

الآباء الجدد New Dads



خاص بالرجال الذين سيصبحون آباءً



POSITIVE SEXUAL HEALTH

Family Planning

ARABIC

الطبعة الأولى 2007

الطبعة المنقحة مايو (أيار) 2008

حقوق النشر محفوظة 2007

Revised and Arabic translation current at June 2011

لمزيد من المعلومات والمصادر

الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني www.familyplanning.org.nz

This resource was made possible thanks to the generous support of the Todd Foundation.



Original English version funded by Ministry of Health

ISBN: 978-0-9864526-9-7

مقدمة

ستصبح أباً إذا!

يجد الكثير من الرجال الذين سيصبحون أباءً إثارة كبيرة في الأبوة. وغالباً ما تختلط هذه الإثارة مع جرعات صحية من الذعر المحض. لا تقلق. إن هذا الأمر شائع جداً. مهما كان شعورك. فخلال أقل من تسعة أشهر ستصبح أباً. وهناك الكثير من الاستعدادات من الآن حتى ذلك الحين. ولكن لا تقلق. فهذا الأمر مجرب من قبل. ويمكن أن يكون مصدراً لمتعة كبيرة.

تم تصميم دليل الآباء الجدد خاص بالرجال الذين سيصبحون أباءً لتقديم بعض النصائح للآباء الجدد حول كيفية الاستعداد لأداء مهمتهم الجديدة. ويعرض الدليل للمشاعر التي قد تتنبأك وأنت تحاول التعامل مع فكرة أنك ستصبح أباً. ويناقش الدليل الطرق التي قد تتأثر بها علاقتك خلال فترة الحمل وبعد الولادة. كما يهدف الدليل لإعطائك بعض الأفكار حول الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدة شريكك. ويقدم قائمة لمساعدتك على الاستعداد للأسابيع القليلة الأولى من عمر طفلك.

(تم وضع هذا الدليل على افتراض أن معظم الرجال الذين سيصبحون أباءً هم على علاقة مستمرة مع النساء اللاتي سيصبحن أمهات. ولذلك نشير إلى الشريكين من أجل السهولة. ندرك أنه ليس كل أب محتمل على علاقة مع أم طفله.)

كيف تشعر؟

خلال استعدادك للأبوة ستنتابك بلا شك سلسلة من المشاعر المتضاربة. ربما تكون متحمساً ولا تسمح لنفسك بأن تعاني. قد تشعر بالارتباك، وعدم الثقة، والعصبية، أو قد لا تشعر بشيء. وقد تشعر أيضاً بالذنب لأنك تشعر بذلك. لا تشعر بالذنب حيال ذلك. فهذه المشاعر طبيعية لأن حياتك على وشك أن تتغير بشكل كبير.

قد تشعر بالإهمال لأن شريكك تبدأ بالتغير ويظهر ذلك عليها. وتحصل على رعاية خاصة ودعم مع تقدّم الحمل. قد تقلق لأن الأمر لا يبدو حقيقياً. أو قد لا تتمكن من تخيل نفسك كأب. وقد تشعر بالقلق حيال الجانب العملي من الأبوة. إذا كنت من هذا النوع، فأنت لست وحيداً. إذا أن الكثير من الرجال يشعرون بذلك أيضاً.

قد يكون الوقت الذي تصبح فيه أباً أحد أكثر الأوقات إثارة وإنجازاً في حياتك. وقد يكون أحد أكثر الأوقات التي تتعرض فيها للضغط النفسي. من المهم ملاحظة مشاعرك وطلب المساعدة عندما تكون بحاجة لها.

يعتبر الحديث مع شريكك ومع عائلتك خطوة أولى تقوم بها. وقد ترغب أيضاً في الحديث إلى آباء آخرين تعرفهم، أو إلى الأخصائيين الصحيين الذين تتردد عليهم أنت وشريكك خلال فترة الحمل. إذا كنت لا تشعر بالراحة عندما تتحدث عن الأمر. يمكنك الاطلاع على بعض المواقع والمدونات الالكترونية التي قد تساعدك (انظر صفحة 19).

إذا كنت متحدرًا من عائلة كبيرة فربما تكون لديك خبرة مع الأطفال الصغار. أما إن لم تكن كذلك، فقم بزيارة الأصدقاء والأقارب الذين لديهم أطفالاً صغاراً واطلب أن تحمل الطفل وترضعه وتقوم بتغيير حفاظه. كل ذلك يشكل خبرة جيدة. وتلك هي المهارات

التي يمكنك إتقانها. يدرك كل هؤلاء الأشخاص معنى انتظار ولادة الطفل وكل ما يأتي بعد ذلك. يشعر معظم الناس بالسعادة عند مشاركة قصصهم وخبراتهم خلال فترة الحمل والولادة وأيام الأبوة الأولى. عن طريق التحدث إلى آباء آخرين حول تجاربهم، قد تشعر براحة أكبر للتعبير عن مشاعرك أنت.

أنت وشريكك

يعتبر الحصول على طفل معاً وقتاً ممتعاً للعديد من الأزواج. يبذل الرجال برؤية عالمهم بشكل مختلف. ويمكن للأطفال التقريب بين الوالدين أكثر مما سبق.

