

أعزائي الأمهات والآباء:

سحصلون على هذه الرسالة عندما يتم السماح لكم بمغادرة المستشفى وأخذ أطفالكم الى المنزل ، وستشرح هذه الرسالة الأمور التي تستطيعون توقع الحصول عليها في الأسابيع القليلة القادمة. ونحن نعلم بأنه تسبب انتشار الوباء إلى أمهات وآباء المستقبل الجدد وخاصة الأمهات والآباء للمرة الأولى بشعورهم القلق الشديد والضياع والوحدة وعدم التأكد حول الأمور التي يتوجب عليهم القيام بها. ويعتبر انجاب الأطفال خلال فترة سريان الوباء العالمي والمحاولة في المحافظة على سلامة جميع الأشخاص من خطر إصابتهم بفيروس كورونا COVID-19 من الأمور الصعبة والمليئة بالتحديات بالنسبة لجميع الأشخاص ، فنحن جميعا نمر بنفس التجربة وستعاون معا في التغلب عليها. ويؤسفنا عدم مقدرتك الحصول على التجربة الطبيعية الكاملة التي كان من الممكن أن تحسلي عليها قبل انتشار وباء فيروس كورونا. ونحن نعلم بأن الإجراءات والترتيبات الحالية المتبعة بأنها ليست ترتيبات مثالية ولكننا نود أن نشكركم على تحليكم بالصبر وتفهمكم للوضع الراهن.

ونتمنى أن تكون المعلومات المقدمة أدناه مفيدة لك وستساعدك على فهم كيفية عمل خدماتنا خلال فترة سريان وباء كورونا وكيف يمكنك الحصول على المزيد من المساعدات والمعلومات عندما تحتاج الحصول عليها.

### الذهاب الى المنزل بصحبة طفلكم – ما هي الأمور التي يمكنكم توقع حدوثها

- **اليوم الأول أو الثاني:** ستتصل معك القابلة القانونية المجتمعية في اليوم الثاني بعد السماح لك بمغادرة المستشفى للسؤال عن أحوالك ولإجراء التقييم فيما اذا كنت تحتاجين الحصول على زيارة منزلية أم لا أو اذا كنت تستطيعين الحضور الى عيادة الفحص المخصصة لما بعد الولادة.
- **اليوم الثالث:** اذا كنت تقومين بإرضاع طفلك رضاعة طبيعية (من الثدي) ، فسنعرض عليك إجراء تقييم الرضاعة الطبيعية (من ثدي الأم)
- **اليوم الخامس:** سنعرض عليك قياس وزن طفلك وسنطلب الحصول على موافقتك لإجراء فحص نقاط الدم على الطفل الرضيع (وهو فحص الدم ويمكنك العثور على المزيد من المعلومات حول هذا الاختبار وحول الحالات المرضية التي يتم التحقق من عدم إصابة الطفل بها عن طريق زيارتك للموقع الإلكتروني التالي: [www.cht.nhs.uk/services/clinical-services/maternity-services](http://www.cht.nhs.uk/services/clinical-services/maternity-services)
- سيتم اتخاذ الترتيبات لحجز المواعيد الإضافية العائدة للقابلات القانونية اعتمادا على ظروفك الشخصية.
- **من اليوم العاشر الى اليوم الرابع عشر:** ستتواصل معك الزائرة الصحية وسترتب إجراء زيارة للالتقاء بك حول هذا الوقت.
- **في اليوم الرابع عشر:** اذا كانت الأم والطفل يتمتعان بصحة جيدة فستتم إحالة الأمور المتعلقة برعايتهما الطبية الى الزائرة الصحية والطبيب العام.

**المواعيد الطبية المخصصة لفترة ما بعد الولادة:** تفضل العديد من الأمهات حضور العيادة المخصصة لما بعد الولادة عن طريق حجزها موعد معين. ويمكن أيضا ترتيب حجز مواعيد الزيارات المنزلية بناءا على الحاجة ، على سبيل المثال اذا تمت ولادة الطفل بواسطة الولادة القيصرية ، وعلى الرغم من ذلك فسيتم السماح بأن تستغرق مدة زيارة الزائرة الصحية حوالي ساعتين تقريبا. وسنحاول قدر الإمكان الالتزام بالمواعيد المحددة ، وعلى الرغم من ذلك ونظرا لطبيعة رعاية الأمومة التي يصعب التنبؤ بها ، وبالتالي فقد تستغرق بعض الزيارات أو المواعيد فترة زمنية أطول من الوقت المتوقع لها.

