



Naviva  
Kraamzorg

هل أنتِ  
حامل؟  
تهانينا!







# هل أنتِ حامل؟ تهانينا!

تهانينا بالحمل. إنكِ مُقبلة على وقت جميل وأحياناً مليء بالأحداث. مطلوب منك اتخاذ الترتيبات اللازمة لرعاية الأمومة. يُسعدنا شرح ما يمكن أن تقدمه لك منظمة Naviva Kraamzorg خلال هذه الفترة.

## رعاية الأمومة في هولندا

تُعتبر رعاية الأمومة في هولندا شيئاً فريداً من نوعه. فلن تجدي مثل هذا النوع من الرعاية في أي مكان آخر في العالم. وتتمثل رعاية الأمومة في جزأين:

- ♥ المساعدة المقدمة من القابلة (الداية) في أثناء الولادة وبعدها مباشرة.
- ♥ الرعاية المقدمة في منزلك لكِ، ولطفلكِ، ولعائلتكِ خلال الـ 8 إلى 10 أيام الأولى بعد الولادة.

بعد الولادة، سوف تزوركِ -في المنزل- مقدمة رعاية الأمومة لدينا؛ لتمنحك أنت وطفلكِ وبقية أفراد عائلتكِ أفضل بداية لحياتكِ الجديدة. سوف تُركّز على صحتكِ، كما سوف تُجري الفحوصات اللازمة. سوف تقدم لكِ معلومات بشأن التغذية، وكيف تهتمون ببعضكم البعض، وكيفية العيش في أمان. كما أنها سوف ترعاكِ وتدعمكِ في المنزل، إذا كان هناك مُتسع من الوقت. إنها سوف تُقدم لكِ كل ما لديها من معرفة وخبرة؛ حتى تتمكني من رعاية طفلكِ بشكل مستقل ومليء بالثقة، بعد انتهاء أسبوع ما بعد الولادة.

## التسجيل في الوقت المحدد في رعاية الأمومة

يُفضل ترتيب رعاية الأمومة قبل الأسبوع 16 من الحمل. هل ترغبين في معرفة ما إذا كنا نقدم رعاية أمومة في المكان الذي تعيشين فيه أم لا؟ يُرجى التحقق من الرمز البريدي الخاص بك من خلال الموقع <https://www.naviva.nl/postcodecheck>. بعد ذلك، يمكنكِ ترتيب رعاية الأمومة في Naviva بنفسكِ بسرعة وببساطة. يُرجى زيارة الموقع <https://www.naviva.nl/aanmelden> للتسجيل. كما يمكنكِ التسجيل عبر الهاتف عن طريق الاتصال برقم 088 - 666 7777. سوف تحتاجين إلى رقم خدمة المواطن (BSN). سوف تتلقين -عن طريق البريد الإلكتروني- رسالة تأكيد بعد التسجيل. إذا لم تعترضِ خلال فترة الانتظار القانونية التي تمتد لمدة أسبوعين، فسوف يكون تسجيلكِ مؤكداً. بعد ذلك، سوف تُبرمين اتفاقية أو عقداً. سوف تكون رعاية الأمومة مكفولة لكِ.



### تكلفة رعاية الأمومة

تُعتبر رعاية الأمومة رعاية أساسية في هولندا. ومن ثم، تُغطى تكاليفها من خلال تأمين الرعاية الصحية الأساسي الخاص بك. يجب أن تكوني قد حصلتِ على تأمين صحي حتى يُمكنك التأهل. ومع ذلك، يتعين عليك دفع مساهمة شخصية قدرها 4.80 يورو في الساعة (2023). وإذا كان لديك تأمين رعاية صحية إضافي، فسوف تستردّين مساهمتكِ الشخصية (بشكل جزئي). كما تعوّض جميع شركات التأمين الصحي على خدمات رعاية الأمومة التي تقدّمها منظمة Naviva.

### عدد ساعات رعاية الأمومة

يعتمد عدد ساعات رعاية الأمومة على حالتكِ وتفضيلاتكِ. الحد الأدنى لعدد الساعات التي يُمكنكِ الحصول عليها - والتي يحق لك قانونًا الحصول عليها- هو 24 ساعة موزعة على 8 أيام. سوف تحصلين على 49 ساعة كعدد ساعات قياسي.