ربما يكون الحمل أمر قد تم التخطيط له لبعض الوقت. وقد يكون مفاجئاً للجميع! يتم بناء بعض العائلات من خلال علاقات مستقرة وتتسم بالالتزام. والبعض الآخر لا يخضع لتلك القاعدة. ومهما كانت الحال بالنسبة لك، فهناك ضغوط جديدة ستقع على علاقتكما وأنتما تتألمان مع فكرة أنكما ستصبحان أبوين. وتبدءان بإدراك مدى صعوبة حياتكما كأب وأم.

وكما هو الحال بالنسبة لك، فقد تكون شريكك أيضاً تشعر بمشاعر متناقضة تتعلق بكونها ستصبح أماً. كما ستعرض لتغيرات جسدية وهرمونية لا تخضع لسيطرتها. قد تشعر بالتعب في الغالب وتشعر بالدوار الصباحي (أو في أي وقت من اليوم). وقد يتغير مزاجها نتيجة لارتفاع مستويات الهرمونات في جسمها. قد تعاني من انتفاخ في كاحليها و/أو من ألم في ظهرها. وقد تحتاج للذهاب إلى المرحاض بكثرة. وقد تبدأ باشتهاء أنواع معينة من الطعام في أوقات غريبة من الليل أو النهار. وعلى الرغم من وجود أعراض شائعة، إلا أن تجارب الحمل لدى كافة النساء تكون متباينة.

فاجأني
حرمانني من
النوم قبل
الولادة كان
الوقت كله
تقلب في
الفراش.

إن الحديث مع شريكك حول الأمور التي تشعر بها سيساعدكما معاً على تقبل الحمل والاستعداد لدوركما الجديد كأب وأُم. حاولا إدراك الحالة التي تمران بها، واتخذوا القرارات معاً فيما يتعلق بالولادة وكيفية تربية الطفل. تعتبر هذه الفترة وقتاً جيداً لمناقشة أفكاركما ونواياكما المتعلقة برعاية الطفل، مثلاً قد ترغب في أخذ إجازة لتبقى في المنزل وتلعب دور الأب.

بالنسبة للعديد من الشركاء يعتبر الحمل وكيفية تقديم الدعم للطرف الآخر أو التفكير في الحصول على طفل معاً أمراً يبعث على سعادة غامرة. كما يمكن أن يكون ذلك وقتاً عصيباً يتسم بعدم الثبات بالنسبة للعديد من الأمهات والآباء، سواءً بشكل شخصي أو على صعيد العلاقة المشتركة. إذا وجدت أنت وشريكك أن هذا الوقت عصيب، فربما ينفع التفكير في الحصول على استشارة خاصة للشركاء قبل ولادة الطفل.

وقد يتعقد الموقف أكثر بتدخل عائلتيكما، أو ربما لا تكون على علاقة مع الأم التي ستنجب الطفل (انظر صفحة 12). كلما حصلت على مساعدة لحل أي مشكلات قبل ولادة الطفل، كلما كان ذلك أفضل. بعد ولادة الطفل، ستجد أن لديك وقتاً أقل بكثير لتمضية على الكثير من الأشياء، بما في ذلك تمضية الوقت مع أصدقائك.

حالما يأتي الطفل، قد تجد أن علاقاتك قد تغيرت. أنتما الآن أبوان، وهناك شخص في غاية الأهمية لديه متطلبات ويأخذ وقتكما. قد يكون من الصعب أحياناً التعمّد على حياة العائلة، وأحياناً يبدو العثور على عشر دقائق للحدث أمراً مستحيلاً. تذكر أن تخصصا وقتاً لكم معاً، إن الاستمتاع بشعور المشاركة لا يزال جزءاً هاماً من الحياة. ويمكن تعزيز هذه الإحساس عن طريق الأبوة والأمومة.

اكتئاب ما بعد الولادة: يمكنه أن يصيب الآباء أيضاً

يمكن أن تكون الأشهر الأولى من عمر طفلك وقتاً متعباً جداً. إذا كنت أنت أو شريكك تشعيران بالإنزعاج الشديد أو بالرغبة بالبكاء، أو إذا كنتما تلومان نفسيكما دون طائل، أو تشعيران أن الأمور خارجة عن نطاق السيطرة، فقد تكونا تعانيان من اكتئاب ما بعد الولادة.

يمكن أن يؤثر اكتئاب ما بعد الولادة على الأمهات من كافة الأعمار. ويعتقد الآن أن الآباء يمكن أن يتأثروا بهذا الاكتئاب أيضاً. وهنا تأتي أهمية التواصل المفتوح والصريح بينك وبين شريكك. كما أن الحصول على بعض المساعدة المتخصصة يعتبر هام أيضاً وذلك لأن تلك المشاعر قد لا تختفي من تلقاء ذاتها. لا يحدث اكتئاب ما بعد الولادة لكل الناس. ولكن من الجيد أن يعرف المرء به.

الحمل والأبوة والجنس

يساور القلق العديد من الأزواج حول أثر الحمل والأبوة على حياتهم الجنسية. تجد بعض النساء رغبة زائدة في الجنس خلال فترة الحمل، بينما تجد بعض الأخريات العكس تماماً. تحدثا في الأمر معاً. أوجدا طرقاً مريحة تروق لكما معاً. ولا تقلقا. فممارسة الجنس لن تضر بالجنين.

