

- علامات الحمل ● رفاهية الأم أثناء فترة الحمل ● متاعب فترة الحمل
- الإستعداد للوضع ● فترة ما بعد الولادة ● الترضيع
- بدائل حليب الأم ● فيتامين (د) ● مركز الأمومة ● العناية المولود ● اللقاحات ● الطعام المتناسك القوام
- الإمتيازات الإجتماعية ● المنشورات

إن أحد أهم أوجه النظام الصحي في فنلندا هو متابعة الوضع الصحي للنساء الحوامل وللمولودين متابعة متواصلة ودقيقة. ونعرض في هذا المنشور خدمات الرعاية الصحية التي نقدمها للنساء أثناء فترة الحمل والولادة ومتابعة نمو الوليد.

تختلف طرق العناية بالأطفال والرعاية الصحية من بلد لآخر، لهذا فقد تبدو لكم الطرق المتبعة في فنلندا غريبة. ولكن نود أن نؤكد لكم بأنه يمكنكم وضع كامل الثقة في ولادة الأطفال بأمان في فنلندا، إذ أن حالات وفاة الأطفال أثناء الولادة في فنلندا نادرة جداً.

ويشمل هذا المنشور على معلومات راهنة قيمة تستند إلى الخبرة عن الحمل والولادة والعناية بالمولود والتغذية والرضاعة، بالإضافة إلى قائمة بالمصادر والمراجع والمنشورات الأخرى ذات الصلة مع معلومات الإتصال.

وكل ما نتمناه هو أن يطابق هذا المنشور المترجم إلى لغتكم الأم توقعاتكم وأن يجيب على إستفساراتك وهو اجسك وأن يمكنك من التركيز بهدوء على المهمة الأساسية وهي إخراج الطفل إلى هذا العالم والعناية به.

## علامات الحمل

- إنقطاع الدورة الشهرية
- تعاني بعض النساء من الدوار صباحاً (بعض النساء تعاني من ذلك طوال مدة الحمل وبعضها الآخر تتمتع بصحة جيدة)
- إبتفاح الثديين وتسرب الحليب منهما
- تقلب المزاج
- إزدياد الرغبة في بعض الأطعمة والعزوف عن بعضها الآخر

عندما تتأخر الدورة الشهرية لمدة أسبوعين، فبإمكان المرأة التأكد بنفسها من الحمل بواسطة إختبار الحمل الذي يمكن شراؤه من الصيدلية أو بواسطة إستشارة طبيب المركز الصحي الذي تتبع إليه. وإذا كان الحمل غير مرغوب به فمن المستحسن الإتصال بالمركز الصحي بأسرع وقت.

## متابعة تقدم الحمل في مركز الأمومة

تقوم ممرضات مركز الأمومة الإختصاصيات في مراحل الحمل ومتابعة نمو الطفل بمتابعة الحمل وبشكل منتظم ومجاناً. وعموماً تزور المرأة الحامل المركز بمعدل مرة بالشهر حيث تقوم الممرضة بفحص حالة المرأة والجنين بمختلف وسائل الفحص المضمونة.

وخلال الزيارات تلتقي المرأة الحامل بالطبيب ٢-٣ مرات على أقل حد. ومن الجدير بالذكر أنه بإمكان المرأة الحامل دائماً مقابلة طبيبة أنثى إذا رغبت في ذلك، بالإضافة إلى إمكانية إصطحاب الزوج أو قريب آخر.

تزود الممرضة النساء الحوامل بالمعلومات والنصائح الضرورية عن الحمل وتقدم الدعم والسند لهن في كافة الأمور ذات الصلة بما في ذلك معلومات عن الإمتيازات المالية المتعلقة بالحمل.

## متى يولد الطفل؟

يدوم الحمل حوالي ٩ أشهر أي ٤٠ أسبوع أي ٢٨٠ يوم إعتباراً من تاريخ بدء آخر دورة شهرية. وفي الزيارة الأولى لمركز الأمومة يتم توضيح التاريخ المحتمل للولادة أي ما يسمى بالموعد التقديري للولادة. وبإمكان المرأة الحامل شخصياً أيضاً تقدير التاريخ المحتمل للولادة بواسطة حساب ٩ أشهر و ٧ أيام بعد أول يوم من آخر دورة شهرية.

## الإختبار بالموجات فوق الصوتية (السونار)

يتم التأكد من تاريخ الولادة بفحص الموجات فوق الصوتية الذي يجري في الفترة الأولى من الحمل إما في مركز الأمومة أو في المستشفى. ومن الجدير بالذكر أن هذا الفحص مهم عموماً لمتابعة تقدم الحمل، وهو فحص مضمون لا ضرر منه، لا للأم ولا للجنين.

لا يولد الطفل دائماً في الموعد التقديري، بل قد يولد قبل أو بعد أسبوعين من ذلك التاريخ. تحدد الحيوانات المنوية للرجل جنس الجنين. بعض الحيوانات تنتج ذكوراً وبعضها الآخر أنثاءً.

## الترجمة

إذا كانت المقدرة اللغوية للأم الحامل غير كافية للتعامل مع مركز الأمومة فبإمكانها أن تطلب من الممرضة إحضار مترجم شفوي، كما بإمكانها إحضار أحد معارفها أو أقرابها ممن لهم دراية لغوية كافية. ولكن يجدر الملاحظة هنا أن إستعمال أطفالها الآخرين للترجمة أمر غير مرغوب فيه، إذ أن الطفل لا يستوعب دائماً المواضيع المطروحة وقد يترجم بعض الأشياء بشكل خاطئ. بل وقد تسبب له الترجمة خوفاً أو رهبة تعقد الأمور في العائلة فيما بعد.

## رفاهية الأم أثناء فترة الحمل

تتمتع معظم النساء الحوامل بصحة جيدة، ولكن بعضهن يواجهن بعض المشاكل الصحية أثناء الحمل. وعلى كل حال، من المهم دائماً التذكر بأن الحمل ليس مرضاً على الرغم من أنه قد يجهد ويرهق المرأة إلى قدر أو آخر.

يستعد جسم المرأة أثناء الحمل للتحويل إلى حالة جديدة، إذ تنشط العمليات الهرمونية مما يؤدي إلى تبدلات مفاجئة في المزاج. وليس من النادر أن تسبب أقل الأشياء إثارة فورات من البكاء وإكتئاب المزاج، ولكن هذا شئ طبيعي. ولهذا فمن المهم جداً أن نتناقص هذه الأمور ضمن العائلة ومع الزوج على وجه الخصوص.

## الحركة

يخفف الإعتناء بالصحة والبدن من المضايقة الناجمة عن كبر حجم البطن، وتؤثر الصحة الجيدة على نمو الجنين والولادة. بالإضافة إلى ذلك تستعيد المرأة عافيتها بسرعة أكبر وتحسن قدرتها على العناية بالمولود إذا كانت تتمتع بصحة جيدة.

يتوجب على المرأة الحامل أن تتحرك وتتنزه بالهواء الطلق وتستريح بشكل منتظم. ويعتبر المشي النشط رياضة مفضلة خاصة إذا تمت ممارسته في الهواء الطلق حيث يساعد الهواء النقي على تخفيف الدوار. ويمكن للمرأة الحامل أن تتابع عديداً من هواياتها في الرياضة دون خطر أثناء الحمل أيضاً شريطة أن تتقادي الحركات العنيفة والمفاجئة. وبإمكان النساء الحوامل الحصول على توجيهات بخصوص التمارين الرياضية المضمونة من ممرضة المركز الصحي.

## الغذاء المتنوع

تحتاج المرأة الحامل إلى غذاء صحي متنوع لضمان صحة الأم والجنين. ومن الملاحظ أنه في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل لا تزداد الحاجة للغذاء عما هو معتاد، على العكس من المرحلة اللاحقة حيث تزداد تلك الحاجة سوية مع نمو الجنين. وبالطبع ليس من الضروري أكل وجبة مزدوجة بسبب الحمل، بل يكفي زيادة وجبة خفيفة من الرز والحم والخضار.