### هل لديك أية أسئلة؟

سوف يسعد قسم خدمة العملاء لدينا بالردّ على استفساراتكِ أو إيضاح أي شيء مُبهم. يُرجى الاتصال على الهاتف 666 7777 - 088 في أيام العمل بين الساعة 8:30 صباحًا و 5 مساءً، أو أرسلني بريداً إلكترونياً على العنوان [klantenservice@naviva.nl](mailto:klantenservice@naviva.nl).

## التحضير للولادة وأسبوع ما بعد الولادة

### مُقابلة التقييم الأولي

سوف تكون مُقابلة التقييم الأولي هي المرة الأولى التي تلتقين فيها بمنظمة Naviva. سوف تلتقين منا -بشكل تلقائي- دعوة لإجراء مُقابلة التقييم الأولي هذه. سوف تزورك -في منزلك- مقدّمة رعاية الأمومة التابعة لنا، إذا كان هذا هو طفلك الأول. سوف تُجرى مُقابلة التقييم الأولي عبر الهاتف في حالة الطفل الثاني أو ما يليه. سوف تتولى مقدّمة رعاية الأمومة لدينا مهمة شرح ما يمكن أن تتوقعه من منظمة Naviva خلال مُقابلة التقييم الأولي. سوف تَسعد مقدّمة رعاية الأمومة بالتحقق -إذا كنتِ ترغبين- مما إذا كانت جميع المواد التي تحتاجينها أنتِ وطفلك متوفرة في منزلك. كما سوف تقدم لك النصيحة والمشورة بشأن شراء تلك المواد. سوف تُدوّن أيضًا تفضيلاتكِ وأية تفاصيل خاصة. وفي نهاية المُقابلة، سوف تحصلين على بيان بعدد ساعات رعاية الأمومة التي سوف تحصلين عليها بعد ذلك. إذا كنت لا تجيدين تحدث الهولندية أو فهمها أو كانت معرفتك باللغة غير كافية، فيُرجى الاستعانة بأحد أفراد العائلة أو الأصدقاء أو المعارف للترجمة.





### طلب أدوات الرعاية

سوف تحتاجين إلى بعض الأدوات المساعدة للولادة في المنزل وفي أثناء فترة ما بعد الولادة:

- ♥ كتل لرفع السرير بحيث يكون الجزء العلوي من المرتبة على ارتفاع 80-90 سم.
- ♥ مَبولة للغرفة مُزوَّدة بغطاء، ومُسند للظهر.

يُمكن لمُقدِّمة رعاية الأمومة لدينا يتعين عليك طلب هذه الأدوات بنفسك، بحيث تكون في منزلك في الوقت المحدد (قبل الأسبوع 37 من الحمل). يمكنك تقديم طلبك من خلال [duxxie.nl](http://duxxie.nl)، وسوف يُسدد تأمين الرعاية الصحية الخاص بك تكلفة هذه الأدوات. ملحوظة: يتعين عليك اقتناء هذه الأدوات المساعدة في المنزل، حتى إذا كنت تخططين للولادة في المستشفى. إذا تعذّر ضبط السرير على الارتفاع المناسب، فلن تتمكن مقدمة رعاية الأمومة التابعة لنا من أداء عملها بشكل صحيح.



### حزمة الأمومة

سوف تحتاجين -بالإضافة إلى المساعدات- إلى حزمة الأمومة (حزمة تحتوي على الأدوات التي تحتاجين إليها للاستعداد للولادة في المنزل). تشتمل حزمة الأمومة على جميع المواد التي تحتاجين إليها في أثناء الولادة وبعدها. المواد التي سوف تحويها حزمة الأمومة هي الشاش، وفوط الأمومة، وواقيات المراتب، والصوف القطني. يمكنك الحصول على حزمة الأمومة من خلال شركة تأمين الرعاية الصحية التي تتبعينها، أو قد تحتاجين إلى شرائها على نفقتك الخاصة؛ حيث يتوقف ذلك على نوع التأمين الذي يغطي. يمكنك شراء حزم الأمومة من الصيدليات، أو مخازن الأدوية، أو عبر الإنترنت.

