



# إذا، ستصبح أبًا؟

**تهانينا!** تنشئة أطفال سعداء وأصحاء هو جهد جماعي، لذا يتعين عليك أنت وشريكة حياتك العمل معًا. وعلى الرغم من أنك لم تصبح أبًا بعد - إلا أنّ هناك الكثير الذي يمكنك القيام به **في الحال!** إليك بعض النصائح حول كيفية منح طفلك أفضل بداية ممكنة في الحياة.

## العمل كفريق أثناء الحمل



- 1 يتطلّب نمو الطفل الكثير من الطاقة - أي شيء يمكنك القيام به للمساعدة يعني أنّ تتمكن شريكة حياتك من استخدام المزيد من الطاقة لرعاية طفلك.
- 2 الدعم المادي والعملي والعاطفي مهم.
- 3 هل يمكنك المساعدة في المنزل وفي تحضير الوجبات؟ تدليك الجسم؟ تدليك الأقدام؟
- 4 استمع إلى شريكة حياتك - ما شعورها حيال إنجاب طفل وأن تصبح أمًا؟
- 5 تحدث عن الولادة وأبدي اهتمامك وساعدها على الاستعداد للولادة من خلال معرفة ما تفضله.
- 6 ساعد في اتخاذ قرارات مستنيرة إذا طلب منك ذلك.
- 7 تحدث عما يمكنك القيام به للمساعدة.
- 8 يحب طفلك الذي ينمو سماع صوتك، لذا اقرأ قصة أو دندن أو غني بالقرب من انتفاخ البطن (يمكنه سماعك بعد 18 إلى 20 أسبوعًا من الحمل).
- 9 اسأل الآباء الآخرين عن تجربتهم.
- 10 احضر المواعيد الخاصة بالحمل والتصوير بالموجات فوق الصوتية ومجموعات ما قبل الولادة (إن أمكن).
- 11 تشارك بالقصص عن والدك - ما الذي سكره؟ ما الذي ستغيره؟
- 12 تعلّم وتدرّب على أوضاع الولادة الفعالة.
- 13 تعلّم وتدرّب على التنفس بإيقاع هادئ فهذا تدريب رائع للولادة.
- 14 جسم شريكة حياتك وهرموناتها آخذة في التغيير. قد لا تبدو في بعض الأحيان "على طبيعتها" - تحلى بالصبر واستمع إلى مخاوفها وافهم وجهة نظرها وطمأنها برفق.
- 15 من المهم التعبير عن حبك ودعمك المستمر - أعد تأكيد التزامك تجاه عائلتك طوال فترة الحمل.
- 16 احصل على قسط كبير من الراحة قبل أن يأتي الطفل.
- 17 كن مستعدًا: كيف ستصل إلى المستشفى؟ كم من الوقت سيستغرق ذلك؟ أين ستركن سيارتك؟ هل السيارة بها وقود؟
- 18 ابحث عن شخص متخصص لتركيب مقعد الطفل في السيارة.
- 19 قدم الدعم لشريكة حياتك فيما يتعلّق بتفضيلاتها عند مناقشة مكان نوم الطفل.
- 20 ناقش زيارات العائلة والأصدقاء في المستشفى وفي المنزل بعد الولادة. ضع حدودًا لذلك وأخبر الجميع بها قبل اليوم المنشود، وكيفية قدرتهم على دعمك أنت وعائلتك؟
- 21 وُصِّبًا ثلاث حقائب معًا، لك ولشريكة حياتك ولطفلك.

لا يوجد شيء اسمه الأب الكَمَل! ستحظى بأيام جيدة وبأيام سيئة. ابدل قصارى جهدك ولا تقلق كثيرًا بشأن الباقي. للمزيد من المعلومات، اطلع على:

## العمل كفريق أثناء الولادة



- 13 يحب طفلك أيضًا سماع صوتك المهدئ أثناء الولادة.
- 14 تذكر أنّ الولادات قد حدثت بأمان بلايين المرات. وثق بأنها ستحدث بأمان هذه المرة أيضًا.
- 15 تعرّف على رغبات شريكة حياتك للتعامل مع الأحاسيس المرتبطة بالمخاض. استمر في ذلك حتى تطلب منك التغيير.
- 16 إذا رغبت شريكة حياتك - اسندها وامسح حاجبيها وقم بتدليك أسفل ظهرها واضغط على وركيها أثناء موجات الألم.
- 17 كن لطيفًا ومحترمًا مع موظفي المستشفى، فهم متواجدون للمساعدة، ويقومون بذلك يوميًا.
- 18 تذكر تفضيلات شريكة حياتك المتعلقة بالولادة. لا بأس في أن تطرح الأسئلة على المهنيين الصحيين في أي وقت.
- 19 ادمع شريكة حياتك في اتخاذ قرارات مستنيرة إذا لزم الأمر.
- 20 ساعد شريكة حياتك وطفلك على الشعور بالحب والأمان والدعم من خلال تشجيعهما بنبرة صوت ناعمة ومهدئة.
- 21 تحدث بالنيابة عن شريكة حياتك عندما تحتاج منك القيام بذلك.
- 22 إذا كنت بحاجة لأخذ قسط من الراحة، اطلب من القابلة أن تدعم شريكة حياتك واختر وقتًا جيدًا ولا تأخذ وقتًا طويلاً.