بعد ولادة الطفل قد تكونا مترددين في استمرار ممارسة علاقتهما الجنسية. قد تكونا متعبين. وقد تكون فرص اللقاء قليلة ومتباعدة كثيراً. كما أن شريكك تحتاج أيضاً لاستعادة عافيتها بعد الولادة. وقد يستغرق ذلك بعض الوقت. تحدثا عن مشاعركما معاً. هل هناك طرق أخرى يمكنك أنت وشريكك أن تكونا في علاقة حميمة من دون لقاء جنسي؟ هل يمكنك الحصول على متعة جنسية مع شريكك من دون إيلاج؟ خططا معاً لممارسة الجنس عندما لا تكونان متعبين كثيراً. وعندما يكون احتمال تعرضكما للمقاطعة أقل. أي عندما يكون الطفل نائماً.

يعتبر منع الحمل أمراً تحتاجان لمناقشته أيضاً. حتى لو كانت شريكك ترضع الطفل. فهناك فرصة في حدوث حمل آخر. يمكنكما التحدث إلى القابلة أو الطبيب حول خيارات منع الحمل. أو يمكنكما زيارة هيئة تنظيم الأسرة Family Planning.

في بعض الأحيان يوجد الكثير من الناس في المنزل يحاولون تقديم المساعدة. قم بتوزيع إجازة الأبوة.

لم نتقن بعد فن "رفض" استقبال الزوار. أحياناً تكون العناية بالجميع إضافة إلى الطفل أمراً مجهداً بعض الشيء.

كيف يمكنك المساعدة؟

خلال فترة الحمل

من الطبيعي أن تشعر أنك غير مستعد للأبوة وغير متأكد من الدور الذي يجب عليك أدائه. ربما تكون إحدى أفضل الطرق التي يمكنك فيها مساعدة شريكك خلال فترة الحمل هو إمضاء بعض الوقت في تعلم ما تستطيع تعلمه حول الحمل والأبوة والأمومة. بهذه الطريقة يمكنك تقديم دعم عاطفي وعملي لشريكك عند الحاجة.

وإليك بعض الأفكار:

1. تعرّف على ما يحدث لشريكك جسدياً وعاطفياً. اقرأ الكتب. والمدونات. والمواقع الإلكترونية. وتحدث مع شريكك وأصدقائك وعائلتك والآباء والأمهات الآخرين. وكذلك إلى أخصائيي الصحة.
2. قم بحضور الدروس التدريبية السابقة للولادة مع شريكك. وبذلك ستتعلم الكثير حول ما يمكنك أن تتوقعه عند الولادة. بالإضافة إلى القليل من المعلومات العملية حول الأبوة والأمومة بعد ولادة الطفل. ستتمكنان معاً من اتخاذ قرارات عن معرفة أكبر حول ما تريدهن خلال وبعد الولادة.
3. قم بزيارة جهة تقديم الرعاية الأساسية خلال فترة الأمومة مع شريكك.
4. رافق شريكك عندما تذهب لإجراء أي مسح أو فحص خلال فترة الحمل.
5. تحدثا مع بعضكما البعض كن صادقاً في التعبير عن مشاعرك. واستمع لها عندما تعبر عن مشاعرها.
6. إذا كنت مدخناً حاول عدم التدخين بوجود شريكك الحامل. وفيما بعد بوجود طفلك.

7. خفّف العبء عن شريكك ساعدها في إعداد الطعام، والواجبات المنزلية، والمواصلات، إلخ - خاصة في المراحل المتقدمة للحمل. قم بتخزين الكثير من الوجبات في الثلاجة.

8. ساعد في التحضير للطفل القادم مثلاً قم بتجهيز غرفة الطفل، قم بتحضير مقعد للسيارة خاص بالطفل، والمواد الضرورية الأخرى. فكّر في كيفية الترحيب بالطفل عندما يأتي إلى المنزل، مثلاً يمكن ترتيب جولة في المنزل.

9. قوما بإعداد خطة للولادة معاً بالاشتراك مع جهة تقديم الرعاية الصحية خلال فترة الأمومة. واتفقا على الدور الذي ستلعبه خلال الولادة.

10. إقرأ المعلومات الخاصة بفترة ما قبل الولادة مسبقاً، واحتفظ بها في مكان قريب. يمكن أن يولد الطفل مبكراً.

11. تحدث مع شريكك عن الرضاعة الطبيعية. إن إبلاغك لها قبل ولادة الطفل أنك ستدعمها لتقوم بإرضاع الطفل سيساعدها على الشعور بثقة أكبر عندما تقوم بإرضاعه.

12. فكر بكيفية ترتيب حصولك على إجازة أبوة، مثلاً يمكن أن تقسم الإجازة على أسابيع مختلفة.

13. إذا كنتما ستذهبان إلى المستشفى أو إلى مركز توليد لولادة الطفل، قوما بزيارته قبل موعد الولادة حتى تتعرفا على الطريق، وموقف السيارات، إلخ.

14. قوما بتدليل نفسيكما قليلاً قبل الولادة مثلاً اذهبا إلى السينما، أو قوما بتناول عشاء رومانسي أو نزهة، أو اذهبا في رحلة ليوم أو يومين.

