

هل أنتِ
حامل؟
تهانينا!





هل أذت حامل؟ تهاذينا!

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

رعاية الأمومة في هولندا

- تعتَّر رعاية الأمومة في هولندا شيئاً فريداً من نوعه. فلن تجدي مثل هذا النوع من الرعاية في أي مكان آخر في العالم. وتمثل رعاية الأمومة في جزأين:
- المساعدة المقدمة من القابلة (الدایة) 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؛ لتمنكِ أنت وطفلك وبقية أفراد عائلتكِ أفضل بداية لحياتكِ الجديدة. سوف تُرَكَ على صحتكِ، كما سوف تُجري الفحوصات الالزمة. سوف تقدم لكِ معلومات بشأن التغذية، وكيف تهتمون ببعضكم البعض، وكيفية العيش في أمان. كما أنها سوف ترعايكِ وتدعوكِ في المنزل، إذا كان هناك مُتنفس من الوقت. إنها سوف تُقدم لكِ كل ما لديها من معرفة وخبرة؛ حتى تتمكنين من رعاية طفلك بشكل مستقل و مليء 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، يمكنك ترتيب رعاية الأمومة في Naviva بنفسك بسرعة وببساطة. يُرجى زيارة الموقع <https://www.naviva.nl/aanmelden> للتسجيل. كما يمكنك التسجيل عبر الهاتف عن طريق الاتصال برقم 088 7777 666. سوف تحتاجين إلى رقم خدمة المواطن (BSN). سوف تتلقين -عن طريق البريد الإلكتروني- رسالة تأكيد بعد التسجيل. إذا لم تتعترضي خلال فترة الانتظار القانونية التي تمتد لمدة أسبوعين، فسوف يكون تسجيلك مؤكداً. بعد ذلك، سوف تُبرمِّين اتفاقية أو عقداً. سوف تكون رعاية الأمومة مكفولة لكِ.

تكلفة رعاية الأمومة

تعتبر رعاية الأمومة رعاية أساسية في هولندا. ومن ثم، تُغطى تكاليفها من خلال تأمين الرعاية الصحية الأساسية الخاص بك. يجب أن تكوني قد حصلت على تأمين صحي حتى يمكنك التأهل. ومع ذلك، يتبعن عليك دفع مساهمة شخصية قدرها 5.70 يورو في الساعة (2026). وإذا كان لديك تأمين رعاية صحية إضافي، فسوف تستردّين مساهمتك الشخصية (بشكل جزئي). كما تعرّوض جميع شركات التأمين الصحي على خدمات رعاية الأمومة التي تقدمها منظمة Naviva.



عدد ساعات رعاية الأمومة

يعتمد عدد ساعات رعاية الأمومة على حالتِك وفضيلاتِك. الحد الأدنى لعدد الساعات التي يمكنك الحصول عليها - والتي يحق لك قانوناً الحصول عليها - هو 24 ساعة موزعة على 8 أيام. سوف تحصلين على 49

هل لديك أيّة أسئلة؟

سوف يسعد قسم خدمة العملاء لدينا بالرّد على استفساراتِك أو إيضاح أي شيء مُبهِّم. يُرجى الاتصال على الهاتف 666 7777 088 في أيام العمل بين الساعة 8:30 صباحاً و 5 مساءً، أو أرسلِي بريداً إلكترونياً على العنوان klantenservice@naviva.nl

التحضير للولادة وأسبوع ما بعد الولادة

مقابلة التقييم الأولي

سوف تكون مقابلة التقييم الأولي هي المرة الأولى التي تلتقين فيها بمنظمة Naviva. سوف تتلقين منها - بشكل تلقائي - دعوة لإجراء مقابلة التقييم الأولي هذه. سوف تزورون - في منزلك - مقدمة رعاية الأمومة التابعة لنا، إذا كان هذا هو طفلك الأول. سوف تُجرى مقابلة التقييم الأولي عبر الهاتف في حالة الطفل الثاني أو ما يليه. سوف تتولى مقدمة رعاية الأمومة لدينا مهامها سرح ما يمكن أن تتوقعه من منظمة Naviva خلال مقابلة التقييم الأولي. سوف تسعذ مقدمة رعاية الأمومة بالتحقق - إذا كنت ترغبين - مما إذا كانت جميع المواد التي تحتاجينها أنتِ وطفلك متوفرة في منزلك. كما سوف تقدم لك النصيحة والمشورة بشأن شراء تلك المواد. سوف تُدون أيضًا تفضيلاتك وأية تفاصيل خاصة. وفي نهاية المقابلة، سوف تحصلين على بيان بعد 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.
- مبولة للغرفة مُزوّدة بخطاء، ومسند للظهر.