**في حالة عدم قيامنا بالاتصال بك؟** اذا كنت تتوقعين الحصول على مكالمة هاتفية أو زيارة من خدمتنا ، ويساورك القلق حول عدم قيام خدمة القابلات القانونيات المجتمعات بالاتصال بك ، فيرجى منك الاتصال بجناح المستشفى الذي كنت تتواجدين فيه عند ولادتك أو الخط الهاتفي المخصص للحصول على النصائح خلال فترة الحمل والأمومة MAL

الرقم الهاتفي المخصص لتقديم النصيحة حول مرحلة الحمل في كالديرديل MAL Calderdale: 01422 261364

الرقم الهاتفي المخصص لتقديم النصيحة حول مرحلة الحمل في هادرسفيلد MAL Huddersfield: 01484 355743

ساعات العمل الرسمية لخدمة الخط الهاتفي للحصول على النصائح خلال فترة الحمل والأمومة MAL هي من أيام الاثنين الى أيام الجمع من الساعة 8.30 صباحا الى الساعة 12.30 ظهرا ومن الساعة 1.00 عصرا الى الساعة 4.00 عصرا.

**اخر المعلومات والمستجدات المتعلقة بالخدمة :** يمكنك العثور على اخر المستجدات حول خدماتنا عند زيارتك لموقعنا الإلكتروني (انظر الوصلة أعلاه) أو صفحة تطبيق الفيسبوك Facebook من أجل الحصول على الولادة الجيدة في كالديرديل و هادرسفيلد **"Better Births at Calderdale & Huddersfield"** ، بما في ذلك يمكنك العثور على أرقام الاتصال المهمة وخدمات المساعدة والمعلومات المفيدة.

**الحصول على المساعدة في الرضاعة الطبيعية (من ثدي الأم):** تستطيع القابلة القانونية المجتمعية أو موظفة دعم الأمومة أو الزائرة الصحية تقديم المساعدة الى الأم في المنزل أو في العيادة المخصصة لحالات ما بعد الولادة حول كيفية القيام بالرضاعة الطبيعية. وقد تقوم بإحالتك الى الموظفة الناصحة حول كيفية إرضاع الأطفال رضاعة طبيعية (من ثدي الأم).

ويمكنك أيضا الاتصال مباشرة مع الموظفة الناصحة حول كيفية إرضاع الأطفال رضاعة طبيعية (من ثدي الأم) على رقم الهاتف 01484 344345 ويمكنك ترك رسالة صوتية واضحة تذكرين فيها اسمك ورقم هاتفك وشرح مختصر عن طبيعة المشكلة التي ترغبين بالتحدث حولها. وساعات العمل الرسمية لهذه الخدمة هي من أيام الاثنين الى أيام الجمع ومن الساعة 9 صباحا الى الساعة 5 عصرا ، وستتم معاودة الاتصال بك في اقرب وقت ممكن.

**زائرتك الصحية:** سنقوم بإعلام زائرتك الصحية بولادة طفلك وستتواصل معك زائرتك الصحية خلال بضعة أيام لترتيب موعد زيارتك في المنزل. وتقوم الزائرة الصحية بتقديم يد المساعدة الى الأمهات والأباء الجدد حول كيفية إرضاع الطفل ومراقبة صحة الطفل الجديد. وتقدم أيضا الزائرة الصحية المساعدة للمحافظة على صحة الأم وكيفية انتقالها لتحمل مسؤوليات الأمومة. وإذا كنت ترغبين بالاتصال مع خدمة الزائرة الصحية:

- رقم الهاتف المخصص لمنطقة كالدرديل Calderdale : 0300 3045076
- رقم الهاتف المخصص لمنطقة كيركليس Kirklees : 0300 304 5555

**الصحة النفسية:** يعتبر من الطبيعي أن تشعرى بالعديد من العواطف بعد ولادتك لطفلك. وقد تصاب بعض الأمهات الجدد باكتئاب ما بعد الولادة ، وتصاب بعض الأمهات على نحو نادر بالذهان النفسي ما بعد الولادة . وسنقوم بإجراء التقييم حول الصحة النفسية للأم ، ولكن اذا شعرت بأنك تواجهين صعوبة تتعلق بصحتك النفسية أو اذا ساور شريك حياتك القلق حول صحتك النفسية ، فيرجى منك التحدث مع قابلتك القانونية أو الاتصال مع الخدمات المحلية مباشرة.