## الثمار البرية والفواكه

يفضل للمرأة الحامل أكل الثمار العنبية البرية والفواكه والخضار يومياً. وتعتبر العنبيات الفنلندية كالفريز والعليق الأسود والعليق الأحمر والتوت البري وفريز السحاب بديلات قيمة عن الثمار الأجنبية المستوردة. ويمكن الحصول على هذه الثمار البرية والخضروات الطازجة طوال السنة من المحلات التجارية والأسواق المفتوحة كما يمكن الحصول عليها مجمدة خلال الشتاء.

## منتجات الحبوب

تعتبر منتجات الحبوب الخام غير المقشرة غذاً صحياً لأنها تحتوي على كافة المكونات. ومن هذه الحبوب يمكن الذكر على سبيل المثال لا الحصر الرز الداكن والرز الطبيعي وشعير وزيوان جراهام ومجروشات عصيدة القمح والشوفان والشعير.

ويفضل أن يحتوي النظام الغذائي اليومي أيضاً على منتجات الحليب (الجبن والخبز واللبن والحليب واللبن الحامض أي اليبما بالفنلندية) واللحوم والدجاج والسك والبيض أو البقول (الفاصولية، البازلاء، العدس). ولسد حاجة الجسم من الدهون يفضل إستعمال الزيوت والدهون النباتية المنشأ كالمارجرين.

## الحاجة لفيتامين (د) والكالسيوم

ينبغي للمرأة الحامل أن تحصل على الكفاية اللازمة من فيتامين (د) خاصة في فصل الشتاء نظراً لكون الشمس المصدر الرئيسي لفيتامين (د). لذلك يتوجب على المرأة الحامل أن تتناول مكثفات فيتامين (د). كذلك يتوجب عليها الحفاظ على النسبة اللازمة من الكالسيوم نظراً لضرورة ذلك لصحة وبنية العظام. وإذا كان المرأة لا تستعمل منتجات الحليب فيجب عليها إستعمال مستحضرات الكالسيوم البديلة. وبالطبع يفضل إستشارة الممرضة للتأكد من الحاجة الإضافية من تلك المواد.

## التوحم

يمكن للتوحم أن يؤثر سلباً على إتباع النظام الغذائي للمرأة الحامل. وبالتالي يجب تقادي النهم وأكل الحلويات من أجل حماية الأسنان والتخفيف من زيادة الوزن. كذلك يجب تقادي الإكثار من الملح من أجل التخفيف من الإنتفاخ.

ويفضل أن تكون وجبات المرأة الحامل صغيرة ومتعددة وأن تتناول بالإضافة إلى ذلك وجبات خفيفة عوضاً عن الوجبات الكبيرة الثقيلة. فمن المعروف أن الوجبات الصغيرة والخفيفة تخفف من الدوار والتعب.

## زيادة الوزن

يتراوح إزدياد الوزن أثناء الحمل، ويمكن إعتبار زيادة ٨-١٢ كيلوجرام زيادة عادية ومعقولة. ومن الجدير بالذكر أن معدل زيادة الوزن قد يخف بشكل مضر إذا تعرضت المرأة الحامل للدوار المتواصل وهو ما يسبب لها مصاعب في إتباع النظام الغذائي الضروري وبالتالي قد يؤدي إلى مشاكل صحية. فإذا شعرت المرأة بإنخفاض الشهية للأكل فما عليها سوى أن تتناول ما يطابق ذوقها وأن تزيد من الشرب.

## الأسنان

يتوجب على المرأة الحامل الإعتناء بأسنانها لأن الجنين يحتاج إلى جزء من الفلور والكلس الموجود في جسم الأم لتنمية أسنانه. ومن العوامل التي تساعد على تقوية أسنان المرأة الحامل يمكن ذكر إتباع نظام التغذية الموجه والعناية بالأسنان وإستعمال معجون الأسنان المشبع بالفلور يومياً.

## الأدوية و مواد المتعة

لا يجوز تناول أية أدوية أثناء الحمل قبل إستشارة الطبيب عن أمانها. كذلك يتوجب إستشارة مركز الأمومة قبل تناول أية أدوية عادية.

يضر التدخين وإستنشاق الدخان بصحة الجنين. لذلك من المفضل للزوجين التفكير ملياً بالتوقف عن التدخين سوية خلال فترة الحمل على الأقل. ويمكنكم الحصول على التوجيهات والإرشادات اللازمة لذلك من مركز الأمومة.

كذلك تضر المشروبات الكحولية وكافة المسكرات والمخدرات بصحة المرأة الحامل والجنين. ويجب الإمتناع عن تعاطي هذه المواد كلياً أثناء الحمل. ونهيب بكل إمراة أن تناقش هذه المواضيع بكل صراحة في أول زيارة لها لمركز الأمومة.

## متاعب فترة الحمل

تعاني المرأة الحامل من **التعب** في الشهور الأولى والأخيرة من الحمل. وعموماً يكفيها أخذ قسط من الراحة للتغلب على ذلك. أما إذا كان التعب من النوع المتواصل فمن المفضل إستشارة الممرضة، إذ قد تعود أسباب ذلك إلى هبط الهيموجلوبين بالدم. فمن المعروف أن الحاجة إلى الحديد تتضاعف مراراً خلال المرحلتين الوسطى والأخيرة من الحمل. وعموماً يكفي إتباع نظام التغذية المتنوع للحصول على الحديد، كما تساعد الحركة والتنزه بالهواء الطلق وفيتامين (سي) من الفواكه والخضار على إمتصاص الحديد بالجسم وتمثله. وعلى كل حال توصي الممرضة أو الطبيب بجرعات إضافية من الحديد إذا كانت الطرق الموصوفة أعلاه غير كافية.

تعاني بعض النساء الحوامل من **دوار عنيف ومتواصل** في المرحلة الأولى من الحمل. وللأسف قد لا توجد دائماً حلول ناجعة لتفادي ذلك سوى محاولة الحياة بشكل طبيعي قدر الإمكان. أما إذا كان الدوار مصحوباً بتقيؤ شديد ومتواصل فأنجع وسيلة هي الإكثار من شرب السوائل كالماء مثلاً للمحافظة على توازن السوائل في الجسم. ويجب أن تكون كمية السوائل المتناولة يومياً بمعدل ١,٥ - ٢ لتر باليوم.

من المحتمل أن يظهر بعض **الإنتفاخ** في المرحلة الأخيرة من الحمل نظراً للإجهاد. ولتفادي أو تخفيف هذه الظاهرة ننصح بزيادة قسط الراحة وبتفادي إستعمال الملح. وعلى كل حال يفضل إستشارة ممرضة مركز الأمومة بهذا الخصوص.

ومن الجدير بالذكر أن **تسرب السائل الأبيض** من العضو التناسلي هو أمر طبيعي أثناء الحمل، وللخلاص من ذلك يكفي عموماً الإعتناء بالنظافة وغسل العضو التناسلي يومياً. أما إذا كان التسرب مصحوباً بحكة وبرائحة كريهة فيجب إستشارة الممرضة للتأكد من عدم وجود إلتهاب وراء ذلك.

وعلى الرغم من توقف الدورة الشهرية بسبب الحمل، فقد يظهر أحياناً **تسرب دموي** بسيط في المواعيد العادية للدورة الشهرية. وهو شئ طبيعي. ولكن يجب الإنتباه إلى أن أي تسرب دموي آخر في المهبل خلافاً لذلك هو أمر خطير ويوجب الإتصال مباشرة بالمستشفى أو طبيب أو ممرضة مركز الأمومة.

ومن العادي أيضاً زيادة أعراض **تورم وتقلصات في الأوعية الدموية** أثناء الحمل نظراً لضغط الرحم على الأوردة. كما هو من العادي أيضاً أن يزيد ضغط الرحم من إحتتمالات ظهور **البواسير** وهو ما يسوء شيئاً فشيئاً في حالات الإمساك. لذلك نوصي بتناول الأغذية المشبعة بالألياف والإكثار من تناول السوائل وممارسة التمارين الرياضية والحركة عموماً. كذلك يساعد تناول الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة غير المقشرة على سير عمل المعدة والأمعاء سيراً طبيعياً.

ومن العادي كذلك إحتتمال **ظهور أوجاع** في الظهر نظراً لنمو البطن. لتخفيف ذلك يوصى بالجوء إلى التمارين الرياضية للمحافظة على القامة السليمة.