” كانت الولادة قيصرية، وقد ساعدني أخذ عدة أيام إجازة قبل الولادة على الاسترخاء قبل موعد اليوم الموعود.“

عند الولادة

تذهب معظم النساء إلى مراكز التوليد أو المستشفيات لوضع مواليدهن. ولكن البعض منهن يفضلن الولادة في المنزل. من المتطلبات القانونية وجود مساعدة طبية خلال الولادة. عندما يحين الوقت فمن المأمول أن تكون أنت وشريكك قد اتفقتما على خطة الولادة بنصيحة وإشراف أخصائيي الصحة المعنيين. إن لم تتح لكما الفرصة لوضع خطة، فلا تقلق. تأكد من أن تقدم لشريكك كامل الدعم الذي تحتاجه خلال الولادة. لقد أظهرت الدراسات أن استعصاءات الولادة تقل لدى النساء عند حضور الشريك خلال الولادة. وأنهن يشعرن بألم أقل. ويحصلن على أدوية أقل. ويشعرن بإيجابية أكثر حيال تجربة الولادة.

يمكن أن يطول المخاض ويكون صعباً أحياناً. قد تحتاج شريكك إلى الكثير من مسكنات الألم. وفي بعض الحالات قد تحتاج لتخدير عام. بالإضافة إلى تقديم دعم عملي وعاطفي لشريكك خلال الولادة. فإن لك أيضاً دوراً هاماً كممثل لمصالح شريكك وطفلك الجديد. فإذا كان لديك أو لدى شريكك أي أسئلة أو مخاوف خلال الولادة أو بعدها، فلا تشعر بالخوف عندما تتحدث مع القابلة أو مع أفراد الطاقم الطبي الآخرين.

يشعر العديد من الرجال بأن حضورهم لولادة أطفالهم يعتبر تجربة مجزية ومحركة للمشاعر. ولكن قد لا يكون ذلك الحال بالنسبة لجميع الرجال. فقد يجد العديد من الرجال أنه من المؤلم مشاهدة شريكتهم وهي تكابد آلام الولادة. إذا كنت لا تفضل حضور الولادة، تحدث مع شريكك عن الأمر في وقت مبكر قدر الإمكان. وساعدها على ترتيب حضور شخص آخر ليكون معها خلال الولادة.

لم أكن متأكداً
من أنني كنت
راغباً في حضور
عملية الولادة أو
لا ... ولكن تبين
أنه لم يكن لدي
وقت لأفكر في
ذلك ... كان الأمر
مدهشاً للغاية.

كانت تجربة
رائعة. يجب
أن يكون المرء
حاضراً حتى
يدرك معناها.
وليس بوسعي
أن أشرح الأمر.
من الرائع أن
ترى طفلك وهو
يولد إلى الحياة.
قطع الحبل
السري أمر
مذهل أيضاً.

بعد الولادة

ليبدأ المرح الآن! يمكن أن تكون الأيام الأولى لكونك أباً مليئةً بالبهجة والخوف والإرهاق. ففجأةً تصبح أنت وشريكك أباً وأماً. وتقع على عاتقكما مسئولية فريدة وهي العناية بطفلكما. ولكن أين دليل المستخدم؟

هذا هو الوقت الذي تؤتي فيه كافة التحضيرات والاستعدادات التي قمت بها قبل ولادة الطفل أكلها كالحديث مع شريكك، وزيارة الأصدقاء الذين لديهم أطفال، وقراءة الكتب المتعلقة بالأبوة، وحضور الدورات التنقيفية قبل مرحلة الولادة.

وكما قد تكون أنت غير متأكد من دورك كأب ومما يمكنك عمله لتقديم العون، فقد تكون شريكك أيضاً في طور التعلم حتى تكون أماً. تحدثنا مع بعضكما البعض حول توقعاتكما، وتذكرا أنكما شريكان في هذا الأمر. لوحظ أن النساء اللاتي يحصلن على دعم قوي من شركائهن خلال الأسابيع التالية لولادة الطفل هن أقل احتمالاً للإصابة باكتئاب ما بعد الولادة. استمرا في التحدث معاً حول تجاربكما الخاصة بالأبوة والأمومة، وحاولا تخصيص وقت للاستمتاع بصحة بعضكما البعض. الأمر أشبه بركوب القطار الأفعواني، ولكن الأمر يصبح أكثر متعة عندما تكونان معاً.

وفيما يلي بعض الأفكار الأخرى حول كيفية مساهمتك كأب في جعل تلك الأشهر الأولى أكثر سهولة.

شارك في العناية بالطفل العناية بطفل جديد هو عمل لمدة 24 ساعة يومياً لمدة سبعة أيام أسبوعياً. إنه عمل مرهق. ربما تكون صاحب الدخل الرئيسي، ولكن إذا كان باستطاعتك فيمكنتك البدء بتطوير رابطة خاصة مع طفلك بالإضافة إلى إعطاء شريكك فترة استراحة تستحقها - عن طريق المشاركة في كامل الروتين اليومي لطفلك. فمثلاً، يمكنك المساعدة في إرضاع الطفل، أو في حمامه، أو في تغيير حفاضاته، أو تهدئته، أو هدهدته لينام، أو أخذه للتنزه خارج المنزل. إن هذه المهام لا تعتبر مجرد مهام فقط. بل هي فرص للالتسام للطفل والتحدث معه واحتضانه. وستصبح هذه الأوقات ذكريات قيمة تتشاركان فيها معاً كعائلة.

