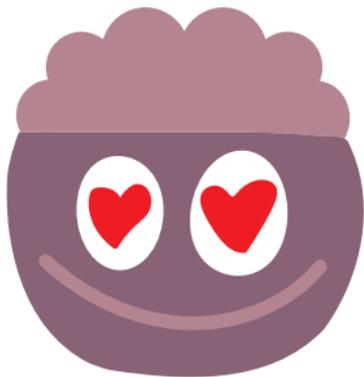


آباء الأطفال صغار السن: سُعداء ولكنهم يشعرون بالارتباك أحياناً؟



مبادرة «الكانتونات اللاتينية» (CANTONS LATINS) وجمعية «كوراسب» (CORAASP)
بالتنابة عن «منظمة تعزيز الصحة في سويسرا» (PROMOTION SANTÉ SUISSE)



هل ستصبح أبا أو
أمًا قريبًا؟

هل استقبلت
طفلك الأول؟

هل ستزداد
أسرتك مع قدوم
طفل آخر؟

تهانينا!

سواء كانت ولادة طفلك متوقّعة ومرغوب بها أو غير متوقّعة، فكونك ستصبح أمًا أو أبا يعني خوضك لمغامرة رائعة تحمل العديد من الاكتشافات ولحظات السعادة وفي الوقت ذاته تحمل اضطرابًا ينطوي على عملية تكيف مهمة، سواء كانت مادية و\ أو عملية و\ أو اجتماعية اقتصادية أو عاطفية و\ أو علائقية.

ويعتبر الحمل والولادة الأولى من الأوقات العصبية من الناحية العاطفية في الحياة ولكنه يكون مصحوبًا بفرحة اكتشاف حياة جديدة ممزوجة بمشاعر القلق والشك وربما الكرب وأحيانًا يرافق ذلك تغييرات عميقة يجب معالجتها من قبل المتخصصين. فأنت لست وحدك من ينتابه هذا الإحساس.

وفي هذه الفترة الخاصّة، من المهم أن تجرؤ على التحدّث ليس فقط للتعبير عن سعادتك ولكن أيضًا عن تساؤلاتك ومخاوفك. أي تحدّث عن ذلك مع شريكك و\ أو صديق تثق به و\ أو أحد أفراد أسرتك و\ أو المهنيين الذين يرافقونك. فعليك التحدّث عن ذلك وطلب المساعدة إذا أصبحت المخاوف أكبر من أن تتحملها.

ويقدم لك موقع Santepsy.ch كتاب المراجع هذا، والذي يتم فيه اقتراح العديد من العناوين المفيدة التي ندعوك لإضافتها في المراجع الخاصّة بك.



وسيدعمك هؤلاء المهنيون كذلك في جميع الأمور المتعلقة بالحمل وهو طفلك ويمكنهم أيضًا استيعاب مخاوفك وشكوكك ومشاعرك وإذا لزم الأمر، يمكنهم إحالتك إلى أخصائي آخر.

وتعتبر دورات التحضير للولادة، التي يتم تنظيمها في كلِّ كانتون، فرصة للقاء وتبادل الآراء مع آباء المستقبل الآخرين. ويمكن أيضًا السماح لك لمشاركة تساؤلاتك ومخاوفك.

وترحب مراكز الصحة الجنسية بالنساء والرجال، بمفردهم أو مع أزواجهم، لتزويدهم بالمعلومات ودعمهم ومرافقتهم في مختلف مراحل الحياة الاجتماعية والجنسية والإنجابية.

ويقدّم الصليب الأحمر العديد من الخدمات للعائلات، بما في ذلك مجالسة الأطفال والعناية بالمرضى منهم.

المراجع المهنية

وسيرافقك قبل الولادة وبعدها طبيبُ أمراض النساء وممرضة الولادة ومهنيي مراكز رعاية الأطفال وطبيب الأطفال الخاص بطفلك.

وتوجد في المقاطعات جمعيات مختلفة مثل «البيوت الخضراء» Maisons vertes وهي أماكن لعقد الاجتماعات وإجراء المناقشات بين الآباء والأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 0 و5 سنوات. بالنسبة للآباء وآباء المستقبل، يقدم الموقع www.maenner.ch نصائح وإمكانيات إجراء لقاءات بين آباء المستقبل.

