدة. حدّد أنشطة خاصة لتقوم بها مع الطفل دون الأم (قمشيك مع الطفل سيُتيح لك تمشية الوقت مع الطفل ويُتيح لشريكك وقتاً لوحدها).
- قد تشعر بتجاهل زوجتك لك وعزلتك جراء انشغالها بالطفل أو تشعر بفقدان السيطرة إذا توغّكت شريكك. استفسر عما إذا كان هناك شخص آخر تعرّض لذلك كي تتحدّث إليه (راجع داخل الجلدة الخلفية الداخلية للإطلاع على أرقام الاتصال).
- لا تتجنّب الحالة السائدة من خلال إمضاء الوقت خارج المنزل وتجاهلها. خطط لبعض الوقت في الاسترخاء سوياً كزوجين.

إذا كان الوالدان يعانيان من المرض العقلي، فإن مجرد الإنجاب يبعث إلى التوتر والقلق وستكون هناك حاجة ماسة إلى:

- طلب المساعدة من مهنيي الصحة والأشخاص الداعمين في أقرب فرصة ممكنة
- حدّد خطط للعناية بالطفل حيال الطوارئ (راجع الصفحة 12).



# التخطيط مُسبقًا للتعامل مع ابتعاد الأم عن الطفل دين مرضها

يستجيب الأطفال بطريقة أفضل عندما يكونوا في كنف عناية أشخاص يحبونهم ويثقون بهم. اطلبي من أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء المقربين المساعدة فيما يخص الروتين اليومي لطفلك كي يتصرفوا إذا اضطروا لتقديم العناية للطفل في الحالات الطارئة، فكلما كانت التغييرات التي يتعرض لها الطفل قليلة، كلما سهلت الأمور عليكما حين عودتك إلى بيتك وطفلك.

وإذا دخلت المستشفى أو انفصلت عن طفلك:

- إنه لمن الطبيعي أن تشعرين بالذنب والحزن تجاه طفلك - تحدثي عن مشاعرك إلى طبيبك أو الممرضة أو إلى مهنيي الصحة الآخرين.
- احرصي على إطلاع الوالد الآخر أو مُقدم العناية بما تحرزينه من تقدم.
- إن كان الأمر لا يُسبب الازجاع، رتبي لمكوث الطفل عندك في المشفى أو لزيارتك أو الحرص على الإطلاع على أحوال وأوضاع الطفل.

يمكن للأطفال الأكبر سنًا فهم التوضيحات البسيطة لغياب الأم أو لمرضها وبأنها ستتحسن. فالكتب والقصص التي تتحدث عن المرض والانفصال أو عرض صورة الأم على الطفل قد تُساعد أيضًا.



إن التخطيط من أجل تلبية احتياجات طفلك إذا تعرضت للمرض أو دخولك المستشفى مسألة بالغة الأهمية ويتيح لك التعبير عن رأيك بخصوص ما يحدث لطفلك. فالأطفال الصغار لا يستسيغون دائمًا الانفصال عن أمهاتهم.

احرصي على تمضية بعض الوقت مع زوجك أو مع صديقة مُقربة أو مع طبيبك أو إحدى عاملات الصحة الذين يعرفونك جيدًا من أجل وضع خطة عمل تناسبك في هذا المجال.

ويمكنك تنزيل خطة للعناية بالطفل من موقع [www.copmi.net.au](http://www.copmi.net.au) وتتضمن الخطة:

- ما يستسيغه الطفل في مجال الطعام وما لا يحبه
- أمور تساعد على تهدئة طفلك ونومه
- بيانات للاتصال بالكبار الذين تريدون لطفلك البقاء معهم في غيابك
- أسماء أطباء الطفل ومعلومات أخرى هامة

# للمزيد من المعلومات والمساعدة

اطلبي من طبيبك، أو عاملة الصحة، أو مركز الصحة المجتمعية، أو مركز حضانة الطفل، أو المدرسة أو مديرة مركز رعاية الطفل، أو موظفة العناية بالطفل عن الخدمات المحلية والمعلومات أو اتصلي بالأرقام أدناه من أجل المساعدة.

Child Care Hotline	1800 670 305	(للمعلومات والنصائح حول خيارات العناية بالطفل في منطقتك المحلية)
Carers Advisory Service	1800 242 636	(أو اتصل بجمعية مُقدمي العناية في الولاية أو الإقليم حيث تقيم)
Family Drug Support Helpline	1300 368 186	خط المساعدة لدعم العائلات حيال استعمال المخدرات
Lifeline	13 11 14	(خط هاتفى على مدار الساعة للنصائح والإرشاد والإحالة إلى خدمات الدعم الأخرى)
Lifeline's Just Ask	1300 131 114	(للمعلومات والموارد حول قضايا الصحة العقلية)
SANE Australia Helpline	1800 187 263	(للمعلومات والإحالة إلى خدمات الدعم)
Quitline	13 78 48	(للمعلومات حول الإقلاع عن التدخين)

## خطوط مساعدة الآباء - Parent Helplines (للمعلومات والإشارة والإرشاد والدعم)

ACT	(02) 6287 3833	Tas	1800 808 178
NSW – Karitane Care Line	1300 227 464	Vic	13 22 89
– Tresillian	1800 637 357	SA	1300 364 100
– Parentline	1300 1300 52	WA	(08) 92721466
Qld & NT	1300 30 1300	وأ	1800 654 432

مواقع مفيدة على شبكة الإنترنت (تذكر إن الإنترنت متوفرة في المكتبات المحلية)

الجمعية الأسترالية للأمهات المرضعات  
[www.breastfeeding.asn.au/](http://www.breastfeeding.asn.au/)

الصحة العقلية وحسن الأوضاع  
[www.mentalhealth.gov.au](http://www.mentalhealth.gov.au)

خدمة ساين (SANE)  
[www.sane.org](http://www.sane.org)

جمعية مُقدمي العناية في أستراليا  
[www.carersaustralia.com.au](http://www.carersaustralia.com.au)

شبكة تربية الأطفال  
[www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au)

الصحة العقلية متعدّدة الثقافات في أستراليا  
[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

صحة الطفل واليافع  
[www.cyh.com](http://www.cyh.com)

طفلي  
[www.mychild.gov.au](http://www.mychild.gov.au)

جمعية الأطفال الآباء يعانون من أمراض عقلية

[www.copmi.net.au](http://www.copmi.net.au) (COPMI)



'كنت مُصِرَّةً على أن أكون بصحة  
جيدة من أجل طفلي'

'إن أفضل نصيحة أقدمها لأي أم جديدة  
هي: لا تترددين في طلب المساعدة'

'لقد ساعدني طبيبي على تدبُّر أمور  
دوائي كي أتمكن من الإرضاع'

'تدسّنت أموري فعلاً عندما توقّف  
شريكى عن تجاهل مرضي وسألني كيف  
يمكنه المساعدة'

إنما نريد جميعنا أن نكون أفضل آباء  
وأمهات. وستساعدك الأفكار الواردة في  
هذا الكتاب كي تبقيين أنت وطفلك بصحة  
جيدة وأن تكبرا وتتطورا سوياً.