### غرفة الطفل

ننصحك بإعداد غرفة الطفل قبل الأسبوع الرابع والعشرين من حملك. يجب أن تحتوي الغرفة على الأقل على وحدة/طاولة تغيير ملابس وسرير ملائم للطفل. توصي منظمة Naviva بنوم الطفل في غرفة نوم الوالدين خلال الأشهر القليلة الأولى من ولادته (الإقامة داخل الغرفة). ملحوظة: لا نوصي بنوم الطفل في سريرك. هذا الأمر غير آمن.







### أدوات أخرى قد تحتاجين إليها

وضعت Naviva Kraamzorg قائمة مفيدة تتضمن الأدوات التي يتعين عليك اقتنائها في المنزل لفترة ما بعد الولادة. تأكدي من وجود الأدوات التالية في المنزل:



### مستلزمات الطفل

حين تُرَاقِبِ بطفلك، يُفْتَحُ أمامك عالمٌ جديد تمامًا فيما يتعلق بجميع الأشياء التي يمكنكِ شراؤها لضمان رعاية طفلك الصغير بسهولة قدر الإمكان. كما تحتاجين إلى بعض الأشياء عندما تخططين للولادة في المنزل. ومن ثم فقد وضعنا لك قائمة لتوعيتكِ بما تحتاجين إليه، وبما هو مفيد وبما هو غير ضروري في بعض الأحيان.

**نصيحة**  
يمكنك أيضًا استعارة بعض الأشياء. لأنك ستستخدمين بعض الأشياء لفترة قصيرة للغاية.

**الولادة في المنزل:**  
ننصحكِ بتوفير الأشياء التالية على الأقل في حال الولادة في المنزل.  
♡ ملاءتان (شرشفان) أو غطاءان للحاف  
♡ ملاءتان جاهزتان من الفانيلا أو ملاءتان تحتيتان  
♡ واقٍ لمربعة سرير مقاوم للماء  
♡ 4 أكياس وسادات  
♡ زجاجة (للشطف)  
♡ حوض غسيل بلاستيكي ودلو جديد (لرعاية القابلات)  
♡ زججتان من المياه الساخنة (جهاز

**نصيحة**  
ننصحكِ بتجهيز كل شيء في المنزل بحلول الشهر السابع من الحمل.

تدفئة زججيات أطفال معدني أو كهربائي)  
♡ 4 عبوات فوط صحية (بدون بلاستيك لأن البلاستيك قد يسخن)  
♡ أكياس قمامة  
♡ لفة ورقٍ مريح ناعم  
♡ زجاجة مطهر مبخخة يدوية  
♡ 10 حفافات ماصة للمياه ومغسولة ومكوية  
♡ لفة من رقائق الألومنيوم (للحفاظ على درجة حرارة الطفل)  
♡ كيلو ملح (لنقع بقع الدم)

#### حزمة الأمومة:

ستحتاجين أيضًا إلى حزمة أمومة. وسوف تُعوَضُكَ شركات التأمين المختلفة عن هذه الحزم أو سقدّمها لك مجانًا. كما يمكنكِ شراء هذه الحزمة من متجر الرعاية (المنزلية) في حالة عدم تمتّعكِ بغطاء تأميني.

\* تم وضع هذه القائمة بالتعاون مع القابلات.



### شراء مستلزمات الطفل

نوصيكِ بشراء الأشياء التالية لطفلك. وهذا هو الحد الأدنى الذي ينبغي عليكِ شراؤه. تُفَضَّلُ أكثر السيدات شراء الكثير من العناصر المدرجة في القائمة حتى لا يغسلن كل يوم.