كانت قيادتي

للسيارة عند عودتنا
من المستشفى إلى
المنزل أببط مرة أقود
فيها السيارة في
حياتي - يلاحظ المرء
السائقين الآخرين
بدقة.

عالمك يتغير

ولكنه عالم رائع.
أذهب إلى العمل
وأفكر فيه خلال
اليوم أشعر وكأنني
أفقد قطعة
مني. تعمل الأبوة
على تغيير نظرتك
للحياة ولما هو
قيّم فيها.

رجل في المنزل. تصبح العناية بالطفل المحور الأساسي لنشاط العائلة لعدة أشهر (وسنوات!) قادمة. ولكن كافة المهام المنزلية اليومية لا تزال بحاجة لمن يقوم بها. وربما يكون بعضها (كغسيل الثياب) أصبح أكثر صعوبة. إذا كنتم بمفردكم (أم وأب وطفل) فإن أي دعم عملي تقدمه لشريكك سيكون موضع تقدير. إن الضغوطات الجسدية في مرحلة الأمومة المبكرة تشكل مصدر تعب شديد. كما أن شريكك تحتاج لوقت للاستشفاء من الولادة. ساعدها عندما يمكنك ذلك. إن لم يكن ذلك ممكناً، اطلب من الأصدقاء وأفراد العائلة تقديم العون لها.

الرضاعة الطبيعية أفضل. الرضاعة الطبيعية مفيدة جداً لصحة الطفل وتطوره خلال سنوات حياته الأولى. إذا كانت شريكك قد اختارت إرضاع الطفل، فهناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساندتها. يمكن أن تتأكد من أنها تأكل بانتظام وتشرب الكثير من السوائل، وتحظى بفرصة للراحة بين الرضعات. يمكنك أيضاً المساعدة عن طريق تغيير حفاض الطفل وإراحته وتهدئته بعد ذلك. أظهرت الدراسات أنه في حال قيام الأب بمساندة وتشجيع الرضاعة الطبيعية، فإن النساء يحقق نجاحاً أكبر في الإرضاع طبيعياً وأن الرضاعة تستمر لفترة أطول. إذا اختارت شريكك عدم إرضاع الطفل، أو في حال عدم تمكنها من ذلك، قد بمساندتها وشارك في إرضاع الطفل، وتحضير قارورة الحليب، وإراحة الطفل.

أخذت أول أسبوعين إجازة بمجرد مجئ ابنتنا إلى المنزل. قمت بتحضير الطعام، وأعمال التسوق والأعمال المنزلية، وغسيل الثياب، مما أتاح لزوجتي الوقت للتركيز على إرضاع ابنتنا وتعويض النقص في النوم، كان وقتاً مميّزاً، وأنا مسرور أنني لم أضيعه لأنني كنت في المنزل.

هناك آباء من كافة الأنواع

آباء شبان

العديد من الآباء الجدد هم من الشبان ربما لا تكون قد قمت بالتخطيط للحصول على طفل في هذا العمر المبكر. وربما يكون هناك أناس غير سعداء بحصولك على طفل.

تذكّر فقط أن الأبوة تعني الالتزام. كلما تمكنت من إظهار الالتزام. كلما احترمت الناس تصميمك وعزمك.

افعل ما بوسعك لمساندة شريكك: قم بحضور الدورات التدريبية لما قبل الولادة، قم بزيارة القابلة مع شريكك. وأظهر مدى التزامك بالمسؤولية. يمكن أن يكون الشبان آباءً ممتازين. أفعالك. وليس عمرك، هي الشيء المهم.

وكمعظم الآباء الشبان، فقد تشعر بالسعادة لكونك أصبحت أباً. ولكن قد تساورك بعض المخاوف أيضاً. ربما لا تزال طالباً في المدرسة أو في الجامعة. وتتساءل كيف ستتمكن من إدخال طفل ضمن برنامج حياتك الدراسية. وقد تتساءل كيف ستتمكن من تأمين نفقات الطفل وأنت لا تعمل. وربما لا تزال تعيش مع عائلتك. كون المرء أباً شاباً يصبح أسهل بكثير مع الحصول على دعم العائلتين. ربما تكون الشابة التي ستصبح أما صغيرة السن وتتساءل حول نفس الأشياء.

هناك عدد من المصادر المتوفرة للآباء الشبان بعضها مدرج على الصفحة 20. بالإضافة لذلك، تتوفر المساعدات الخاصة للآباء والأمهات الشبان، ويمكن الحصول على معلومات حول كيفية الحصول عليها من دائرة العمل والدخل النيوزيلندية Work and Income New Zealand (انظر الصفحة 19 للحصول على تفاصيل الاتصال).

أحب تغيير
الحفازات إنه
وقتي الخاص

إذا كنت لن تسكن مع شريكك بعد الولادة. فمن المهم أن تحاول
تدوين اسمك على شهادة ميلاد الطفل في حال كنت تريد أن يتم
اعتبارك أباه قانونياً. وقد يكون من السهل بالنسبة لك المحافظة
على التواصل مع طفلك في حال عدم رغبة الأم في حصول ذلك في
مرحلة لاحقة. ولكن، سيُطلب منك سداد دفعات لمساندة الطفل
Child Support إذا تمت تسميتك الأب.

