

Kraamzorg Het Groene Kruis

المرتبة الأولى في تقديم خدمات رعاية الأمومة
ممرضة ثابتة لرعاية الأمومة لكل أم، هذا هو نهجنا في تقديم خدمات الرعاية!

هل تنتظرين قدوم مولود؟ تهانينا!

ستجدين في هذا المنشور كل ما تحتاجين معرفته، وكل ما هو مفيد معرفته، بدءًا من الدورات الإرشادية "عالم الطفل والأمومة"، ومرورًا بكيفية تدليك طفلك ومعلومات لشريك حياتك، وانتهاءً بتجارب الأمهات اللاتي عايشن تجربة الولادة قبلك.

نتمنى لك تجربة حمل ممتعة، ويسعدنا أن نقدم لك الدعم الصحي خلال فترة ما بعد الولادة من خلال الاعتناء بطفلك .
إلى اللقاء في غضون بضعة أشهر؟

عندما تضعين طفلك سينفتح أمامك عالمًا جديدًا. هذا الفترة تكون متقلبة ومضطربة، ومليئة بالتقلبات العاطفية، ويتخللها الكثير من الأشياء الجديدة، ولإيل ذات نوم متقطع و شعور بالقلق.

لذا، نجد إنه من المهم أن تعتمد على ممرضة واحدة طوال الوقت لتلقي خدمات رعاية الأمومة . خلال هذه الفترة ذات الطبيعة الخاصة يمكنك الاعتماد على خبرة ممرضات رعاية الأمومة التابعات لمؤسسة "هيت خرون كراوس لرعاية الامومة".
جاهزون لدعمك ومساعدتك على مدار اليوم طوال الأسبوع الذي يلي الولادة! هذا هو نهجنا في تقديم خدمات الرعاية

جاهزون لدعمك ومساعدتك على مدار 24 ساعة طوال الأيام السبعة!

أن "هيت خرون كراوس لرعاية الامومة" هي مؤسسة متخصصة و رائدة في مجال رعاية الأمومة، و تقدم خدماتها في إقليم شمال هولندا منذ أكثر من 100 عام. أنت معنا في أيد أمينة بفضل ممرضاتنا المتحمسات اللاتي يتمتعن بخبرات عالية، .

تتعاون مؤسسة "هيت خرون كراوس لرعاية الامومة" بشكل وثيق مع كافة المستشفيات التي تنتشر في المناطق التي نقدم فيها خدماتنا (غرونيغن، وفريسلاند، ودرينته). بجانب ذلك، فإن ممرضات رعاية الأمومة التابعات لنا عضوات في فرق العمل المتخصصة بخدمات التوليد . بهذه الطريقة سنتنشأ الظروف الملائمة للتعاون المثالي الذي يتيح لك أن تستمتعي بفترة ما بعد الولادة بنسبة 100%. أنها فكرة تبعث شعورًا بالأطمئنان والراحة.

الإعداد الجيد

أن مرورك بتجربتي الحمل و الولادة يُحدثان تغييرات كبيرة في حياتك. هذا أمر ممتع ومثير، ولكن تجدين نفسك فجأة أمام العديد من الأسئلة التي من دون أجوبة. "ما هي الترتيبات التي يجب أن أقوم بها والأشياء التي يجب أن أشتريها؟"، "كيف يمكنني الاستعداد بشكل جيد للولادة و لفترة ما بعد الولادة؟" تساعد مؤسسة مؤسسة "هيت خرون كراوس لرعاية الامومة" على الإجابة على جميع أسئلتك، لأننا نقدم ما هو أكثر من خدمات رعاية الأمومة!

مركز خبرة الرضاعة الطبيعية

"هيت خرون كراوس لرعاية الامومة"

الإرضاع من الثدي شيء طبيعي، ولكن لا يبدأ دائماً من تلقاء نفسه. فأحياناً تحتاجين إلى توافر دعم ورعاية خاصة، من أجل النجاح في إرضاع طفلك من الثدي بطريقتك.

لقد سخرت "هيت خرون كراوس لرعاية الأمومة" كل معارفها وخبراتها في مركز خبرة الرضاعة الطبيعية من أجل مساعدتك بشكل أفضل لإرضاع طفلك من الثدي، حيث لك داخل مركز الخبرة أفضل خدمات الدعم والرعاية من أجل إرضاع طفلك من حليب الثدي. ونقوم بذلك بوقت مبكر خلال فترة الحمل من خلال ضمك بدورات نقدم لك من خلالها النصائح التي تهدف إلى البدء بالرضاعة الطبيعية على النحو الأمثل.