**نصيحة**  
إذا كنتِ ترغبين في تدليك طفلك خلال الأيام التالية للولادة وما بعدها، فإننا ننصحكِ بشراء زيت نباتي لطيف.

#### الطفل:

♡ سرير أطفال بدون وافي رأس  
♡ مرتبة قوية وملاءتان جاهزتان من الفانيلا  
♡ ملاءتان جاهزتان  
♡ ملاءتان  
♡ بطانيتان  
♡ زججتان من المياه المعدنية الساخنة (كل منهما مزودة بحلقة مطاطية في سقف الغطاء) أو جهاز تدفئة زججيات كهربائية (مثل Zensy)  
♡ وحدة أو طاولة لتغيير ملابس الأطفال (بارتفاع ما بين 90 و 105 سم)  
♡ فرشاة تغيير ملابس وغطاءان  
♡ جهازان رقميان لقياس درجة الحرارة (واحد للأم وآخر للطفل)  
♡ قُبْعَتان للطفل  
♡ 6 سترات أو ملابس داخلية

♡ سترة محبوكة أو معطف  
♡ 4 إلى 6 سويترات وسراويل أو أطقم نوم  
♡ بطانيتان للطفل  
♡ 18 حفافة ماصة للمياه (بما في ذلك 10 حفافات للولادة)  
♡ 8 مرايل/قطع قماش للتجشؤ  
♡ 6 مناشف ماصة للمياه  
♡ دلو حفافات أو سلة مهملات بدواسة  
♡ صابون سائل للأطفال  
♡ حوض استحمام للأطفال مثبت على حامل أو حوض على شكل بطن الأم  
♡ فرشاة ومشط  
♡ مبرد أظافر ورقية صغير أو مجموعة أظافر (للطفل)  
♡ زججتان وحلمتان اصطناعيتان وحليب اصطناعي وفرشاة زججيات (في حالة عدم الرضاعة الطبيعية)  
♡ كرسي سيارة للأطفال

#### Naviva تعتني بك

جديرة بثقتك وقريبة منك  
يُرجى الاتصال على رقم 088 - 666 7777 أو زيارة naviva.nl





### حقيبة المستشفى

الولادة عملية لا يمكن التخطيط لها. ومن ثم فإن من الحكمة تجهيز حقيبة مستشفى اعتبارًا من الأسبوع الرابع والثلاثين من الحمل. من شأن ذلك ضمان وجود كل شيء في متناولك في حالة وصول الطفل فجأة، والحاجة للذهاب إلى المستشفى. عليك - في جميع الحالات - أن تتأكد من تعبئة الأدوات التالية:



### قائمة اختيار حقيبة المستشفى

الولادة عملية لا يمكن التخطيط لها. فإذا دعت الحاجة إلى أن تذهبي إلى المستشفى فجأة، يُفضل أن يكون لديك حقيبة مستشفى جاهزة فيها جميع الأشياء المهمة. ليس لك ولطفلك فقط بل ولشريكك أيضًا. ومن هنا قررت منظمة Naviva Kraamzorg وضع قائمة الاختيار المفيدة هذه. حيث ستمنحك هذه القائمة فكرة جيدة حول ما تحتاجين إلى أخذه معك إلى المستشفى. ننصح بإعداد حقيبة المستشفى اعتبارًا من الأسبوع 34 من الحمل.

#### للأم

- ♥ أدوات النظافة
- ♥ أي دواء تأخذينه
- ♥ مرهم شفاة
- ♥ نظارتك أو عدساتك اللاصقة مع حافظة العدسات اللاصقة والسائل
- ♥ الملابس التي تريدين ارتداها للولادة
- ♥ ملابس إضافية
- ♥ ملابس نوم
- ♥ ملابس مريحة إضافية
- ♥ جوارب سمكية (عادةً ما تشعر المرأة بالبرودة جدًا بعد الولادة)

#### للطفل

- ♥ مقعد سيارة وعربة/بطانية للطفل
- ♥ بطانية للطفل بها
- ♥ قبعات للطفل
- ♥ ثلاثة أطقم ملابس

- ♥ بيجامة نوم
- ♥ ملابس داخلية (وربما حمالة صدر للرضاعة)
- ♥ شبشب
- ♥ زجاجة مياه
- ♥ جلوكوز
- ♥ هاتف محمول وشاحن
- ♥ مواد للإلهاء مثل المجلات أو الموسيقى

- ♥ ثلاثة قمصان
- ♥ سروالان
- ♥ جوربان
- ♥ معطف



### قائمة اختيار حقيبة المستشفى

#### تنبيه للشركاء

قد تضطر، كشريك، أيضًا إلى التأهب لقضاء ليلة في المستشفى ولذلك، ينبغي لك إحضار غيارات ملابس وأدوات نظافة وأي أدوية قد تحتاج إلى تناولها.