الرجال الذين سيصبحون آباءً وقد انفصلوا

بعض الرجال لا يكونون على علاقة مع أم طفلهم عند ولادته. إذا كان
الحال كذلك فستحتاج أنت وشريكك السابقة لمحاولة الاتفاق
على كيفية مساعدتك في حياة طفلك. إن كيفية تواصلكما كأب وأم
ستؤثر على طفلكما. قد تحتاج لبعض المساعدة القانونية أو غير
ذلك (كالاستشارات النفسية والاجتماعية) للتوصل إلى اتفاق حول
ماهية دورك ومستوى الدعم الذي قد تحتاجه شريكك السابقة.
تذكر أنه مهما ساءت الأمور بينك وبين الأم، فمن الطبيعي أن تكون
علاقتك جيدة مع طفلك. لمزيد من النصائح والمعلومات، الرجاء زيارة
الموقع الإلكتروني لجمعية الأب والابن Father and Child Trust
www.fatherandchild.net.nz

أزواج النساء اللاتي لديهن أطفال

يصبح بعض الرجال آباءً جددًا عندما يبدوون علاقة جديدة مع امرأة
لديها أطفال من علاقة سابقة. إن لهذا الموقف تحدياته الخاصة. قد
يكره الأطفال في العائلة ظهور الرجل الجديد على الساحة. وخاصة
الوقت الذي تخصصه الأم لشريكها بدلاً من أن تخصصه لهم.

ماذا ينبغي أن يكون دور زوج الأم؟ يبدو أن علاقة الصداقة مع أطفال
الشريكة بدلاً من محاولة تأديبهم يأتي بنتائج أفضل. قد تستغرق
العلاقات مع الأطفال وقتاً حتى تتطور. إن مساندة الأم البيولوجية في
مهمتها أمر مهم أيضاً. تحدث إلى شريكك على انفراد إذا شعرت
بانك مهمل أو مهمش. وأظهر الاحترام للأطفال.

المحافظة على السلامة

يتم تقديم عدد من الاختبارات للمرأة الحامل بغية تعزيز صحتها وصحة طفلها. من المحتمل أن يتم تقديم اختبار نقص المناعة البشرية HIV. يمكن أن يصاب الناس بفيروس نقص المناعة البشرية بعدة طرق، وهناك العديد من النساء المصابات بالفيروس لا يعلمن أبداً بأنهن عرضة لخطر ذلك المرض. يمكن للمرأة الحامل المصابة بفيروس نقص المناعة البشرية HIV اختيار الحصول على علاج يقلل فرص إصابة طفلها بالفيروس.

إذا كنت أنت أو شريكك قد مارستما الجنس مع أشخاص آخرين. فهناك خطر أن يكون أي منكما أو كلاكما قد أصيب بعدوى منقولة جنسياً. قد تسبب بعض أنواع العدوى المنقولة جنسياً مضاعفات خلال فترة الحمل، بينما يمكن نقل البعض الآخر إلى الطفل خلال الولادة على سبيل المثال داء المتدثرة chlamydia، داء السيلان gonorrhoea، ونقص المناعة البشرية HIV.

من المهم بالنسبة لكما معاً إجراء تحليل العدوى المنقولة جنسياً لحماية طفلكما ومنع نقل أي عدوى لبعضكما البعض. أو لعدم التعرض للعدوى إذا كنتم مصابان بها من قبل.

إذا كنت تمارس الجنس مع شريكات أخريات، استخدم الواقي الذكري مع المرطب لتقليل الاحتكاك واحتمال تمزق الواقي الذكري. ولتحمي نفسك من الإصابة بأي عدوى منقولة جنسياً قد تكون مؤذية لشريكك أو لطفلك.



الأمور المالية

إنجاب طفل يكلف مالاً. بالإضافة إلى الأشياء المطلوبة للاستعداد لقدوم الطفل كسرير الطفل، وعربة الطفل، وكروسي السيارة - هناك أيضاً نفقات منتظمة بعد ولادة الطفل كالحفاضات، والملابس، والألعاب. إذا كانت شريكك تعمل مقابل أجر، ففي مرحلة ما خلال الحمل قد تحتاج للتوقف عن العمل، وربما لا تعود للعمل لبعض الوقت بعد الولادة، هذا إذا لم تعد للعمل مطلقاً.

هذه النفقات، بالإضافة إلى خسارة الدخل، قد تزيد من الضغوط على العائلة، وقد تسبب التوتر بينك وبين شريكك. من المهم أن تقوموا معاً بمناقشة رغباتكما حيال حاجات عائلتكما الجديدة، وأراؤكما حول خيارات رعاية الطفل قبل قدومه. حاولا إعداد ميزانية أيضاً، ربما تحتاج للتضحية ببعض الأشياء التي تنفق عليها المال حالياً، وعلى أية حال، فقد تجد أنك لا تريد إنفاق المال على تلك الأشياء بعد الآن، وذلك لأن أسلوب حياتك قد تغير خلال فترة الحمل. إذا كنت تفكر في عمل وريديات إضافية أو العثور على عمل آخر، ناقش الأمر مع شريكك أولاً، ربما يكون من الأفضل أن تمضي وقتك مع عائلتك، لأن الوقت ثمين أيضاً.

