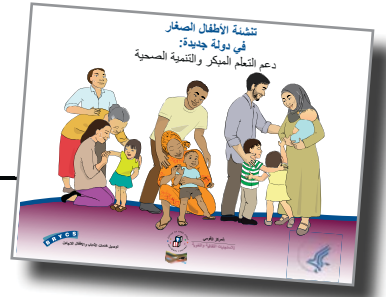


رفاهية الأسرة: ورقة إرشادات رعاية قبل الولادة

للإعداد المسبق المبكر/الإعداد المسبق، إعادة توطين اللاجئين، الإعداد المسبق لأبناء المهاجرين
والعاملين المؤقتين، مقدمو العناية والتعليم المبكر



يمكن لكل المزودين العمل بجانب أسرهم لاستكشاف رعاية قبل الولادة والحفاظ على أسلوب الحياة الصحي أثناء الولادة. تتصل ورقة إرشادات رعاية قبل الولادة هذه بالصفحة 1 من تنشئة أطفال صغار في دولة جديدة: دعم التعلم المبكر والتنمية الصحية للقدرات كتيب.

بدايات للمحادثة: (أو بإمكان العاملين والأسر والشركاء تصميم أسئلة محددة للبرنامج)

- كيف تستعد الأسر للطفل الجديد في ثقافتك؟
- صف التقاليد والممارسات الهامة التي تتبعها النساء والأسر أثناء الحمل.
- ما هي مصادر الدعم التي تستخدمها أثناء الولادة؟



لا تنس أن تذكر:

- تحتاج الأمهات الحوامل إلى أطعمة صحية غنية بفيتامين ج وحمض الفوليك والكالسيوم وحمض الدوكوساهيكسينويك (DHA) نوع من الأوميغا 3 والتي تعد كلها ضرورية لنمو الطفل وتطور المخ.
- تشمل الأطعمة التي يجب تجنبها أثناء الحمل البيض واللحوم النيئة أو غير المطبوخة بشكل جيد، والمنتجات بالحليب غير المبستر (مثل بعض الجبن الأبيض) والمشروبات التي تحتوي على الكافيين والأسماك والمحار التي تحتوي على مستويات عالية من الزئبق (مثل أسماك القرش وسمك الأسقمري الملكي وسمك أبو سيف وسمك الذيل).
- شرب الكحول أو التدخين أو التدخين السلبي أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعي قد يؤذ مخ الطفل وتطوره، وصحة الأم كذلك.
- استشير طبيبك فيما يتعلق باستخدام أدوية معينة أثناء الحمل.
- يمكن للبالغين والأطفال العمل معًا للمساعدة في التحضير لقدم الطفل (على سبيل المثال، يمكن للأب جمع المعلومات حول التطور قبل الولادة ويمكن للأطفال التدرّب على الأغنيات التي يمكن أن يغنوها للطفل الجديد).

اعتبارات ثقافية:

- قد يركز الوافدون الجدد من اللاجئين على الاحتياجات الضرورية (مثل الطعام والماوى والدخل) أكثر من المفاهيم الأكثر شمولية ذات الصلة بالصحة ورفاهية الأسرة.
- وفي بعض الأحيان قد تشعر السيدات القادمة من ثقافات تهتم أكثر بالفصل بين الجنسين براحة أكبر مع المتخصصات من السيدات في الرعاية الخاصة بطب النساء والولادة.
- قد تكون بعض الفيتامينات والرعاية الصحية لما قبل الولادة غير متوفرة لبعض السيدات اللاجئات، وهذا بسبب النفاذ المحدود على أدوات الرعاية الصحية.
- قد تفضل بعض السيدات المسلمات فيتامينات قبل الولادة في شكل حبوب، وهذا لأن كبسولات الجيلاتين قد تحتوي على بعض منتجات لحم الخنزير.
- قد يتم النظر إلى الولادة كجزء طبيعي من الحياة بدلاً من النظر لها كحدث طبي. ربما لم تقم بعض الأمهات بالولادة في المستشفيات قبل الوصول إلى الولايات المتحدة.
- قد يكون لبعض الأمهات مخاوف محددة حيال الولادة القيصريّة الأكثر شيوعاً في الولايات المتحدة والتي قد تكون مقترنة بالوفاة في وطن الأم.
- قد تحتاج الأسر التي وصلت حديثاً إلى المساعدة في ترتيب الانتقالات لزيارات الطبيب، أو قد تكون بحاجة لاستخدام وسائل النقل العامة.

رفاهية الأسرة: ورقة إرشادات رعاية قبل الولادة (مستمر)

المعايير المطبقة لأداء برنامج الإعداد المسبق:

<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/standards/hspss/1304>

45 CFR 1304.40 شراكات الأسرة (1) (f) و (2) (iii) (ii) (i)

45 CFR 1304.23 تغذية الطفل (4) (a)

موارد المعرفة والتعلم المبكر للأطفال:

المركز القومي للإعداد المبكر للموارد

- الندوة الافتراضية السابعة عشر لمؤسسة *Birth to Three*: ندوة الإنترنت B3 التطور قبل الولادة: وضع الأساس للتحضير للمدارس

<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/ehsnrc/cde/brain-dev/PrenatalDevelopm.htm>

- الحساسية والفحص والدعم: التحدث مع أسر المرأة الحامل حول سوء استخدام المادة.

<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/ehsnrc/comp/pregnant-women/SensitivityScre.htm>

المركز القومي للصحة

- إرشادات التغذية لحمل صحي

<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/health/center/health-literacy-family-engagement/prenatal-postpartum/duplicateNutriti.htm>

- امتحان الحمل

<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/health/center/health-literacy-family-engagement/prenatal-postpartum/PregnancyQuiz.htm>