#### كلاهما

♥ محفظة فيها بطاقة رقم تعريفك الشخصي، وربما بطاقة الرعاية

الصحية الخاصة بك

♥ غُلمة صغيرة للكرسي المتحرك/موقف السيارات

♥ الأعمال الورقية للقبالة (الدابة)

♥ خطة الولادة في حالة وضعها مسبقًا

♥ إثبات هوية لكليهما

♥ المفاتيح ضرورية للغاية!

♥ الكاميرا (لا تنسوا إحضار الشواحن وبطاقات الذاكرة)!



Naviva تعني بك

يُرجى الاتصال على رقم 088 - 666 7777 أو زيارة naviva.nl

جديدة بثقتك وقريبة منك



## أسبوع ما بعد الولادة

### أسبوع ما بعد الولادة

نطلق على أول ثمانية إلى عشرة أيام بعد الولادة تسمية kraamweek (أسبوع ما بعد الولادة). وخلال تلك الفترة، ستكون مقدّمة رعاية الأمومة لدى Naviva إلى جانبك في منزلك. وستقدم لك كافة سبل الرعاية اللازمة وأوجه الدعم المطلوبة. وستتحمل القابلة المسؤولية النهائية. حيث ستزورك عدة مرات خلال أسبوع ما بعد الولادة. تتشاور القابلة ومقدّمة رعاية الأمومة فيما بينهما بصورة منتظمة بشأن صحتك وصحة طفلك.

### إنها أكثر من مجرد رعاية أمومة جيدة

تسعى منظمة Naviva إلى تقديم ما هو أفضل من خدمات رعاية الأمومة الجيدة. حيث ستقدّم، على سبيل المثال، طريقة Dunstan Baby Language (لغة الأطفال لدونستان) خلال أسبوع ما بعد الولادة. وهي طريقة يمكنك استخدامها لفهم أنواع بكاء طفلك. سوف تُبين لك أيضًا كيف تُدركين طفلك إذا كنتِ ترغبين في ذلك. ويعتبر تدليك الطفل عملية تُساعد على تقوية العلاقة بين الطفل ووالديه. ستعمل مقدّمة رعاية الأمومة على تقديم المساعدة أيضًا فيما يتعلّق بتحقيق الترابط الأمثل بين الوالد (الوالدين) والطفل. وذلك عن طريق تشجيع ملامسة الجلد للجلد، على سبيل المثال. ومن خلال التعرف على العلامات الدالة على رغبة الطفل في النوم وشعوره بالجوع. فهذا بدوره سيمنع البكاء الشديد. كما سيعرّض أواصر الترابط بينك وبين الطفل.

## أين سوف تَلدين طفلك؟

يمكنك اختيار المكان الذي تُريدن الولادة فيه في هولندا: سواء في المنزل أو في المستشفى. في الحالتين، سوف تساعد مقدّمة رعاية الأمومة التابعة لمنظمة Naviva القابلة (الداية) في أثناء الولادة. تُستثنى من ذلك الولادة تحت إشراف طبيّ في المستشفى. مثل حالة الولادة القيصرية أو عندما تكون هناك مضاعفات. ففي هذه الحالات، يتولى أمر الولادة اختصاصيّ أمراض النساء أو اختصاصيّ التوليد السريريّ.

### الولادة في المنزل

إذا كان حملك هادئًا وصحتك جيدة، يمكنك الولادة في المنزل. اتصلي بالقابلة إذا بدأت التقلّصات. سوف تأتي لمساعدتك. وستتصل القابلة بمنظمة Naviva. وستساعد مقدّمة رعاية الأمومة القابلة في أثناء ولادتك في المنزل. كما ستمدّ يد المساعدة لك وستعتني بك وبطفلك. وستهتمّ بترتيب المكان وضمان استرداد عافيتك والتمتّع بهذا الوقت في جوّ مريح.