فترة ما بعد الولادة (kraamtijd)

بجانب ذلك، نقدم لك خدمات رعاية ما بعد الولادة من خلال ممرضات رعاية الأمومة التابعات لنا. وجميعهن ماهرات ومؤهلات علمياً في مجال الرضاعة الطبيعية.

مُدربة معتمدة في الرضاعة الطبيعية

مُدربة معتمدة في الرضاعة الطبيعية

يوجد داخل مركز خبرة دعم الرضاعة الطبيعية، مُدربة معتمدة في الرضاعة الطبيعية ضمن كل فريق من فرق رعاية أمومة، حيث تكون، إلى جانب عملها كممرضة رعاية أمومة، مسؤولة عن تقديم الدعم لزميلاتها وللقابلة (أخصائية التوليد) الخاصة بك إذا كانت هناك أي أسئلة حول الرضاعة الطبيعية خلال فترة ما بعد الولادة.

الاحتلاب من ثدي الأم

نظرًا للحاجة إلى مساعدة إضافية في بعض الأحيان لتيسير بدء عملية الإرضاع من الثدي ودعم استمراره، نؤجر ونبيع داخل مركز خبرات دعم الرضاعة الطبيعية "هيت خرون كراوس لرعاية الأمومة" أجهزة الاحتلاب من الثدي (الكهربائية). كما تجدين لدينا وسائل المساعدة الأخرى التي تستخدم أثناء القيام بالإرضاع من الثدي.

مساعدة متخصصة

استشاريو الرضاعة لديهم غرفة خاصة بهم مخصصة لتقديم الاستشارات حيث يسعدهم دائماً مقابلتك ومعك طفلك. وبالطبع، ترحب مستشارة الرضاعة بالذهاب إلى منزلك، كما يمكنها في بعض الأحيان أيضاً أن تجيب على استفسارك عبر الهاتف. في بعض الحالات تتم تغطية تكلفة هذه الاستشارات من قبل شركة التأمين الصحي. يُرجى الرجوع لشركة تأمينك الصحي للاستعلام حول الأمر. بليجاز: للحصول على أفضل رعاية فيما يتعلق بدعم الرضاعة الطبيعية يمكنك التوجه إلى "هيت خرون كراوس لرعاية الأمومة"!

"لقد كنت في عدة مرات على وشك اتخاذ القرار بالتوقف عن الرضاعة الطبيعية. ولكن بفضل اتباع إرشادات استشاري الرضاعة، نجحت في الاستمرار في إرضاع طفلي بشكل طبيعي! لا يُمكن لأي كتاب حول الرضاعة الطبيعية أن يؤدي نفس الدور الذي قامت به!"

لمزيد من المعلومات حول تقديم الاستشارات بشأن الرضاعة الطبيعية، يُرجى الضغط على الرابط التالي: www.kraamzorghetgroenekruis.nl/lactatiekundige

دورات عالم الأمومة والطفل!"

أمتع دورات إرشادية بشأن الحمل لك ولشريك حياتك!

"حقاً إنه أمر ممتع جداً أن يكون شريك حياتي مستعد على نحو جيد أيضاً!"

اشتركي في دورة "عالم الأمومة والطفل" – من الدورات الإرشادية التي تُنظمها مؤسسة "هيت خرون كراوس لرعاية الأمومة" خلال ست جلسات سنقوم بتحضيرك أنت و شريكك بشكل جيد للولادة ولفتره ما بعد الولادة.

1. في الدرس الأول تُناقش معك المُشرفة المُحاضرة تأثيرات الحمل على الجسم وسوف تبدأ بموضوعات أداء التمارين ووضعيات الجسم والاسترخاء.

2. في الدرس الثاني سوف تستمر المُشرفة المُحاضرة أيضًا في مناقشة الصعوبات التي قد تواجهها خلال فترة الحمل.

3. في الدرس الثالث سوف تناقش معكِ مسألة الولادة. وسوف تكون عملية التنفس خلال الولادة أحد المحاور التي سيتم التطرق إليها خلال هذا الدرس. وبدءًا من هذا الدرس نرحب بأن يكون شريكك حاضرًا معكِ أيضًا.

4. في الدرس الرابع يخطر الشريك على نحو نشط في المسائل المتعلقة بالولادة مثل تقنيات التدليك والوضعيات المختلفة للولادة ووضعيات الاسترخاء وكيفية التنفس أثناء الولادة.