ومن الملاحظ أن وجود الجنين في الرحم يصغر من حجم المعدة مما قد يسبب **الحموضة** أي ما يسمى بالحرقة في البلعوم خاصة في المرحلة الأخيرة من الحمل. ومن العوامل التي تزيد من تأثير الحموضة بجدد بالذكر القهوة والشاي والأطعمة المشبعة بالبهارات القوية والدهون والأطعمة المقلية. ويمكن الحصول على توجيهات وتعليمات إضافية من مركز الأمومة بخصوص إستعمال بعض الأدوية غير الخطرة لتخفيف الحموضة.

## الإستعداد للوضع

تقوم معظم مراكز الأمومة بتنظيم دورات للإستعداد للولادة مخصصة للوالدين وللأشخاص المساندين أيضاً. ونحن نوصي بالمشاركة في هذه الدورات على الرغم من أن ذلك أمر طوعي لا إلزام فيه نظراً لما تحتويه هذه الدورات من معلومات مفيدة للعناية بالمولود أيضاً بالإضافة إلى معلومات عملية الولادة بحد ذاتها. وتقوم ممرضات مركز الأمومة بإشعار النساء الحوامل عن هذه الدورات أثناء زيارتهن.

### مستشفى الولادة

تقوم معظم مراكز الأمومة بتنظيم زيارات إلى مستشفى الولادة بقصد تعريف النساء الحوامل عليها والتعرف على جهاز موظفيها وغرفها ووسائل تخفيف الألم المستعملة بها. تمكث الأم الوالدة حوالي ٣-٤ أيام في المستشفى للولادة إذا كانت صحة المولود جيدة. وتوفر معظم مستشفيات الولادة خدمات العناية السريرية الشخصية أي أن يكون المولود عموماً في عهدة الأم والعائلة للعناية به شخصياً منذ أول يوم للولادة.

تحاسب مستشفى الولادة كل نزيلة حسب عدد الأيام التي تقضيها في المستشفى، وهو ما نعتبره أمراً معقولاً وعادلاً (عام ٢٠٠١ كانت تعريفية اليوم ١٣٥,٠٠٠ مارك). ويمكن تسديد الفاتورة إما مباشرة إلى صندوق المستشفى أو فيما بعد بواسطة البنك. ويمكن للوالدات اللواتي لا تتوفر لديهن الإمكانية المادية اللجوء إلى مساعدة مكتب الشؤون الإجتماعية لتسديد المستحقات. ومن المهم بهذا الخصوص التنبيه إلى أنه إذا اختارت المرأة مستشفى آخر خارج منطقة سكنها فستكون التعريفية أعلى.

### الإستعانة بالمرجع أثناء الولادة

قد يكون من الصعب إستدعاء مرجع للمساعدة أثناء الولادة نظراً لعدم دقة تحديد تاريخ الولادة. ولكن يمكن في بعض الحالات إستدعاء مرجع بموجب إشعار في وقت قصير من بعض مكاتب الترجمة المدائمة ليلاً نهاراً وفي نهاية الأسبوع أيضاً. وعلى كل حال يمكن للمرأة الوالدة الحصول على المزيد من المعلومات بهذا الخصوص والإتفاق مع المستشفى على حضور شخص ذي دراية لغوية كافية كالزوج أو أحد الأقرباء أو المقربين.

### مباشرة الولادة

أهم مؤشر للمخاض هو نزول ماء الجنين ببطء أو بغزارة. ومن علامات المخاض أيضاً تقلصات الرحم التي تشتد شيئاً فشيئاً ويزداد تواترها على فترات منتظمة.

ويجدر بالذكر هنا أن الولادة لا تبدأ دائماً بشكل طبيعي أو بالشكل الصحيح. لذلك يجب معالجة حالات بدء المخاض المبكر والمتأخر دائماً في المستشفى. وفي حال تأخر المخاض عن تاريخ الموعد التقديري مع التفاوت المعقول فيمكن إحداث المخاض ومباشرة الولادة في المستشفى.

### متى يجب الذهاب للمستشفى؟

يتوجب على المرأة التي تولد لأول مرة الإنطلاق إلى المستشفى في الحالات التالية:

- نزول ماء الجنين
- إذا إستمرت تقلصات الرحم (الطلق) لأكثر من نصف دقيقة
- إذا تكررت التقلصات كل ٥-١٠ دقائق
- إذا كانت التقلصات منتظمة لحوالي ساعتين

أما المرأة التي سبق لها الولادة من قبل فيتوجب عليها الإنطلاق للمستشفى قبل ذلك، أي:

- إذا كانت التقلصات منتظمة وتدم لمدة نصف دقيقة على الأقل

يجب الإنطلاق إلى المستشفى فوراً في حال ظهور آلام شديدة ومتواصلة في منطقة الرحم أو نزيف دموي شديد. وإذا كانت المستشفى بعيدة أو إذا كان الوصول إليها صعباً فمن المفضل الإنطلاق بالتاكسي أو بالسيارة الخاصة. وتعوّض مؤسسة التقاعدات العامة (KELA) جزءاً من تكاليف السفر إلى مستشفى الولادة ومن المستشفى لنقل المولود إلى البيت لقاء فاتورة التاكسي وشهادة الولادة.

### مساعدة الأم أثناء الولادة

يقوم العديد من الآباء الفنلنديين بمرافقة الزوجة ومساندتها أثناء الولادة. ومن الطبيعي أن المرأة تشعر بالراحة إذا كان بالقرب منها شخص تستأنس به خاصة إذا دامت الولادة عدة ساعات، إذ ليس لدى موظفي المستشفى الوقت الكافي للوجود دائماً بالقرب منها.

ويمكن للوالد القدوم إلى المستشفى والبقاء مع الوالدة طالما يرغب في ذلك حيث توجد في مستشفيات التوليد غرف خاصة لإقامة الوالد أثناء الولادة. وتسمح العديد من المستشفيات للوالدة باصطحاب شخص قريب أو صديق.

### الولادة

تفتح تقلصات عضلات الرحم فوهة الرحم وتدفع الجنين إلى الأسفل عبر قناة الولادة. ويجب أن تكون فوهة الرحم مفتوحة بمقدار ١٠ سنتيمتراً حتى يتمكن للطفل من الخروج. ويتراوح طول فترة إنفتاح فوهة الرحم من عدة دقائق حتى عدة ساعات، وقد تتجاوز ذلك لأكثر من يوم كامل في بعض الأحيان. وطوال كل ذلك الوقت تخضع تقلصات الأم ودقات قلب الطفل إلى مراقبة متواصلة تجري بواسطة أجهزة خاصة.

تقوم قابلة مستشفى الولادة مع الطبيب في بعض الأحيان بمتابعة الولادة. وعندما تكون فوهة الرحم قد انفتحت بالقدر الكافي والطفل في وضع النزول إلى الأسفل يأتي دور الوالدة بالدفع بالتزامن مع التقلصات لإخراج الطفل إلى العالم.

### العملية القيصرية

إذا لم تتقدم مراحل الولادة بطريقة طبيعية مما قد يشكل خطراً على حياة الطفل وصحة الوالدة فيمكن للطبيب إتخاذ قرار لإجراء العملية القيصرية. ولا يتخذ قرار العملية أبداً بدون أسباب وجيهة أو مبررات طبية. ويمكن إتخاذ قرار التوليد بالعملية القيصرية حتى في مرحلة الحمل إذا كانت الحالة الصحية والجسمية للجنين أو الوالدة تستدعي ذلك كضيق حوض المرأة أو الوضع المقلوب للجنين في الرحم.

### تخفيف الألم

تعتبر الولادة للعديد من النساء إختباراً مؤلماً، ولكن ينبغي هنا الملاحظة بأن العديد من وسائل تخفيف الألم متوفرة في مستشفيات التوليد في الوقت الحاضر كإستنشاق غاز الضحك أو تناول المسكنات المضمونة أو التخدير الموضعي لعنق الرحم أو تخدير نواة العمود الفقري. ومن الطبيعي أن يزيد توتر الأم وخوفها من الإحساس بالألم وهو ما يمكن تداركه وتخفيفه بواسطة المعاملة الودية للقبالة ووجود إنسان قريب للأم تأسن له وتأسن به.