### الولادة في المستشفى

هل تخططين لولادة خارجية في مستشفى أو مركز للولادة؟ ينبغي لك إذا الاتصال بالقابلة. وبدورها، ستتصل القابلة بمقدّمة رعاية الأمومة لدى Naviva لمساعدتك في أثناء الولادة. وعند خروجك من المستشفى، اتصلي بمنظمة Naviva Kraamzorg. يُمكنك القيام بذلك على مدار 24 ساعة في اليوم ، 7 أيام في الأسبوع. ولهذا يُمكنك الاتصال في المساء وخلال فترات الليل وخلال عطلات نهاية الأسبوع.

### رعاية الاستقبال

إذا سُمح لك بالخروج من المستشفى والعودة للمنزل عصرًا أو مساءً أو ليلاً، فلا تقلقي! توفّر منظمة Naviva Kraamzorg رعاية استقبال خاصة في معظم الحالات. سوف تكون معك مُقدّمة رعاية الأمومة التابعة لنا لمدة لا تقل عن 3 ساعات. وستقدم لك مقدّمة الرعاية النصيحة والدعم حتى تقضي الليلة الأولى بمفردك بأمان وفي جوّ مريح. وفي اليوم التالي ستبدأ فترة ما بعد الولادة.





### مهام مقدّمة رعاية الأمومة

مقدمة رعاية الأمومة الخاص بكِ التابعة لمنظمة Naviva:

- ♥ تهتم بصحتكِ وصحة طفلكِ.
- ♥ تتأكد من أن كل شيء على ما يرام فيما يتعلق بتغذية طفلكِ.
- ♥ تعتني بطفلكِ، كما سوف تعلمكِ كيف تفعلين ذلك بنفسكِ.
- ♥ سوف تقدم لكِ الرعاية الدورية، وتعلمكِ لغة "دونستان" Dunstan للأطفال، وكذلك كيفية تدليك الطفل.\*
- ♥ يمكن أن تُقدّم لكِ نصائح بشأن أمور مختلفة، بدءًا من العناية ببشرة طفلكِ، إلى مشاعر الارتباط بينكِ وبينه.
- ♥ سوف تُقدّم لكِ الدعم الرقمي إذا كان ذلك ممكنًا.
- ♥ سوف تتحقق من نظافة غرفة ما بعد الولادة والطفل، والمرحاض، والحمام.\*
- ♥ سوف تؤدّي مهام منزلية أخرى، وتهتمّ أيضًا بأفراد الأسرة الآخرين.\*
- ♥ سوف تُصغي إلى ما تقولين، وتُقدّم لكِ نصائح وتوصيات شخصية خلال الفترة العصبية والحساسية فيما بعد الولادة.

\* قد يتعذر عليها أداء هذه المهام إذا لم يسمح الوقت بذلك (في حالة رعاية الأمومة على مدار 24 ساعة). تُعطى الأولوية القصوى لصحتكِ وعافيتكِ أنتِ وطفلكِ.



### التحقق والمراقبة

ومن ثمّ ستتحقّق مقدّمة رعاية الأمومة من هذا الأمر وتراقبه. سوف تُسجّل العديد من الأمور في الملف الموجود على الإنترنت، والذي يمكنكِ أيضًا الاطلاع عليه. فإذا رأيت بعض المخاطر، ستناقشها معكِ. وإذا لزم الأمر، ستتصل على الفور لطلب المزيد من المساعدة.

### الاتفاقيات

ستُبرمين بعض الاتفاقيات مع مقدّمة رعاية الأمومة في بداية أسبوع ما بعد الولادة. على سبيل المثال، سوف تكون هذه الاتفاقيات بشأن توزيع ساعات الرعاية وتفضيلاتكِ وعاداتكِ. سوف تُسجّل مقدّمة رعاية الأمومة الخاص بكِ كل شيء في ملفكِ الموجود على الإنترنت. كما أنها سوف تستخدم هذا الملف أيضًا لتسجيل حالتكِ أنتِ وطفلكِ. وفي كل يوم ستستعرض معكِ: ما الذي يبدو جيدًا وما الذي يمكن تحسينه وما الذي تفضّلين أن يكون مختلفًا؟





### تغذية طفلك

إن تغذية الطفل في الوقت المناسب وبشكل كافٍ أمر ضروري لضمان نموه بشكل صحي. ويُعد لبن الأم أفضل غذاء يمكنك تقديمه لطفلك. ومن ثم فإن مقدّمة رعاية الأمومة ستعمل على مساعدتك وتقديم المشورة لك بشأن كل شيء تريدينه لضمان إرضاع طفلك رضاعة طبيعية بنجاح. كما ستقوم بذلك أيضًا إذا قررت إرضاع طفلك بالزجاجة أو اضطررت إلى ذلك.