5. في الدرس الخامس تحضر ممرضة رعاية الأمومة، حيث تُقدم لك معلومات حول رعاية ما بعد الولادة وتغذية الطفل: الإرضاع الطبيعي من الثدي والإرضاع الاصطناعي من خلال زجاجة الرضاعة، بحيث يمكنك اتخاذ القرار بشأن الخيار الذي تشعرين معه أنتِ وطفلك بالراحة. خلال الجزء الثاني من هذا الدرس تُطع ممرضة رعاية الأمومة الشريكين على منتديات الشركاء حيث يمكنهم مشاركة الآخرين في طرح تجربتهم الخاصة. في هذا الوقت تصل المُشرفة المُحاضرة إلى نهاية الدورة، والتي تختتمها بالمرور على جميع النقاط التي تم تناولها في الدورة وبالإجابة على الأسئلة التي قد تُطرح من جانبكما.

الدرس السادس يكون بعد الولادة. حيث تتحدثين مع زميلاتك في الدورة ومع المُشرفة المُحاضرة حول تجربتك مع الولادة. بعد ذلك، سوف تتناقش معكِ المُشرفة المُحاضرة بشأن تمارين عضلات قاع الحوض.

المزيد من المعلومات

يتم إعطاء هذه الدورات في العديد من الأماكن. لمزيد من المعلومات وللاتحاق بإحدى دورات "عالم الأمومة والطفل" في منطقتك، يُرجى زيارة موقعنا الإلكتروني. مواعيد دروس الدورة تكون دائمًا في المساء.

تسجيل الاشتراك في دورة "عالم الأمومة والطفل"!

يمكنك تسجيل الاشتراك في الدورة من خلال الاتصال بخدمة العملاء على الهاتف رقم (050 366 64 22) أو من خلال ملء نموذج طلب الاشتراك الذي تجده في جدول مواعيد الأنشطة والدورات على موقعنا على الإنترنت.

إلى شريك العمر

خلال فترة الحمل وفترة ما بعد الولادة سيكون لك كوالد محتمل دورًا مهمًا. فسوف يُولد لكما طفلكما سويًا. يمكنك أن تصيغ بنفسك دورك كشريك عمر لزوجتك الحامل وكوالد محتمل. النصائح التالية يمكن أن تساعدك في هذا الشأن.

كُون مُلمًا بالمعلومات واعمل على تقييمها

اعرف المزيد عن الحمل والولادة وفترة ما بعد الولادة. بعد أن تصبح على دراية بكل ما ينتظركما خلال الأشهر القادمة، يُمكنك الاستعداد لذلك وتقديم الدعم لشريكة حياتك. كن على دراية بالعلامات الدالة على بدء المخاض.

الرعاية و الشعور بالمسؤولية

حاول، إلى أبعد مدى ممكن، أن ترافق شريكة حياتك أثناء زياراتها للقبالة (أخصائية التوليد) أو المستشفى. وعندما ترى طفلكما من خلال الموجات الصوتية أو تسمع نبضات قلبه، فإنك تشعر هنا حقًا بأن الأمر مرتبط بحياتك وامتداد لها.

كن عملياً و متعاوناً

احرص على أن تكون غرفة الطفل مُعدة ومُزينة منذ الشهر السابع للحمل. لا تنسى بأن تكون قائمة أرقام الهواتف المهمة جاهزة وفي متناول يدك. فيمكنك على سبيل المثال كتابتها في مفكرتك الصغيرة وحفظها في حقيبة سفرك. أعد قائمة بعناوين الأشخاص المقربين من أجل إرسال بطاقات الولادة لهم وتأكد من أن النص الذي سيكتب في هذه البطاقات مُعد على نحو جيد.

تحقق لدى صاحب العمل من إمكانية حصولك على إجازة الأبوة. وإذا كان لديكم أطفال آخريين، فاحرص على ترتيب كل شيء بشأن إيجاد مكان لاستقبال ورعاية الأطفال أثناء الولادة.

بعد الولادة

سجل طفلك في السجل المدني (de Burgerlijke Stand) في غضون ثلاثة أيام بعد الولادة. لا تنسى أن تأخذ معك كل الوثائق اللازمة. كما يجب أيضًا تسجيل طفلك لدى شركة التأمين الصحي الخاصة بك.

الكثيرون عايشوا التجربة قبلك!

لماذا "هيت خرون كراوس لرعاية الأمومة"؟

تجارب العملاء؟

"لقد ودعنا اليوم ممرضة الأمومة الرائعة الخاصة بنا " أستريد". لقد كانت معنا في المنزل طوال الوقت منذ الولادة في المنزل وحتى اليوم الثامن. لقد قضينا أسبوعًا لطيفًا جدًا معها، وقد ألمنا حقًا أن تحين لحظة وداعنا لها. نتمنى لجميع الآباء والأمهات المحتملين أن يحظوا بممرضة رعاية أمومة رائعة وخفيفة الظل مثلها!"