### العناية الأولى بالمولود الجديد

إن مشاهدة المولود الجديد لحظة مثيرة. وبعد إتمام الإجراءات الروتينية كغسل المولود وقياس الطول والوزن يمكن للوالدين قضاء لحظة مشتركة مع المولود. إن مشاهدة المولود ملفوفاً بلفة القماش تنسي الأم الأم الولادة. ويسمح للأم بترضيع المولود مباشرة في صالة التوليد.

تنتقل الأم والمولود إلى القسم السريري بالمستشفى حيث تقضي فترة النقاهة بينما تقوم الممرضات بالعناية بالمولود في غرفة الأطفال. وتباشر الأم التعلم والتمرين على الترضيع والعناية بالمولود عندما يسمح وضعها الصحي بذلك. وننصح النساء اللواتي يلدن لأول مرة بإستشارة ممرضات المستشفى وسؤالهم عن كافة الأمور التي يتطرق إليها ذهنهن أو يهدسن بها.

### فترة ما بعد الولادة

يبدو المولود في عيون الوالدين وكأنه أكبر أعجوبة في العالم، ويبدو التعرف عليه كنجربة ثمينة، ولكنها تستدعي وقتاً لكل تكتمل وتصبح وضعا طبيعياً لهما.

وتحدث للمرأة الالدة تبدلات جسمية كبيرة في الأسابيع التالية للولادة، إذ يبدأ الرحم بالتقلص إلى حجمه الطبيعي وتبدأ الجروح المحتمل حصولها عن العملية بالإلتئام وتستعيد عضلات الجسم المرهقة قوتها وعافيتها. ومن الجدير بالذكر أن الترضيع يساعد المرأة على إستعادة عافيتها بسرعة.

كذلك تؤثر عملية الولادة والمولود الجديد على الحالة النفسية والعاطفية للأم. وليس من الغريب أن تشعر الأمهات بالإكتنات وبميل سهل للبكاء، فقد تبدو العناية بالمولود ليلاً نهاراً مهمة شاقة تستهلك كل طاقة الأم. ويصبح دور الزوج في مساعدة ومساندة الأم أمراً حاسماً في هذه المرحلة خاصة إذا كان أهل الأم وأقاربها بعيدين. فمن المستحسن والموصى به قيام الزوج بالمشاركة في الأعمال المنزلية والعناية بالمولود وهو ما يصب أولاً وأخيراً في مصلحة المولود لأن عافيته وصحته تعتمد إلى حد كبير على سرعة شفاء الأم بعد الولادة.

### الترضيع

يحتوي حليب الأم على كافة المواد الغذائية التي يحتاج إليها المولود، فهو غذاء نظيف ومتوافر دائماً ويحصل المولود بواسطته على مواد المناعة ضد الأمراض. بالإضافة إلى ذلك يعطي الترضيع للمولود شعوراً بالأمان والأمان وهو في حضن أمه.

وفي فنلندا، ترضع الأمهات عموماً أطفالهن لفترة ٦-١٢ شهراً، وقد تمتد أحياناً إلى ١-٢ سنة. ولكن ينبغي الإلتباه إلى أن حليب الأم في فنلندا لا يحتوي على النسب الكافية من فيتامين (د) نظراً لطبيعة المناخ. لذلك ينبغي إعطاء الطفل جرعات إضافية من فيتامين (د) على شكل قطرات.

### إفراز حليب الأم

يبدأ إفراز الحليب عندما يبدأ الطفل بمص الثدي الأم. وعموماً يعطي المولود فرصة لمص الثدي في أول يوم للولادة في صالة التوليد. بل يمكن القول أنه من المفضل للمولود أن يتعود منذ الولادة على العناية السريرية الشخصية مع الأم في غرفة المستشفى حيث يمكن للأم ترضيع المولود على مدار اليوم. وبالطبع يكون إفراز الحليب في الأيام الأولى ضئيلاً ولكنه كاف على كل حال نظراً لما يختزنه من القيمة الغذائية بحيث لا يحتاج المولود إلى حليب إضافي. وعملياً من المهم جداً ترضيع المولود بأول افرازات الحليب من الأم الذي يكون عادة ثقيلاً وأصفر اللون نظراً لما يحتويه من المواد الغذائية القيمة ومواد المناعة.

### الترضيع حسب إحتياجات المولود

لا ينجح الترضيع من أول مرة بالضرورة. لذلك يفضل التحلي بالصبر والتعود عليه شيئاً فشيئاً. ومن المهم للتعود على الترضيع ونجاحه إتاحة وقت كاف للترضيع وإيجاد الوضع المناسب والمريح لذلك. ويجب إرضاع المولود دائماً عندما يشعر بالجوع، ويكون ذلك عموماً بمعدل ٨-١٢ مرة باليوم.

يزداد إفراز حليب الأم سوية مع إزدياد تواتر الترضيع. ومع مرور الوقت يتعلم المولود الرضاعة بسرعة وفعالية مما يساعد على تقليل مرات الرضاعة. ويستيقظ المولود للرضاعة في الليل أيضاً. وفي هذه الحالة يعاد الطفل للنوم بعد الرضاعة. أما بخصوص غيارات الطفل فيتم تبديلها فقط عند الحاجة.

### كفاية حليب الأم

يحصل الرضيع عموماً على كفايته من السوائل من حليب الأم ولا يحتاج إلى شراب أو ماء، وليس من الضروري إعطاؤه المصاصة إلا في حالات البكاء أو الهيجان. إن تعود المولود على المصاصة يضعف من تعلمه على الرضاعة من الثدي، لذلك تخف حاجة المولود إلى المصاصة مع إزدياد توعده على الرضاعة من الثدي.

وقد تشعر الأم أحياناً أن إدرارها من الحليب غير كاف. ولكن من المهم التذكر بأن حليب الأم لا يتوقف قطعياً مرة واحدة، وأن إفراز الحليب يتحسن ويزيد خلال بضعة أيام مع زيادة تواتر مرات الترضيع. وغالباً ما يعود نقص الإفراز إلى تقلبات نفسية لدى الأم كالتعب والهدس بالمشاكل الحياتية وغير ذلك من الهموم اليومية، لذلك من الضروري للأم أن تأخذ أكبر قسط ممكن من الإسترخاء والراحة. ومن الجدير بالذكر أن إدرار الحليب لدى الأم يكفي حتى لترضيع توأمين.

وإذا لاحظت الأم أن وزن المولود لا يزداد فيجب زيادة مرات الترضيع. وعموماً يفضل أن تناقش الأم الممرضة أو الأمهات من معارفها كافة هواجسها لتحصل على المعلومات والنصائح اللازمة حول الترضيع.

ويكون إدرار الحليب لدى بعض الأمهات غزيراً ويفوق كفاية الطفل. وفي هذه الحالة يفضل ضخ الحليب الفائض من الثدي إما يدوياً أو بواسطة مضخات المص التي يمكن الحصول عليها من المحلات التجارية العامة أو الصيدلية. كذلك يمكن تجميد حليب الأم لإعادة إستعماله في وقت لاحق.

### المرض والترضيع

نادراً ما تشكل حالات المرض أو تناول الأدوية عائقاً أمام الترضيع. ولكن ينبغي دائماً إستشارة الطبيب أو ممرضة مركز الأمومة. ومن المهم جداً للأم أن تمتنع عن تناول أية أدوية بمبادرة ذاتية دون إستشارة الإختصاصيين.

لا يجوز التوقف عن الترضيع في حال تعرض المولود للمرض. بل على العكس تزداد رغبة الطفل في الرضاعة وحاجته إلى قرب الأم ليشعر بالأمان.

ومن المهم للأم الممرضة أن تحصل هي أيضاً على غذاء صحي وكافي ومتنوع وأن تكثر من الشرب لتحافظ على توازن السوائل في جسمها، وهو ما يساعدها على إستعادة عافيتها وصحتها بعد الولادة.

### بدائل حليب الأم

إذا تعثرت الرضاعة لسبب أو آخر ولم تنفع محاولات تكثيف تواتر مرات الترضيع في أدرار الكمية اللازمة لغذاء الطفل فيمكن تغذية البديل الصناعية. ولكن لا يجوز اللجوء إلى ذلك قطعياً قبل إستشارة الممرضة التي تعطي النصائح اللازمة عن كميات البدائل وتوقيت البدء بذلك.