يمكن ملقدمة رعاية الأمومة لدينا يتعين عليكِ طلب هذه الأدوات بنفسك، بحيث تكون في منزلك في الوقت المحدد (قبل الأسبوع 37 من الحمل). يمكنك تقديم طلبك من خلال medipoint.nl.، وسوف يُسدّد تأمين الرعاية الصحية الخاص بك تكلفة هذه الأدوات. ملاحظة: يتعين عليكِ اقتناه هذه الأدوات المساعدة في المنزل، حتى إذا كنتِ تخططيين للولادة في المستشفى. إذا تعذر 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 يغطيك. يمكنك شراء حزم الأمومة من الصيدليات، أو مخازن الأدوية، أو عبر الإنترنت.

غرفة الطفل

ننصحكِ بإعداد غرفة الطفل قبل الأسبوع الرابع والعشرين من حملكِ. 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). ملاحظة: لا نوصي بنوم الطفل في سريرك. هذا الأمر غير آمن.





أدوات أخرى قد تحتاجين إليها

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



مستلزمات الطفل

حين تُرزقين بطفل، يُفتح أمامكِ عالمٌ جديدٌ تماماً فيما يتعلق بجمع الأشياء التي يمكنكِ شراؤها لضمان رعاية طفلكِ الصغير بسهولة قدر الإمكان. كما تحتاجين إلى بعض الأشياء عندما تخططين للولادة في المنزل. ومن ثم فقد وضعنا لكِ قائمة لتوسيعكِ ما تحتاجين إليه، وها هو مفيد وها هو غير ضروري في بعض الأحيان.

- الولادة في المنزل:
نصحبكِ بتوفير الأشياء التالية على الأقل في حال الولادة في المنزل.
 - ملءاتان (شرفاتان) أو غطاءان للحاف
 - ملءاتان جاهزتان من الفانيلا أو ملءاتان تختنان
 - واق مرتبة سرير مقاوم للماء
 - 4 أكياس وسادات
 - زجاجة (للشطف)
 - حوض غسيل بلاستيكي ودلو جديـد (الرعاية القابلات)
 - زجاجتان من الماء الساخنة (جهاز



ستحتاجين أيضاً إلى حزمة أمومة. وسوف تُؤْخَذ شركات التأمين المختلفة عن هذه الحزمة أو ستقدمها لكِ مجاناً. كما يمكنكِ شراء هذه الحزمة من متجر الرعاية (المنزلية) في حالة عدم تمتعكِ ببطاقة تأميني.

* تم وضع هذه القائمة بالتعاون مع القابلات.



شراء مستلزمات الطفل

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

- سترة محبوكة أو معطف
- 4 إلى 6 سوينترات وسارويل أو أطقم نوم
- بطانيتان للف طفل
- 18 حفاضة ماصة للمياه (بما في ذلك 10 حفاضات للولادة)
- 8 ماربل/قطع قماش للتجشؤ
- 6 مناشف ماصة للمياه
- دلو حفاضات أو سلة مهملات بدؤاسة
- صابون سائل للأطفال
- حوض استحمام للأطفال مثبت على حامل أو حوض على شكل بطن الأم
- فرشاة ومشط
- مبرد أظافر ورقى صغير أو مجموعة أظافر (اللطفل)
- زجاجتان وحملتان اصطناعيتان وحليب اصطناعي وفرشاة زجاجات (في حالة عدم الرضاعة الطبيعية)
- كرسي سيارة للأطفال

تعتني بكِ Naviva

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

جريدة بثقتك وقربية منك



حقيبة المستشفى

الولادة عملية لا يمكن التخطيّط لها. ومن ثمّ فإن من الحكمة تجهيز حقيبة مستشفى اعتباراً 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 التخطيّط لها. فإذا دعت الحاجة إلى أن تذهب 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 ستمكنك هذه القائمة فكرةً جيدة حول ما تحتاجين إلىأخذه معك إلى المستشفى. ننصح بإعداد حقيبة المستشفى اعتباراً من الأسبوع 34 من الحمل.