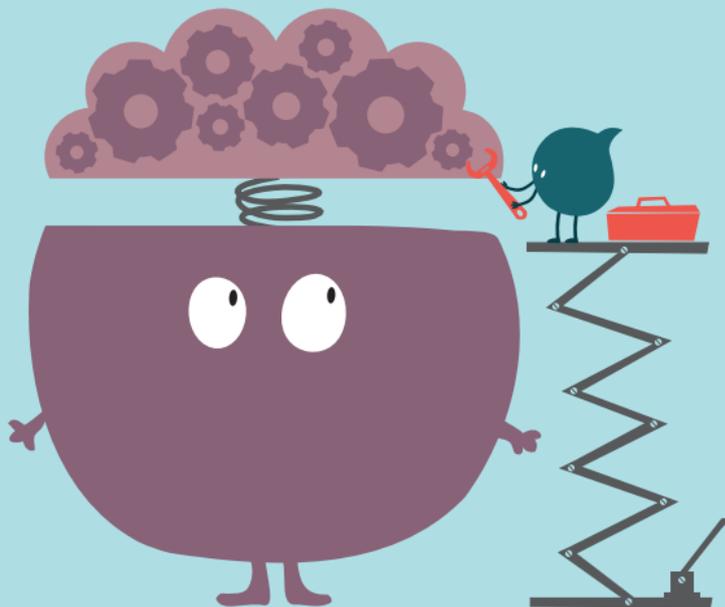
وبالنسبة للعائلات التي تتحدث لغات أخرى غير اللغات الوطنية السويسرية ، فلا تتردد في الرجوع إلى بوابة الصليب الأحمر السويسري للحصول على فرص متكافئة في الشؤون الصحية عبر الموقع التالي: www.migesplus.ch.

إتاحة خدمة استشارة «نصيحة للآباء» المقدمة من مؤسسة «برو يوفنتوت» Pro Juventute على مدار اليوم على الرقم **0582616161** مجاناً.

ويمكنك أيضاً التواصل مع جمعية «اليد الممدودة» La Main Tendue على رقم 143 على مدار ساعات اليوم وخلال كل أيام الأسبوع.



توجد جميع عناوين المراجع المختلفة في الكانتون الخاص بك على موقعنا:
www.santepsy.ch/arabe



طبيب أمراض النساء الخاص بك:

الهاتف:

ممرضة الولادة الخاصة بك:

الهاتف:

طبيب الأطفال :

الهاتف:

مراجعتك الخاصة

وندعوك هنا لكتابة أسماء الأشخاص المقربين لك، الذين تثق بهم وهم على استعداد لدعمك. فهؤلاء هم الأشخاص الذين تثق بهم وتشعر بالراحة في مشاركتهم ما تمرّ به، سواء كان ذلك قبل ولادة طفلك أو بعدها وقد يكونوا أيضًا قادرين على رعاية طفلك للحصول على قدر من الاسترخاء سواء بمفردك أو مع شريكك. يمكن أن يكون صديقًا أو فردًا من العائلة أو جازًا.

الشخص ذو الثقة:

•

الهاتف:

•

الهاتف:

•

الهاتف:

•

الهاتف:

وكجزء من الحملة اللاتينية لتعزيز الصحة العقلية لفائدة
أساليب تربية الأطفال، يقدم لك موقع Santepsy.ch نصائح
للعناية برفاهيتك النفسية خلال هذه الفترة من حياتك، مصحوبًا
بشهادات من الآباء وكذلك من المتخصصين. فلا تتردد
في زيارة موقعنا على الإنترنت: www.santepsy.ch/parentalite.

Santepsy.ch هي منصة إنترنت مُخصّصة لتعزيز الصحة العقلية
تديرها الكانتونات اللاتينية cantons latins و «كوراسب» Coraasp
(تنسيق جمعيات من أجل الصحة العقلية باللغة الفرنسية).
وحول هذه المنصة، فقد تم تطوير حملة واسعة النطاق لتعزيز
الصحة العقلية بدأت في أكتوبر 2018 من قبل مؤسّسة
«تعزيز الصحة السويسرية» Promotion Santé Suisse ،
في سويسرا الناطقة بالفرنسية وتيسينو.