ويوجد نوعان من البدائل، أحدهما جاهز وقابل للإستعمال فوراً، والنوع الآخر على شكل مسحوق يذاب في الماء المغلي والمبرد بعد ذلك لمدة ٥ دقائق. يمزج المسحوق بنسبة ملعقة جرعة من المسحوق إلى ديسيلتر ماء. ويتم تحضير هذا المحلول البديل فقط لوجبة يوم واحد على الأكثر كل مرة. ويمكن تسخين المحلول في حوض ماء ساخن أو في فرن الميكرو ويعطى للطفل في درجة حرارة اليد. ومن المهم التأكيد من حرارة ومذاق المحلول دائماً قبل تلقيمه للطفل. يحفظ المحلول المحضر دائماً في الثلاجة ولا يجوز إعادة تسخين أو إستعمال بقايا المحلول الفائضة عن الترضيع في قنينة التلقيم. وبالطبع يجب دائماً الإلتباه إلى نظافة القنينة، بل يجب في الأشهر الأولى تعقيمها بالماء الغالي.

### فيتامين (د)

نظراً لإنعدام أو قلة أشعة الشمس في الشتاء في فنلندا التي تساعد على إنتاج فيتامين (د) في الجسم، ينبغي إعطاء كافة الأطفال جرعات إضافية من هذا الفيتامين. ويسبب هبط فيتامين (د) عموماً ضعف ولين العظام أو ما يسمى عادة بمرض الكساح. لذلك يعتبر الحصول على الكمية والنسبة الكافية من فيتامين (د) أمراً ضرورياً وحيوياً لنمو الطفل نمواً سليماً.

يعطى فيتامين (د) يومياً من عمر أسبوعين وحتى إتمام السنتين وعلى مدار السنة. وللأطفال ذوي البشرة الداكنة يمكن تمديد هذه الفترة أثناء فصول الشتاء حتى إتمام السنة الخامسة من العمر لأن إنتاج فيتامين (د) في جلدهم أبطء مما هو عليه لدى الأطفال ذوي البشرة البيضاء.

### تعليمات الجرعات

يوجد في الصيدليات نوعان من قطرات فيتامين (د). النوع الأول مخصص للأطفال الرضع من حليب الأم وتكون الجرعة بمعدل ٥ قطرات من المستحضر ماركة (Devitol) أو ٢٠ قطرة من المستحضر ماركة (Dee-tipa). والنوع الثاني مخصص للأطفال الرضع بالبدائل الصناعية لحليب الأم، وتكون الجرعة في هذا الحال أقل (٣ قطرات من Devitol أو ١٢ قطرة من Dee-tipa). تلقم القطرات إما بتقيطها

مباشرة في فم الطفل أو بخلطها في طعام الطفل أو بالمعلقة. ومن المهم جداً أن لا يتم تجاوز الجرعات المبينة بالتعليمات. وننصح الإتصال بالمرمضة للحصول على المزيد من المعلومات حول إستعمال فيتامين (د) والجرعات.

## مركز الأمومة

تستمر علاقة الأم مع مركز الأمومة وتزداد خلال الأشهر الأولى من عمر المولود. ويجب على الأم الإتصال بالمرمضة المعينة خلال عدة أيام بعد عودتها إلى البيت بعد الولادة وإعلامها بحصول الولادة والإتفاق معها على المقابلة إما في البيت أو في مركز الأمومة.

وتكون زيارات مركز الأمومة بمعدل مرة بالشهر خلال الأشهر الأولى، ولكن هذا لا يستثني الإتصال بالمرمضة خلافاً لذلك عند الضرورة. وتقوم الممرضة أثناء الزيارات بمتابعة نمو المولود وتطوره وإعطاء النصائح والإرشادات حول العناية به. وتتألف المتابعة من قياس طول المولود ووزنه. وعندما يتم المولود ثلاثة أشهر من عمره يعطى أول تلقح.

وإذا مرض المولود أو واجهت الأم مشاكل أخرى، فيمكن الأم دائماً اتصال بالمرمضة أثناء أوقات العمل. أما خارج أوقات العمل فيمكنها الإتصال بالمستوصف المناوب أو مستشفى التوليد.

ونحن نحث ونهيب بالأمهات ألا يترددن عن سؤال موظفي الرعاية الصحية عن نصائح وإرشادات حول المشاكل والمصاعب التي تواجهن. وإذا كان لدى الأمهات مشاكل لغوية فمن المجدي الإستفسار عن خدمات الترجمة المتاحة والإتفاق مسبقاً على إستدعاء مترجم أثناء مراجعة الممرضة.

## مراجعة الكشف الصحي بعد الولادة

بعد أسبوعين من الولادة تقوم الممرضة بحجز وقت لمراجعة الكشف الصحي للتأكد من صحة وسلامة الوالدة وأعضائها التناسلية. وأثناء هذا الكشف يمكن للأم مناقشة الطبيب حول وسائل منع الحمل والإتفاق على الإجراءات التالية. وفي هذه الزيارة تحصل الأم على شهادة الولادة للطفل اللازمة للحصول على المخصص المالي للوالدين (أنظري لطفاً التفاصيل في بند الإمتيازات الإجتماعية).

## المراجعة السنوية للكشف الصحي

على الرغم من أن مراجعات الكشف الصحي تقل سوية مع نمو الطفل، تستمر زيارات الأم سنوياً للعيادة لمتابعة نمو الطفل وحتى يبدأ الطفل المداومة على المدرسة. وفي المدرسة تتم متابعة صحة الأطفال من قبل ممرضة وطبيب المدرسة.

## العناية المولود

على الرغم من أن العناية بالطفل تبدو أمراً مجهوداً في بعض الأحيان، إلا أنها في النهاية تجربة جميلة. فالأطفال يحتاجون إلى الحنان والحكي. إن التكلم مع المولود بلطف وهدوء يشكل لديه شعوراً بالأمان ويساعد على تهدئته وتخفيف هواجسه. ولضمان الأصالة والمصادقية في نبرة التكلم ننصح باستعمال اللغة الأم المعهودة مع المولود.

## ملابس المولود

تدعم الدولة الفنلندية عائلات الأطفال بإهدائها ما يسمى رزمة الأمومة، وهو صندوق يحتوي على ملابس للمولود ولوازم العناية الأخرى. وتكون الملابس الموجودة بالصندوق من نوعية جيدة ومنتينة. تتألف الحاجات القماشية بالصندوق من قمصان وسراويل وبدلات مجورية وأغطية للرأس وكلاسين وغيار حفاظات شاشية وجوارب ولحاف كيس النوم وكيس نوم أفرول ومنشفة وشرشف عادي وشرشف كيسي ولحاف عادي أو بطانية.

## اللوازم الأخرى

تحتوي رزمة الأمومة كذلك على بسطة لتمديد الطفل عليها أثناء العناية به وقطعة قماش من الفروتي المقوى بالدائن وكيس قطن مندوف ودهن ترطيب الجلد و فوطات صحية للأم ورزمة كوندوم للزوج، وفرشاة شعر ومقص أظافر وميزان حرارة لحوض الحمام ولعبة للطفل وكتاب. ومن الجدير بالذكر أنه يمكن بسهولة تحويل الصندوق والفرشة إلى أول سرير للمولود، وذلك بتكسية الصندوق بالقماش.

ويمكن للأم أن تطلب بديلاً مالياً عوضاً عن رزمة الأمومة (٨٠٠٠ مارك فنلندي حسب أسعار عام ٢٠٠٠). ولكن ينبغي القول أن قيمة الرزمة أعلى بكثير من هذا المبلغ وأن عديداً من محتويات الصندوق تصلح لإستعمال أولاد العائلة الآخرين كذلك.

وبالإضافة إلى رزمة الأمومة، من المستحسن شراء ألبسة إضافية نظراً لكثرة ضرورة الغسيل. فإذا كانت الأم تستعمل حفاظات قماشية، فمن المفضل أن يكون لديها إحتياطي لا يقل عن ٢٠ قطعة أي بعدد الكلاسين والحفاظات الكلسونية. ويمكن عند الضرورة إستعارة ملابس للطفل ممن يتوفر لديهم فائض أو شراء بعضها من أسواق مبيعات الحوائج المستعملة. وليس من المستثنى أو الصعب حتى عمل الملابس شخصياً.