إذا كنت عاطلاً عن العمل، أو كنت تدرس، أو في حال وجدت صعوبة في الإنفاق على عائلتك، فقد ترغب في الاتصال بدائرة العمل والدخل النيوزيلندية Work and Income New Zealand (انظر الصفحة 19 لتفاصيل الاتصال)، لأن هناك مساعدات مالية إضافية متوفرة لمعظم العائلات.

كن مستعداً قائمة الواجبات الخاصة بالآباء الجدد

يحتاج الأطفال إلى عدد كبير من الأشياء والمؤن. ليس فقط في المنزل. ولكن أيضاً في كل مرة تذهبون فيها خارج المنزل. فيما يلي قائمة بالأشياء الخاصة للعناية بالطفل. وهي ستسهّل عليك الأيام الأولى من العناية بطفلك. تحدّث إلى شريكك وعائلتك حول تحضير الأشياء ذات الأهمية الثقافية لدى عائلتك.



النقل

كرسي السيارة (يمكن استئجار كراسي السيارة خلال فترة الستة أشهر الأولى من مراكز بيع التجزئة لمستلزمات الأطفال. أو من المؤسسات الأخرى مثل بلانكيت Plunket)

عربة الطفل (بالإضافة إلى الغطاء الخاص بالمطر والشمس)
الكيس الأمامي أو كيس الظهر (طريقة جميلة ليكون الأب قريباً من الطفل عند حمله)

كيس الحفاضات (أو أي كيس كبير لحمل المستلزمات الضرورية إذا كنتم خارج المنزل. انظر الصفحة 18 للاطلاع على قائمة الأشياء الخاصة بالخروج من المنزل)

واقى من الشمس يوضع على نافذة السيارة



النوم

المهد أو السلال على شكل سرير للطفل المولود حديثاً (سيصبح حجم الطفل كبيراً على المهد خلال الأشهر القليلة الأولى من حياته. ويختار بعض الآباء والأمهات شراء سرير طفل مباشرة)

سرير الطفل (بالإضافة إلى الفراش)
شراشف، بطانيات، بطانيات تحتية، واقيات للفراش، إلخ. (من المفيد أيضاً وجود بطانيات أطفال دافئة لتغطية الطفل عند الخروج به خارج المنزل)

أكياس نوم أو بطانيات لتغطية الطفل (يحب الأطفال أن تتم تغطيتهم بإحكام في السرير. وتغليظهم ببطانية قطنية أو من الموسلين. كما يعتبر استخدام كيس نوم للطفل أمراً شائعاً خلال الأشهر الأولى. يمكن لأخصائيي المستشفى أو للقبالة أن تعلمكما كيفية لف الطفل وتغطيته)

الإرضاع

- حمالات الصدر للمرضعات ولبادات الإرضاع
- قطع القماش التي توضع على صدر الطفل لحماية ملابسه عند الرضاعة
- مستلزمات التعقيم (ميكروويف، تسخين كهربائي أو تعقيم كيميائي)
- زجاجات الرضاعة والحلمات
- فرشاة غسل زجاجات الرضاعة
- في حال الرضاعة الطبيعية:
- مضخة لشفط الحليب من الثدي
- في حال عدم الرضاعة الطبيعية:
- حليب الطفل



ملابس

- تذكر أن الأطفال يكبرون بسرعة، لذلك اشتر بعض القطع فقط من كل نوع للأشهر الأولى، إذا كان لديك غسالة ونشافة)
- ملابس داخلية من قطعة واحدة (يفضل أن تكون قطنية أو صوفية)



- قمصان تي شيرت
- بدلات لينة خاصة بالنوم تغطي الجسم بأكمله
- جوارب وأحذية ملائمة
- قبعات
- قطع القماش التي توضع على صدر الطفل لحماية ملابسه عند الرضاعة

كنزات وسترات دافئة (حسب الموسم)

مسحوق تنظيف لطيف

الحمام وتغيير الحفاضات

وعاء لحمام الطفل (أو مقعد لإسناد الطفل خلال الاستحمام في البانيو)

طاولة تغيير الحفاضات أو وسادة تغيير الحفاضات

حفاضات (قابلية للغسل أو تستخدم لمرة واحدة)

فرشاة ذات مقبض طويل لغسل الحفاضات القابلة للغسل

سطل ذو غطاء لنقع الحفاضات القابلة للغسل

مناديل مبللة أو قطع قماش لتنظيف مؤخرة الطفل (ربما ترغب في شراء مجموعة

من قطع القماش الرقيقة لاستخدامها لتنظيف مؤخرة الطفل)

وسائل حمام الطفل، مثلاً زيت اللوز، صابون خاص بالطفل، جل خاص بحمام الطفل

فرشاة للطفل ومشط

زيت للتدليك

كريم لمنع تأثر الطفل بالحفاض و/أو كريم للحساسية من الحفاض

مسحوق نقع الملابس (للحفاضات وقطع القماش المتسخة)

كما ترى فإن الأطفال الجدد يحتاجون للكثير من العمل وللكثير من المستلزمات. ولكن أيضاً من السهل نسبياً نقلهم. قد يكون أخذ طفلك للمشي خارج المنزل فرصة لك ولشريكك للحصول على بعض الهواء النقي والاستمتاع ببعض الوقت معاً. وغالباً ما يشكل ذلك تجربة مهدئة للطفل (إذ أن الطفل ينام غالباً). إذا كان لديك كيس حمل الطفل على الصدر، فتلك طريقة رائعة لك ولطفلك لتكونا قريبين من بعضكما البعض. كما أن ذلك فرصة لك لتعطي شريكك فترة راحة وفي نفس الوقت تظل يدك حرتان بحيث يمكنك القيام بالتسوق من السوبرماركت أو القيام ببعض المهام المنزلية البسيطة في نفس الوقت!