للأم

- ❖ أدوات النظافة
- ❖ أي دواء تأخذيه
- ❖ مرهم شفاه
- ❖ نظارتك أو عدساتك اللاصقة مع حافظة العدسات اللاصقة والسائل
- ❖ الملابس التي ترتديها للولادة
- ❖ ملابس إضافية
- ❖ ملابس نوم
- ❖ ملابس مريحة إضافية
- ❖ جوارب سميكه (عادةً ما تشعر المرأة بالبرودة جداً بعد الولادة)

للطفل

- ❖ مقعد سيارة وعربية/بطانية للطفل
- ❖ بطانية للف الطفل بها
- ❖ قيتعان للطفل
- ❖ ثلاثة أطقم ملابس
- ❖ ثلاثة قمصان
- ❖ سروالان
- ❖ جوربان
- ❖ معطف



قائمة اختيار حقيبة المستشفى

تبيّه للشركاء قد تضطر، كشريك، أيضًا إلى التأهّب لقضاء ليلة في المستشفى ولذلك، ينبغي لك إحضار غيارات ملابس وأدوات نظافة وأدوية قد تحتاج إلى تناولها.

كلامًا

❖ محفظة فيها بطاقة رقم تعريفك الشخصي، ورها بطاقة الرعاية الصحية الخاصة بك

❖ عملة صغيرة للكربسي المتحرك/موقع السيارات

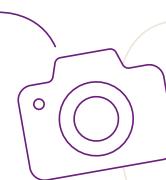
❖ الأعمال الورقية للقابلة (الدایرة)

❖ خطة الولادة في حالة وضعها مسبقاً

❖ إثبات هوية لكليهما

❖ المفاتيح ضرورية للغاية!

❖ الكاميرا (لا تنسوا إحضار الشواحن وبطاقات الذاكرة)!



تعتني بك Naviva
يرجى الاتصال على رقم 088 666 7777 أو زيارة naviva.nl

جريدة بثثتك وقربية 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 مقدمة رعاية الأмومة لدى Naviva إلى جانبك في منزلك. وستقدم لك كافة سبل الرعاية اللازمة وأوجه الدعم المطلوبة. وستتحمل القابلة المسؤلية النهائية. حيث ستزورك عدة مرات خلال أسبوع ما بعد الولادة. تشاور القابلة ومقدمة رعاية الأمومة فيما بينهما بصورة منتظمة بشأن صحتك وصحة طفلك.

الولادة في المنزل

إذا كان حملك هادئاً وصحتك جيدة، يمكنك الولادة في المنزل. اتصلي بالقابلة إذا بدأت التقلّصات. سوف تأتي مساعدتك. وستتّصل القابلة منظمة Naviva. وستساعد مقدمة رعاية الأمومة القابلة في أثناء ولادتك في المنزل. كما ستتمدّ يد المساعدة لك وستعتني بك وبطفلك. وستهتمّ بترتيب المكان وضمان استرداد عافيتك والتمتع بهذا الوقت في جوٌ مريح.

الولادة في المستشفى

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



إنها أكثر من مجرد رعاية أمومة جيدة تسعي منظمة Naviva إلى تقديم ما هو أفضل من خدمات رعاية الأمومة الجيدة. حيث ستقدم، على سبيل المثال، طريقة Dunstan (لغة الأطفال لدونستان) خلال أسبوع ما بعد الولادة. وهي طريقة يمكنك استخدامها لفهم أنواع بكاء طفلك. سوف تُبيّن لك أيضًا كيف تُدلكين طفلك إذا كنتِ ترغبين في ذلك. ويعتبر تدليك الطفل عملية تُساعد على تقوية العلاقة بين الطفل والأديبه. ستعمل مقدمة رعاية الأمومة على تقديم المساعدة أيضًا فيما يتعلق بتحقيق الترابط الأمثل بين الوالد (والآباء) والطفل. وذلك عن طريق تشجيع ملامسة الجلد للجلد، على سبيل المثال. ومن خلال التعرّف على العلامات الدالة على رغبة الطفل في النوم وشعوره بالجوع. فهذا بدوره سيمنع البكاء الشديد. كما سيعزّز أواصر الترابط بينك وبين الطفل.