## نظافة المولود

تتصف فيزيولوجية المولود بغزارة الإستقلاب، وبالتالي فهو يتبول عشرات المرات ويبرز عدة مرات باليوم الواحد. لذلك يتوجب تغيير الحفاضات عدة مرات باليوم. ومن المفضل غسل مؤخرة الطفل بالماء عدة مرات باليوم وبالتحديد بعد كل تبرز دائماً. تغسل مؤخرة المولود بالماء الفاتر بدون صابون وتشف بحذر ومن ثم تدلك بالدهن دهناً خفيفاً.

وليس من الضروري تحميم المولود يومياً وذلك لتفادي جفاف الجلد. وعموماً يكفي الإستحمام مرتين بالأسبوع أو حسب الضرورة فقط.

ويوجد العديد من أنواع الحفاضات. وكما سبق ذكره، تحتوي رزمة الأمومة على حفاضات من قماش الشاش يمكن إستعمالها في البداية سوية مع مختلف أنواع الكلاسين، كما يمكن إستعمال الحفاضات الإستهلاكية الجاهزة. وعموماً يمكن للأُم إنتقاء أفضل بديل بالتجربة وسؤال أمهات الأطفال الأخرى من الأقارب والمعارف أو مباشرة بإستشارة الممرضة.

## القبولة

ينام معظم المولودين في فنلندا قبولتهم في الهواء الطلق في عربة الأطفال بغض النظر عن حالة الجو. ويفضل معظم الأطفال النوم في الهواء الطلق بدلاً عن هواء الغرف المغلقة. ومن المهم الملاحظة أنه لا يوجد أي خطر من ذلك قطعياً. أما التنزه في الهواء الطلق مع المولود فيتم تدريجياً بعد إنقضاء حوالي أسبوعين من الولادة. ويجب الإنتباه إلى أنه في ظروف البرد القارس أو الحر الشديد يفضل أن ينام الطفل القبولة في الداخل.

يجب أن يكون لدى الطفل لباس مناسب في حال نومه في الهواء الطلق. ويجب الإنتباه إلى أنه يجب أن يكون الوسط المحيط بالطفل ذا حرارة معتدلة أي ألا يبرد أو يشوب. ويتم إختيار مناسبة الملابس بحسب حرارة يد الطفل أو رقبته. ومن المفضل إستعمال الملابس الصوفية في الشتاء على ألا تلامس مباشرة جلد الطفل. أما في الصيف فيجب حماية الطفل من أشعة الشمس المباشرة وحراراتها ومن الحشرات كذلك. ومن ناقل القول أيضاً أنه يجب حماية الطفل من الرياح والأمطار.

## اللقاحات

يعتبر تلقيح الأطفال جزءاً مهماً من نظام الرعاية الصحية في فنلندا ويتولى مركز الأمومة مسئوليته. ويهدف التلقيح إلى تحصين الأطفال ضد الداءات الخمجية. وقد ساعد برنامج التلقيح الشامل الذي تتبعه فنلندا على محو العديد من الداءات. تحصن اللقاحات الأطفال ضد الداءات الخطيرة كالدفتريا أي الخانوق والسعال والكزاز والنكاف والسل والحصبة والحصبة ألماني وشلل الأطفال. ويمكن القول أن هذه الداءات قد إختفت عملياً من فنلندا، ولكنها ما زالت موجودة في البلدان المجاورة. فإذا لم يتم تلقيح كافة الأطفال فمن المؤكد أن حالات الإصابة ستظهر وتزداد في فنلندا أيضاً.

وبالتطبع يجب وقاية الأطفال من الأمراض المعدية وتقادي الحالات التي يمكن للطفل أن يتلامس فيها مع أشخاص معديين.

## جدول تلقيح الأطفال الصغار

اللقاح	البيان	موعد التلقيح
BCG	السل	> ١ أسبوع من العمر
PDT	السعال الديكي والدفتريا والكزاز	٣-٢٤ شهر من العمر
POLIO	شلل الأطفال	٦-٢٤ شهر من العمر
Hib	الإنفلونزا النزفية (مثل السحايا)	٤-٦ شهر من العمر
MPR	الحصبة والنكاف والحصبة ألماني	١٤-١٨ شهر من العمر
HBV	التهاب الكبد	٠، ١، ٢ و ١٢ شهر من العمر

## الطعام المتناسك القوام

لا يكفي حليب الأم للطفل بعد تجاوزه نصف سنة من عمره بل يجب أن يياشر بإعطائه طعاماً متناسكاً عندما يكون عمره ٤-٦ أشهر وذلك حسب كفاية حليب الأم وحاجة الطفل. ويبدأ تعويد الطفل على الطعام المتناسك تدريجياً وبوجبات صغيرة. ففي البداية تكفي ملعقة واحدة، ومن ثم تزداد الكميات شيئاً فشيئاً. ويتم إطعام الطفل بنوع واحد من الطعام لمدة أسبوع تقريباً لكي تتاح له الفرصة للتعود على المذاق الجديد. وليس من الغريب أن يرفض الطفل الطعام المتناسك في بداية الأمر.

ويبين الجدول المرفق أدناه النظام الغذائي للطفل تحت سن سنة واحدة. وإذا كان الطفل يعاني من حساسية كالطفوح الجلدية أو التقيؤ أو الإسهال من أحد المواد الغذائية فيفضل تأجيل هذه المادة إلى ما بعد. وعموماً يفضل إستشارة الممرضة عن أفضل وأسلم المواد الغذائية للطفل.

## وتعتبر الخضروات والفواكه والعنبيات أول الأغذية الإضافية التي تعطى للمولود كالتالي:

- على سبيل المثال البطاطا، الجزر، الزهرة أي القرنبيط، الكوسا، البروكلي، الرز، الذرة، الأفوكادو، الباذنجان، الطماطم، ثمر العنبيّة، توت العليق، ثمر الورد البري، التفاح، المشمش، المانجو، الخوخ، الموز، الكمثرى، البابايا، الكيفي.



## لا يفضل إعطاء المواد التالية للمولود تحت سنة السنّة الواحدة:

- السبانخ، الشمندر، اللفت، الملفوف، الخس، بكل أنواعه، مستخلصات الصويا، الحليب العادي الكامل الدسم، مشروبات عصير الفواكه، العسل.

## تحضير الطعام المهروس

تغسل الخضروات جيداً وتغلى بقليل من الماء. أما الفواكه فتغسل جيداً بالماء وتغسل وتزال منها البذور. ويمكن تحضير المهروسات بالمعس بالشوكة مثلاً أو بالهراسة أو بالمطحنة أو بالعصر بالمصفاة أو بالخلاطة. ويمكن بشر الفواكه اللينة بالمعلقة وتقطيع التفاح والكمثرى بالبشارة.

ويمكن تمديد المهروس بالماء أو حليب الأم أو بديل حليب الأم. ولا يجوز إضافة الملح أو السكر أو الزبدة أو البهارات للمهروس. ويفضل تحضير وجبة كبيرة من المهروس مرة واحدة وتجميدها بعد تقطيعها إلى وجبات صغيرة. تعطى الوجبات المحضرة مسبقاً بعد تدويها في حوض ماء ساخن.

وللأطفال بعمر 5-6 أشهر يمكن البدء بإعطائهم مهروس اللحم والسمك والدجاج والبيض والقمح. وفي البداية تكفي الطفل وجبة واحدة بمقدار ملعقة واحدة من اللحم في اليوم. يطبخ اللحم أو السمك جيداً ويهرس بالسكين أو بالخلاطة. ولا يجوز إعطاء المولود الكبد أو السجق. ويحصل المولود من اللحم والقمح الكامل على الحديد الذي يسهل تمتلئه في الجسم فيتامين (سي) المستحصل من الخضروات والفواكه. وفي المراحل اللاحقة يستحسن أن تكون الخضروات والفواكه الطازجة موجودة في النظام الغذائي للطفل كل يوم.

## العصائد المتماسكة والسائلة

يمكن تحضير العصائد المتماسكة والسائلة من منتجات القمح التالية التي يمكن الحصول عليها إما كرقائق أو كبشارة أو مطحونة: - الرز، الذرة العادية، الدخن، ذرة العويجة، الشوفان، الحنطة، الحنطة السوداء، الشعير.