- 1 عندما يبدأ المخاض، قد تمر فترة طويلة قبل أن يتعيّن عليك مغادرة المنزل. قم بإلهاء شريكة حياتك بالموسيقى أو فيلم أو حتى الحصول على قسط من الراحة إذا استطعت.
- 2 ابق آمنًا في المنزل ولا تأتي إلى المستشفى مبكرًا. اتصل بالقابلات وسيخبرنك بوقت الحضور.
- 3 حافظ على هدوئك منذ البداية وطوال فترة المخاض وساعد شريكة حياتك في الحفاظ على هدوئها.
- 4 تذكر تمارين التنفس وساعدها على التنفس بإيقاع هادئ.
- 5 تذكر تدريبك على الولادة الفعالة وساعد شريكتك على الانتقال إلى الوضع المفضل لها.
- 6 راقب القابلة وقدّ استراتيجياتها لمساعدة شريكة حياتك.
- 7 أحضر بعض الثلج أو الماء أو الوجبات الخفيفة أو إسفنجة رطبة.
- 8 اهتم بشريكة حياتك طوال الوقت وحافظ على تركيزك.
- 9 لا تنزعج إذا صرخت عليك أو جرحت مشاعرك.
- 10 أغلق الهواتف المحمولة ولا تشتت انتباهك.
- 11 ادمعها جسديًا وعاطفيًا وعمليًا. تحدث عما يعنيه هذا/يبدو عليه الوضع.
- 12 تعلّم بعض "العبارات التشجيعية" الإيجابية. اكتبها واحفظها.

## العمل كفريق بعد الولادة



- 10 استمر في التحدث يوميًا مع شريكة حياتك حول كل ما يتعلّق بطفلك. أنتم فريق واحد معني بتربية الطفل - تشاركوا بالأمور التي تعلمتموها وساعدا بعضكما البعض في التعرف على طفلكما الصغير
- 11 اسأل شريكة حياتك عن شعورها حيال ذلك كله وإذا كان هناك أي شيء آخر يمكنك القيام به لدعما.
- 12 امنح شريكة حياتك فترات راحة منتظمة بعيدًا عن الطفل - اقترح عليها الالتقاء بالأصدقاء أو ممارسة بعض التمارين الرياضية أو حتى الاسترخاء أثناء رعايتك لطفلك.
- 13 يحب الأطفال التنزه بعربة الأطفال ومقابلة أصدقائك.
- 14 أخبر شريكة حياتك بانتظام بأنك فخور بها وبأنها أم رائعة.
- 15 انتبه إلى الإشارات التي تدل على الاكتئاب و/أو القلق لديك ولدى شريكة حياتك - تشارك بأي مخاوف مع أخصائي صحي.
- 16 اقض بعض الوقت مع شريكة حياتك بمفردكما للحفاظ على تواصلكما - أفضل شيء يمكنك منحه لطفلك هو علاقة سليمة.
- 17 اعثر عن آباء آخرين للتحدث معهم - يحب معظم الآباء التحدث عن أطفالهم.
- 18 قد تستغرق العلاقة الحميمة الجسدية بعض الوقت للعودة لسابق عهدها، فتحلى بالصبر.
- 19 لا تقسو على نفسك أو على شريكة حياتك إذا لم تنجز الأمور بشكل سليم طوال الوقت.
- 20 استغل هذا الوقت الخاص إلى أبعد الحدود وقبل كل شيء استمتع بالأمرا!

- 1 التعرف على طفلك عبارة عن عملية استكشاف مثيرة. جرب أشياء جديدة ولاحظ ردود أفعاله. كن فضوليًا وحاول تجنب الشعور بالإحباط. ستفهم قريبًا ما يعجبه.
- 2 الاهتمام بمولود جديد هو وظيفة بدوام كامل - خاصة في الأشهر القليلة الأولى. قد لا يكون لديك أنت وشريكة حياتك الوقت أو الطاقة لأي شيء آخر.
- 3 خذ إجازة من العمل إذا استطعت.
- 4 حدد ما يجب القيام به في المنزل. من سيشتري مواد البقالة ويطهو العشاء ويقوم بالأعمال المنزلية؟ هل يمكنك طلب المساعدة من العائلة والأصدقاء؟
- 5 لا تقلق إذا لم تشعر بشعور الأبوة على الفور - واصل المحاولة - وسيتحقق ذلك.
- 6 يحب الأطفال قضاء الوقت مع آبائهم. ويستجيبون بشكل أفضل للدفء والحب ورهافة الإحساس. ويزدهرون عندما تتحدث إليهم وتغني لهم وتغير حفاظاتهم وتحممهم. شارك في إلباسهم وتهديتهم واللعب معهم.
- 7 يتطور دماغ الطفل عندما تقلد حركاته وأصواته - مما يساعده على الشعور بالأمان والحب.
- 8 ينمو الأطفال عندما يرضعون من الثدي، لذا ادمع الرضاعة الطبيعية إذا اختارت شريكة حياتك ذلك - قم بإعداد المكان بالوسائد والبطنانيات. أحضر الطفل. قطع بعض الفاكهة أو غيرها من الوجبات الخفيفة. كوب ماء أو عصير؟
- 9 يحب طفلك عندما تكون صبورًا ولطيفًا ورحيمًا.