### عائلتك

مما لا شك فيه أن مقدّمة رعاية الأمومة ستولي الاهتمام بأسرتك بأكملها. وستشجع إخوة المولود وأخواته على المشاركة في رعاية هذا الفرد الجديد في العائلة. سوف يُقدّم لك الدعم فيما يتعلق بالأعمال المنزلية، إذا سمح الوقت بذلك. وستسعد أيضًا بتقديم وجباتٍ صحيّة خفيفة لك.

### الدعم الرقمي

سوف نُقدّم لك أيضًا الدعم الرقمي، بالإضافة إلى العناية بمنزلك. سوف نُرسل لك العديد من الإرشادات عبر الإنترنت، والتي يمكنك قراءتها وإكمالها عندما يناسبك ذلك. كما نُقدّم لك استشارات إلكترونية (مكالمات فيديو مع مقدم رعاية الأمومة).







### اختبار وخز الكعب، واختبار السمع

سوف يُجرى اختبار وخز الكعب واختبار السمع خلال أسبوع ما بعد الولادة. حيث يُوخَز الكعب لمعرفة ما إذا كان طفلك مصابًا بعدد من الأمراض الخلقية والوراثية النادرة أم لا. وتُؤخَذ بضع قطرات من الدم من كعب طفلك لهذا الغرض. كما سيتم اختبار سمع طفلك. وستتلقين النتيجة على الفور. كما ستتلقين المزيد من المعلومات خلال أسبوع ما بعد الولادة ومن خلال القابلة.

### اختتام أسبوع ما بعد الولادة

سيُختتم أسبوع ما بعد الولادة بإجراء مراجعة شاملة لهذا الأسبوع مع مقدّمة رعاية الأمومة المتابعة لحالتك. سوف تُدَوّن مقدّمة الرعاية أحدث البيانات في الملف الموجود على الإنترنت. كما ستكتب خطاب تحويل إلى Jeugdgezondheidszorg (JGZ): الرعاية الصحية للشباب). سوف تتلقين -في غضون أسابيع قليلة من أسبوع ما بعد الولادة- دعوة لإجراء الزيارة الأولى إلى عيادة الطفولة المبكرة. سوف تذهبن إلى هناك بانتظام بصحة طفلك؛ وذلك للاطمئنان على صحته، وأيضًا لتلقي التطعيمات اللازمة.

### التقييم والفاتورة

سوف تتلقين -بعد أسابيع قليلة من انتهاء أسبوع ما بعد الولادة - استبيانًا من طرفنا عبر البريد الإلكتروني. يُمكنك تقديم جميع ملاحظاتك حول أسبوع ما بعد الولادة وحول Naviva كمنظمة. كما سوف تتلقين فاتورة -في نفس هذا الوقت تقريبًا- بالمبلغ المطلوب منك لقاء ساعات رعاية الأمومة المقدّمة إليك (إذا كان تأمين الرعاية الصحية الخاص بك لا يغطيها).

### حاجز اللغة

يتحدث مقدمو رعاية الأمومة لدينا اللغة الهولندية. فهل معرفتك باللغة الهولندية غير كافية للتحدث بها أو فهمها؟ عليك إيجاد حلّ مُسبق لكيفية التعامل مع حاجز اللغة. تستخدم مقدّمات رعاية الأمومة لدينا جهاز آي باد ويمكنهنّ الوصول إلى ترجمة جوجل. ومن ثم يُفضل الاستعانة بأحد أفراد العائلة أو الأصدقاء أو المعارف ممن يمكنهم الترجمة لضمان الحصول على الرعاية على نحو أفضل.







Naviva Kraamzorg | Postbus 2190, 7420 AD Deventer