"لقد كان لطيف جدًا أن نحظى بمينيت كممرضة لنا بعد الولادة. أن ولدنا "فيث" ينمو بشكل جيد والداه يشعران بالرضا عن المساعدة المقدمة من قبلها، و المعلومات التي أمدتتنا بها حول الطفل والأمومة والرضاعة. كل شيء كان مُشوقًا ومثيرًا للاهتمام للغاية بالنسبة لنا كوالدين جُدد، على الرغم من أننا نعيش بعيدًا عن وطننا الأم."

"لقد عايشنا فترة ما بعد الولادة كتجربة جيدة جدًا وممتعة. ممرضة رعاية الأمومة الخاصة بنا "ديانا" كانت متقدة جدًا بمشاعر الود الجياشة. وقد كانت النصائح والمشورة المُقدمة من قبلها موضع ترحيب كبير منا، حيث إنه أول طفل لنا. بياجاز: لقد كان أسبوعًا رائعًا!"

"لقد استمتعنا بفترة ما بعد الولادة، ويرجع ذلك في أحد جوانبه إلى ممرضة رعاية الأمومة الودودة " ماريان". فبفضلها استمتعنا بهذا الأسبوع مع رجلنا الصغير ونحن مرتاحي البال. كما أمدتتنا بالكثير من النصائح والمشورة. أن طفلي "يوردي" ينمو بشكل سريع وهو رجل صغير مسرور جدًا. بالتأكيد سنختار "هيت خرون كراوس لرعاية الأمومة" مرة أخرى في الحمل القادم، وسنوصي الجميع بالاستعانة بخدمات رعاية الأمومة المُقدمة من قبلكم!"

"لقد كان أسبوع ما بعد الولادة الذي قضيناه مع "أنیکا" لطيفًا جدًا، وحميمًا على وجه الخصوص. كنا قد تعرفنا عليها من قبل في مستشفى ماريتيني. النصائح واللمسات الفنية المُقدمة من قبلها أسهمت في البداية السلسة وجعلتنا نستمتع بمولودنا " مينه " على النحو الأمثل. نقدم لك جزيل شكرنا يا أنيكا على مساعدتكِ وموانستك لنا".

"يمكنك أن تلاحظي جيدًا أن مؤسسة "هيت خرون كراوس لرعاية الأمومة" تتعاون لسنوات عديدة و عن قرب مع عيادات رعاية الأمومة. ولأن السيدات يعرفن بعضهن ويعملن سويًا منذ سنوات، فإن هذا أمر طيب جدًا بالنسبة لنا كعملاء. أحسنتم، استمروا في عملكم الجيد!"

أرقام الهواتف الهامة

خط الولادات - للمساعدة عند الولادة في المنزل يمكنكم الاتصال على مدار الساعة طيلة أيام الأسبوع (7 أيام) بالرقم (050)3666428

خط رعاية الأمومة - لطلب الحصول على خدمات رعاية الأمومة بعد الولادة في
المستشفى 3666427 (050). يمكنكم الاتصال على مدار الساعة طيلة أيام الأسبوع (7
أيام).

الشخص المخصص لمساعدتك الذي يمكن الاتصال به في حالات الطوارئ
للاطلاع على شروط تقديم الخدمات وسياسية الخصوصية وقواعد السلوك الخاصة بنا،
يُرجى زيارة موقعنا الإلكتروني www.kraamzorghetgroenekruis.nl

© لا يجوز نسخ أي جزء من هذا المنشور دون الحصول على إذن خطي من "هيت
خرون كراوس لرعاية الأمومة". قامت "هيت خرون كراوس لرعاية الأمومة" بتحرير
هذا المنشور بعناية و على أفضل وجه ممكن. وإذا كان هناك عدم دقة في المعلومات أو
عندما تصبح المعلومات متقادمة و غير منطبقة ، فإن "هيت خرون كراوس لرعاية
الأمومة" ليست مسؤولة عن أي تبعات و/أو أضرار ناتجة عن ذلك.

SZ Groningen (050) 366 54 22 9721 ,5 Queridolaan

info@kraamzorghetgroenekruis.nl

www.kraamzorghetgroenekruis.nl

"هيت خرون كراوس لرعاية الأمومة" هي شركة خاصة ذات مسؤولية محدودة تابعة
لمستشفى لمستشفى مارتييني في خرونينغين .