وإذا كنت مسجلة للحصول على الخدمات المقدمة من عيادة الطبيب العام GP في كالدرديل Calderdale أو كيركليس Kirklees أو وبيكيلد Wakefield. ويمكنك الاتصال على خط المساعدة الهاتفي المجاني العامل على مدار الـ 24 ساعة في اليوم وذلك للحصول على النصيحة أو المساعدة الفورية : 0800 183 0558. وإذا كنت تعيشين في برادفورد Bradford وتحتاجين الحصول على المساعدة الحرجة فيرجى منك الاتصال على خط المساعدة الهاتفي العامل على مدار 24 ساعة لتقديم الإغاثة 01274 221181

**التكيف مع بكاء الطفل:** ولا يعتبر من غير المعتاد أن يشعر الإباء والأمهات الجدد بالتوتر والضيق عندما يبدأ الطفل بالبكاء وخاصة عندما لا يستطيع الإباء والأمهات الحصول على قسط وافر من النوم وكذلك نظرا لتحملهم المسؤوليات الجديدة المتعلقة برعاية طفلهم والضغط المفروضة نتيجة انتشار وباء فيروس كورونا العالمي. ونود طمأنتك بأنه يعتبر من المقبول أن تتبعد عن الطفل وتأخذ قسطا من الراحة من بكانه المتواصل اذا تأكدت من سلامة طفلك واذا شعرت بالضيق الشديد نتيجة بكانه. ويمكنك العودة مرة أخرى بالقرب من طفلك بعد مرور عدة دقائق وعندما تشعرين بالهدوء لتتمكنين من التحقق من سلامة طفلك. ويرجى منك التحدث مع قابلتك القانونية أو زائرتك الصحية اذا كنت تواجهين أية صعوبات. ويرجى منك التحدث مع جناح المستشفى الذي كنت تقيمين فيها عند ولادتك لطفلك اذا كنت تواجهين صعوبات كبيرة مع بكاء طفلك خاصة خلال الليل.

- I – يعتبر بكاء الطفل أمرا طبيعيا
- C – يساعد استخدام وسائل التهدئة مع الأطفال
- O – يعتبر من المقبول أن تترك طفلك بعض الوقت لأخذ قسطا من الراحة من بكانه المتواصل
- N – لا تقم على الإطلاق بهز ورج جسم الطفل الرضيع

**المعلومات المتعلقة بوباء فيروس كورونا COVID-19 والعناية بطفلك :** نحن نحصل على التوجيهات المقدمة من الكلية الملكية لأطباء التوليد والنسائية (RCOG) التي قامت أيضا بنشر النصائح والتوجيهات اللازمة للأمهات والأباء الجدد . وتتوافر هذه النصائح والتوجيهات على هيئة مقاطع تصويرية ويمكن العثور عليها في الموقع الإلكتروني العائد للكلية الملكية لأطباء التوليد والنسائية [www.rcog.org.uk](http://www.rcog.org.uk)

**المحافظة على السلامة:** يعتبر من المهم أن تواجبي على حضورك الى جميع المواعيد المخصصة لك ما بعد الولادة وذلك للإشراف على صحتك وصحة الطفل. وإذا كنت تعانيين من أية أعراض تدل على إصابتك بفيروس كورونا COVID-19 أو اذا كنت تقومين بالعزل الذاتي ، فيرجى منك الاتصال مع رقم العيادة ذات الصلة قبل موعدك للحصول على النصيحة قبل الذهاب إليها بنفسك. وإذا ساورك أي قلق في أي وقت من الأوقات حول صحتك أو صحة طفلك ، فيرجى منك الاتصال مع العيادة على الفور. وتذكرى فإننا نتواجد هنا لتقديم يد المساعدة اليك. ويمكنك الاتصال مع خدمة الصحة الوطنية 111 خارج ساعات العمل الرسمية. ويتوجب عليك أن تتذكرى أهمية اتباع التوجيهات الوطنية والمحلية والتوجيهات المتبعة في المستشفى للمحافظة على سلامتك وسلامة طفلك من الإصابة بفيروس كورونا COVID-19 والتي قد تشمل على ما يلي:

- غسل اليدين بشكل جيد ومتكرر لمدة لا تقل عن 20 ثانية .
- استخدام معقم اليدين بعد لمس أي شيء خارج المنزل
- استخدام المحارم الورقية عند العطس أو السعال (امسك العطسة أو السعال بالمحارم الورقية ، القي بها في سلة المهملات ، وبالتالي فإنك ستساهم في القضاء على الفيروس (Catch it, bin it, kill it)
- حافظ على وجود مسافة تباعد بينك وبين الأشخاص الآخرين لا تقل عن مترين
- ارتدي كمامة نظيفة في كل مرة من المرات

**المحافظة على صحتك:** ويتوجب عليك تناول الطعام الصحي المتوازن الذي يحتوي على الكثير من الخضار والفواكه وذلك بهدف مساعدة جهازك المناعي. ويرجى منك أن الاستمرار بتناول فيتامين د بجرعة 10 ملغم أو شرب كمية كافية من السوائل اذا كنت تقومين بإرضاع طفلك رضاعة طبيعية ( من ثدي الأم) .

مع أطيب الأمنيات

كارين سبينسر Karen Spencer

نانبة المديرية في قسم التمريض / رئيسة قسم القابلات القانونيات

شهر يناير / كانون ثان 2021