ويستحسن هرس الرز المغلي بالعصر بالمصفاة. يمكن إعطاء الطفل أيضاً المعكرونة والخبز عندما يلاحظ أن الطفل قد تعلم على المضغ. ولتحضير العصائد يستعمل الماء وحليب الأم أو بديل حليب الأم الصناعي بدون إضافة ملح أو سكر أو زبدة.

## منتجات الألبان

يبدأ بإعطاء الحليب واللبن واللبن الحامض بالإضافة إلى حليب الأم عندما يصبح الطفل بعمر 10-12 شهر. وفي البداية يعطى الطفل منتجات الألبان الحامضة واللبن والزبادي. ويعطى الحليب من الكأس من قنينة الترضيع وتكون كمية منتجات الألبان اليومية بمقدار 6 ديسيلتر. وإذا حصل الطفل على كمية أكبر من الحليب فإنه لن يقلل أية مواد أخرى. ومن المهم الإنتباه أنه لا يفضل إعطاء الطفل تحت سن السنة الواحدة المنتجات المحضرة من البقول كالعدس والصويا لأنها تشكل بسهولة غازات البطن.

## الطعام الجاهز أم طعام البيت

يباع في المحلات التجارية العديد من الأطعمة الجاهزة المختلفة للأطفال. وتعتبر هذه الأطعمة مضمونة وسهلة الإستعمال، ولكنها أعلى من الأطعمة المحضرة بالبيت. ويمكن تسخين الأطعمة الجاهزة المعلبة قبل الإستعمال في حوض ماء ساخن أو بفرن الميكرو مع الإنتباه إلى نزع الغطاء قبل ذلك. كذلك تتوفر في الأسواق العصائد ومنتجات القمح الجاهزة. وفي كافة الأحوال تدون على لصقة حاويات هذه المواد معلومات الصلاحية حسب السن والمكونات والكمية.

## مواعيد الوجبات المنتظمة

من المستحسن تعويد الطفل على مواعيد منتظمة لتناول الطعام. وبما أن معدة الطفل صغيرة فإنه بالإضافة إلى الوجبات الرئيسية الثلاث يحتاج إلى 4-5 وجبات خفيفة. ومن الجدير بالذكر أن تعويد الطفل على نظام معين من مواعيد الطعام يسهل أيضاً من حياة العائلة في المجالات الأخرى. كما أن تعويده على تناول الأطعمة المختلفة في البيت يسهل عليه تناولها في الخارج أيضاً.

ومن الملاحظ أن الأطفال بعمر سنة تقريباً يرغبون في إستعمال الملعقة والشرب من الكأس بأنفسهم. وعندما يقترب الطفل من نهاية السنة الواحدة من عمره فإنه يستطيع تناول نفس الأطعمة التي يتناولها أفراد العائلة الآخرون ولكن بدون الملح البهارات، إذ لا يجوز قطعياً إضافة الملح أو البهارات القوية لطعام الطفل تحت سن السنة الواحدة. وفي مرحلة متأخرة يمكن إضافة هذه المواد بكميات ضئيلة.

ومن المستحسن تقادي إعطاء الطفل المشروبات الغازية وعصير الثمار والفواكه المحلاة بالسكر، كذلك السكاكر والحلويات والبسكويت والبطيخة نظراً للخصائص الضارة للسكر على الأسنان وتأثيره على تقليل الشهية للإقبال على تناول الأطعمة الأخرى. كما أنه ليس من المستحسن إستعمال الدهون بكثرة تقادياً للسمنة والزيادة المضرة بالوزن. وتعتبر الفواكه وثمار العنبيات أفضل المواد لتحضير الوجبات الخفيفة، كما يعتبر عصير الفواكه الصافي الممدد أفضل شراب.

## المغص

إذا كان الطفل يعاني من الإمساك فمن المستحسن إكثار الخضروات والفواكه ومنتجات الحبوب الكاملة في طعامه، كذلك من المفضل تقادي إعطائه الأطعمة المشبعة بالدهن والسكر والطحين الأبيض والمشروبات المحلاة كثيراً وتقادي الإفراط في شرب الحليب. كذلك من المستحسن الإكثار من شرب الماء والحركة.

أما إذا كان يعاني من الإسهال والتقيؤ أو إرتفاع الحرارة فيستحسن الإكثار من السوائل. وينبغي على الأم دائماً أن تتذكر أن حليب الأم هو أفضل دواء للطفل ضد الإسهال وأنه لا يجوز التوقف عن الترضيع بسبب مرض الطفل. وفي كل الأحوال ننصح بإستشارة الطبيب أو الممرضة في حالات الإسهال (أو التقيؤ) التي تصيب الطفل.

### **أسنان الطفل**

يجب تنظيف أسنان الطفل بالفرشاة بانتظام. ويمكن البدء بإستعمال معجون الأسنان المشبع بالفلور سوية مع ظهور أسنان الحليب في السنة الثانية من عمره، إذ أن مادة الفلور تقي أسنان الطفل من التسوس والنخر. ومن المستحسن إستشارة الممرضة حول ضرورة الفلور الإضافي للطفل.

## النظام الغذائي للطفل في السنة الأولى من عمره

الوجبة الأولى	تحت ٤ أشهر	٤ أشهر	٥ أشهر	٦-٨ أشهر	٨-١٠ أشهر	١٠-١٢ أشهر
الأولى	حليب الأم	حليب الأم	حليب الأم	عصيدة متماسكة أو سائلة	عصيدة متماسكة أو سائلة وحليب الأم أو بديل صناعي لحليب الأم	عصيدة متماسكة أو سائلة وحليب الأم أو بديل صناعي لحليب الأم
الثانية	حليب الأم	حليب الأم بالتناوب مع: - مهروس البطاطا - مهروس خضروات - مهروس الفواكه - مهروس العنبيات + مهروس البطاطا أو الخضروات	حليب الأم بالتناوب مع: - لحم - دجاج - سمك - بيض + مهروس البطاطا أو الخضروات	حليب الأم بالتناوب مع: - لحم - دجاج - سمك - بيض + مهروس البطاطا أو الخضروات حليب الأم أو الماء بديل صناعي لحليب الأم	حليب الأم بالتناوب مع: - لحم - دجاج - سمك - بيض - خضروات ماء، حليب الأم أو بديل صناعي لحليب الأم	بطاطا، خضروات - لحم - دجاج - سمك - بيض - خضروات ماء، حليب الأم أو بديل صناعي لحليب الأم
الثالثة	حليب الأم	حليب الأم	حليب الأم	حليب الأم مهروس العنبيات أو الفواكه	- فواكه وعنبيات وحليب الأم أو بديل صناعي لحليب الأم الأم ولبن أو زبادي	- فواكه وعنبيات وحليب الأم أو بديل صناعي لحليب الأم
الرابعة	حليب الأم	حليب الأم بالتناوب مع: - مهروس البطاطا أو الخضروات - مهروس الفواكه أو العنبيات - عصيدة متماسكة أو سائلة	حليب الأم بالتناوب مع: - مهروس البطاطا أو الخضروات - مهروس الفواكه أو العنبيات حليب الأم أو الماء	حليب الأم بالتناوب مع: - مهروس البطاطا أو الخضروات - مهروس الفواكه أو العنبيات - عصيدة متماسكة أو سائلة حليب الأم أو الماء	كما في الوجبة الثانية أو بطاطا وخضروات، حليب الأم أو بديل صناعي لحليب الأم	كما في الوجبة الثانية
الخامسة	حليب الأم	حليب الأم	حليب الأم	كما في الوجبة الأولى	كما في الوجبة الأولى	كما في الوجبة الثانية أو عصيدة متماسكة أو سائلة
السادسة	حليب الأم	حليب الأم	(حليب الأم عند الضرورة)			

يعطى الطفل بديل صناعي عن حليب الأم في حال عدم كفاية حليب الأم وحسب حاجة الطفل. ويمكن زيادة وجبات حليب الأم عند الضرورة حتى في الليل. ويمكن مواصلة الترضيع طوال السنة الأولى من عمر المولود، كما يمكن تأجيل موعد إعطاء الطفل الطعام المتناسك من سن ٤ أشهر إلى ٦-٥ أشهر. الجدول المبين أعلاه توجيهي فقط. وفي الواقع يطعم الطفل حسب حاجته الفعلية. ملاحظة هامة: تضاف جرعات فيتامين (د) إلى وجبات الطفل ابتداءً من عمر أسبوعين وحتى عمر سنتين حسب التعليمات المذكورة سابقاً في هذا المنشور. المصدر: نشرة Imeväisen ravitsemus. إصدار جمعية مانز هيم لحماية الأطفال ١٩٩٥.