تذكر أن الكثير من المهام المنزلية ستستغرق أطول بعض الشيء مع وجود الطفل. مجرد مغادرة المنزل قد تستغرق وقتاً طويلاً جداً. حاول أن يكون لديك كيس حفاضات معاً وجاهز للانطلاق عند باب المنزل. وبهذه الحالة وعند وجود حالة طارئة، أو إذا كنت تريد القيام بأمر عفوي، يمكنك مغادرة المنزل بسرعة نسبياً.

كيس الخروج من المنزل بعض الأفكار

حفاضات (خزّن حفاضين على الأقل من العدد الذي تعتقد أنك ستحتاجه)

بساط تبديل حفاضات قابل للطي (العديد من أنواع أكياس الحفاضات تحتوي على بساط التغير كجزء منها)

مناديل المسح / أقمشة المسح

أكياس بلاستيكية (لتغليف الحفاضات المستعملة)

ماء (لتنظيف)

زجاجات إرضاع وحليب رضاعة (في حال عدم الرضاعة الطبيعية)

كيس حراري (لاحظ أن بودرة الحليب غير معقمة. الأكياس الحرارية مفيدة عند تحضير زجاجة حليب مسبقاً. وتحتوي العديد من أنواع أكياس الحفاضات على الأكياس الحرارية كجزء منها).

على الأقل مجموعة ملابس واحدة للطفل (يمكن أن يتم وضع قميص تي شيرت احتياطي للآب أو الأم)

ملابس دافئة

قماش للف الطفل وأو بطانية

قبعة وأو جوارب

ألعاب أو كتاب قماش (مثلاً لعبة خشخشة أو شئ يمصّه الطفل)

هاتف نقال

وجبات خفيفة ومشروبات للآب والأم



مصادر أخرى

نصائح للآباء الجدد: تقدم جمعية الأب والطفل The Father and Child Society ومجموعات ومنظمات الآباء. هناك قائمة للاتصال خاصة بمجموعات المساندة على الموقع الإلكتروني التابع لها. بالإضافة إلى مقالات، ومصادر، وأبحاث وغيرها.
<http://www.fatherandchild.org.nz/>

رعاية الطفل والأبوة: توجد مواقع إلكترونية كثيرة تقدم النصائح الخاصة بالحمل والأبوة والأمومة ورعاية الطفل الجديد. الرجاء زيارة موقعنا الإلكتروني www.familyplanning.org.nz للاطلاع على بعض تلك المواقع الإلكترونية التي وجدناها.

المساعدة المالية: تقدم هيئة العمل والدخل النيوزيلندية WINZ (Work and Income NZ) المساعدات المالية لتغطية عدد من النفقات.
<http://www.workandincome.govt.nz/get-assistance/extra-help/>

المساعدة القانونية: تقدم هيئة الخدمات القانونية The Legal Services Agency تفاصيل الاتصال بالمؤسسات التي يمكنها تقديم المساعدة في شؤون قانون الأسرة وشؤون الأبوة وغير ذلك. الرجاء زيارة القسم الخاص بـ "العائلة والأمور الشخصية Family and Personal" من الموقع الإلكتروني.
<http://www.lawaccess.lsa.govt.nz/>

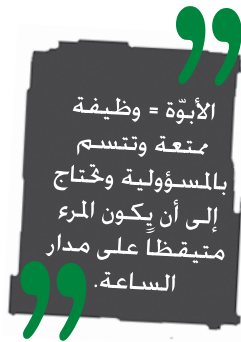
إجازة الأبوة: ربما تكون مؤهلاً للحصول على إجازة أبوة. يتوفر المزيد من المعلومات لدى دائرة العمل Department of Labour
<http://www.ers.dol.govt.nz/parentalleave/partners-fathers/who-is-eligible.html>

معلومات الضريبة: يقدم الموقع الإلكتروني لدائرة الضرائب
Inland Revenue مساعدة حول الاستحقاقات.

<http://www.ird.govt.nz>

مصادر خاصة بالآباء الشباب:

- قامت بارناردوز **Barnardos** بإصدار قائمة بيانات تحتوي على بعض المعلومات الممتازة للآباء الشباب. للحصول على نسخة يمكنك إرسال بريد إلكتروني إلى Fair.Centre@barnardos.org.nz أو يمكنك الاتصال بمركز المصادر الوطني National Resource Centre على الرقم 04 385 7560. كما قام المركز أيضاً بإصدار كتاب من تأليف غاريث واتش Gareth Rouch تحت عنوان **أولاد يربون أطفال: الآباء الشباب في نيوزيلندا: Boys raising babies: adolescent fathers in New Zealand**
- **الآباء المراهقون Teendads** هي منظمة تأسست لمساعدة الآباء الشباب. للحصول على أرقام الاتصال والاطلاع على قصص آباء شباب ونصائح متنوعة، الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني. www.teendads.org.nz



نتوجه بالشكر للأباء والأمهات
وأطفالهم الرائعين.

familyplanning.org.nz