مهام مقدمة رعاية الأئمومة

مقدمة رعاية الأئمومة 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 تفعلي ذلك بنفسكِ.
- ♥ سوف تقدم لكِ الرعاية الدورية، وتعلمكِ لغة "دونستان" Dunstan للأطفال، وكذلك كيفية تدليك الطفل.*
- ♥ يمكن أن تُقدم لكِ نصائح بشأن أمور مختلفة، بدءاً من العناية ببشرة طفلكِ، إلى مشاعر الارتباط بينكِ وبينه.
- ♥ سوف تُقدم لكِ الدعم الرقمي إذا كان ذلك ممكناً.
- ♥ سوف تتحقق من نظافة غرفة ما بعد الولادة والطفل، والمراحاض، والحمام.*
- ♥ سوف تؤدي مهام منزلية أخرى، وتهتم أيضاً بأفراد الأسرة الآخرين.*
- ♥ سوف تُصغي إلى ما تقولين، وتُقدم لكِ نصائح ووصيات شخصية خلال الفترة العصبية والحساسة فيما بعد الولادة.

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



الاتفاقيات

ستبرمین بعض الاتفاقيات مع مقدمة رعاية الأئمومة في بداية أسبوع ما بعد الولادة. على سبيل المثال، سوف تكون هذه الاتفاقيات بشأن توزيع ساعات الرعاية وتفضيلاتكِ وعاداتكِ. سوف تُسجل مقدمة رعاية الأئمومة الخاص بك كل شيء في ملفكِ الموجود على الإنترنت. كما أنها سوف تستخدم هذا الملف أيضاً لتسجيل حالتكِ أنتِ وطفلكِ. وفي كل يوم ستستعرض معكِ: ما الذي ييدو جيداً وما الذي يمكن تحسينه وما الذي تفضلين أن يكون مختلفاً؟

التحقق والمراقبة

ومن ثم ستتحقق مقدمة رعاية الأئمومة من هذا الأمر وترافقه. سوف تُسجل العديد من الأمور في الملف الموجود على الإنترنت، والذي يمكنك أيضاً الاطلاع عليه. فإذا رأت بعض المخاطر، ستناقشها معكِ. وإذا لزم الأمر، ستتصل على الفور لطلب المزيد من المساعدة.



تغذية طفلك

إن تغذية الطفل في الوقت المناسب وبشكل كافٍ أمر ضروري لضمان نموه بشكل صحي. ويُعد لبن الأم أفضل غذاء يمكن تقديمها لطفلك. ومن ثم فإن مقدمة 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 مقدمة رعاية الأمومة ستولي الاهتمام بأسرتك بأكملها. وستشجع إخوة المولود وأخواته على المشاركة في رعاية هذا الفرد الجديد في العائلة. سوف يُقدم لك الدعم فيما يتعلق بالأعمال المنزليّة، إذا سمح الوقت بذلك. وستسعد أيضًا بتقديم وجبات صحية خفيفة لك.

الدعم الرقمي

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





اختبار وخذ الكعب، وختبار السمع

سوف يُجرى اختبار وخذ الكعب واختبار السمع خلال أسبوع ما بعد الولادة. حيث يوْخَر الكعب لمعرفة ما إذا كان طفلك مصاباً بعُد من الأمراض الخلقية والوراثية النادرة أم لا. وتُؤخذ بعُد قطرات من الدم من كعب طفلك لهذا الغرض. كما سيُمْ 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 مقدمة رعاية الأُمومة المتابعة لحالتك. سوف تُدوّن مقدمة الرعاية أحدث البيانات في الملف الموجود على الإنترنت. كما ستكتب خطاب تحويل إلى Jeugdgezondheidszorg (JGZ؛ الرعاية الصحية للشباب). سوف تتلقين -في غضون أسبوع قليلة من أسبوع ما بعد الولادة- دعوة لإجراء الزيارة الأولى إلى عيادة الطفولة المبكرة. سوف تذهبين إلى هناك بانتظام بصحبة طفلك؛ وذلك للاطمئنان على صحته، وأيضاً لتلقي التطعيمات الازمة.

التقييم والفاتورة

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

حاجز اللغة

يتحدث مقدمو رعاية الأُمومة لدينا اللغة الهولندية. فهل معرفتك باللغة الهولندية غير كافية للتتحدث بها أو فهمها؟ عليكِ إيجاد حل مُسبق لكيفية التعامل مع حاجز اللغة. تستخدم مقدمات رعاية الأُمومة لدينا جهاز آبياد ويمكنهن الوصول إلى ترجمة جوجل. ومن ثم يُفضل الاستعانة بأحد أفراد العائلة أو الأصدقاء أو المعارف منمن يمكنهم الترجمة لضمان الحصول على الرعاية على نحوٍ أفضل.





Naviva Kraamzorg | Postbus 2190, 7420 AD Deventer