## الإمميزات الاجتماعية

تتطلب المعلومات المبينة أدناه على الوضع بتاريخ ٢٠٠١/١/١. وبإمكانكم الإستفسار عن المعلومات الدقيقة الراهنة بشأن كميات ومبالغ الإمتيازات والدخل وحدود العمر وغير ذلك بواسطة الإتصال مباشرة مع مكتب الخدمات الاجتماعية المحلي أو الفرع المحلي لمؤسسة التقاعدات العامة.

### معونة الأمومة

- المقصود بمعونة الأمومة هو صندوق رزمة الأمومة التي تحتوي على ملابس ولوازم المولود أو مبلغ مالي عوضاً عن ذلك (حوالي ٨٠٠ مارك فنلندي). وتحصل والدة التوأمين على معونتين أو تعويضين ماليين مطابقين.
- لإستلام معونة الأمومة يشترط أن يكون الحمل قد دام لما لا يقل عن ١٥٤ يوم، وأن تكون المرأة الحامل قد راجعت الطبيب أو مركز الأمومة في فنلندا قبل إنتهاء الشهر الرابع من الحمل.

- يتم إستلام معونة الأمومة من الفرع المحلي لمؤسسة التقاعدات العامة

### تعويضات الأمومة والأبوية والوالدين

- المقصود بتعويض الأمومة والأبوية والوالدين هو تأمين الوضع المالي لأولياء أمر المولود خلال الـ ١٠ أشهر الأولى من عمر الطفل لكي لا يضطر الشخص الذي يعتني بالمولود إلى الذهاب للعمل خلال تلك الفترة.
- **تعويض الأمومة:** ويصرف فقط لوالدة المولود ولمدة ١٠٥ أيام عمل. يبدأ صرف التعويض قبل حوالي شهر واحد من تاريخ الموعد التقديري للولادة.
- **تعويض الأبوية:** ويصرف فقط للوالد إذا ترك العمل بقصد عناية المولود في البيت. ويمكن للوالد أن يتغيب عن العمل خلال فترة تعويضات الأمومة لمدة لا تزيد عن ١٢ يوم بالإضافة إلى ٦ أيام عمل يحصل على تعويضها من مؤسسة التقاعدات العامة كعلاوة دعم.
- **تعويض الوالدين:** ويقصد به تعويض العناية البيئية للطفل. يبدأ صرف هذا التعويض بعد إنقضاء فترة تعويض الأمومة ويستمر لمدة ١٥٨ يوم عمل. ويمكن صرف هذا التعويض لأي من الوالدين الذي يمكث في البيت بقصد عناية الطفل.
- إذا كان عدد المواليد أكثر من واحد مرة واحدة فيتم متابعة صرف تعويض الوالدين لمدة ٦٠ يوم عمل إضافي.
- تطلب كل معونة بشكل منفصل من فرع مؤسسة التقاعدات العامة.
- تعتمد كمية المعونة على دخل العمل لمقدم الطلب. ولكن القيمة الدنيا من مخصصات التعويضات اليومية تصرف بغض النظر عن الدخل.
- تعتبر كافة التعويضات دخلاً خاضعاً للضريبة.
- يحق إستلام التعويضات المذكورة أعلاه فقط لذلك الشخص من الوالدين الذي يقطن في فنلندا منذ مدة لا تقل عن ١٨٠ يوم قبل تاريخ الموعد التقديري لولادة الطفل.

### علاوات الطفل

- تصرف علاوة الأطفال للطفل القاطن في فنلندا حتى سن ١٧ سنة.
- كمية علاوة الأطفال حسب مخصصات ٢٠٠١/١/١:
- للطفل الأول ٥٣٥ مارك فنلندي
- للطفل الثاني ٦٥٧ مارك فنلندي
- للطفل الثالث ٧٧٩ مارك فنلندي
- للطفل الرابع ٩٠١ مارك فنلندي
- للطفل التالي ١٠٢٣ مارك فنلندي
- للألم الوحيدة ٢٠٠ مارك فنلندي

### دعم الرعاية البيئية والخاصة للطفل

إذا تفرغ أحد الوالدين بقصد عناية في البيت طفله أو أطفاله تحت سن الثلاث سنوات بعد إنقضاء مدة تعويض الوالدين أو إذا كان الطفل موجوداً في مكان رعاية يومية غير الروضات البلدية، فيامكان العائلة طلب دعم مالي لرعاية الطفل من مؤسسة التقاعدات العامة. ويتألف هذا الدعم من جزء متساوي للجميع وجزء آخر نسبي. وتستلم العائلات ذات الدخل المحدود والعائلات ذات الأطفال العديدة دعماً أكبر.

كذلك يمكن طلب دعم مالي للرعاية الخاصة للطفل من مؤسسة التقاعدات العامة. يصرف هذا الدعم إلى الجهة التي تقدم الخدمات حتى بدء المدرسة.

### المنشورات

توزع على النساء الحوامل في مراكز الأمومة ومكاتب الشؤون الإجتماعية المنشورات التالية:

- منشور سيولد لنا طفل Meille tulee vauva. ويمكن الحصول على هذا المنشور أيضاً بالسويدية والإنجليزية والروسية.
- منشور السعادة المزدوجة Tuplaopnni.

### في صندوق الأمومة

- طعام الطفل الرضيع Imeväisikäisen lapsen ruoka.

### منشورات جمعية مانرهم لحماية الطفل

يمكن طلب الجرائد غير المجانية من المكتب الرئيسي لجمعية مانرهم لحماية الطفل على العنوان التالي:

Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Toinen linja 17, 00530 Helsinki

هاتف: 3481 1480 (09)، فاكس: 3481 1502 (09)

المنشورات الأخرى: التغذية في فترة الرضاعة Imetysajan ravitseminen، غذاء الرضيع Imeväisen ravitseminen، عندما يعاني الطفل من المغص Koliikkivauva perheessä، نظام غذاء الأطفال بالخضروات Lasten kasvisruokavalio، كتيب إرشادات التلقيح Neuvolan rokotusopas، التغذية أثناء الحمل Raskausajan ravitseminen، الحركة أثناء الحمل Raskausajan liikunta، الحمل بدون تدخين Savuton raskaus، الطفل – العناية – الرعاية – العطف Vauva-, huolto, hoiva, hellyys.

المصادر: ولادة الطفل في فنلندا Vauva syntyy Suomessa، الصادر عن مركز تحسين الصحة Terveystien edistämisen keskus، العنوان Karjalankatu 2 C 63, 00520 Helsinki، هاتف: 7250 0300 (09)، فاكس: 7253 0320 (09).

فريق العمل: أولا هوبو Ulla Hoppu عن جمعية مانير هيم لحماية الطفل، هانيلي يوهانسون Hannele Johansson عن بلدية فانتا، ماري يوتي Mari Juote عن وزارة الصحة والشئون الإجتماعية، هيلينا كوكارينن Helinä Kokkarinen عن وزارة الصحة والشئون الإجتماعية، تاريا رانتالا Tarja Rantala عن وزارة الصحة والشئون الإجتماعية، سيبا سيهفولا Seija Sihvola عن جمعية مانير هيم لحماية الطفل، كارينا تامينييمي Kaarina Tamminiemi عن مركز تحسين الصحة، سيف فالانكو Siw Valanko عن بلدية ايسبو، إيرما ويسترلوند Irma Wistrand عن بلدية هلسنكي.

رقم المنشور الدولي 6-183-735-951-ISND، الطبعة المنقحة. تصميم وطباعة Edita Oy، هلسنكي ١٩٩٧. تصميم وتحرير صفحات الإنترنت: لينا مانتوما Leena Mäntymaa.