

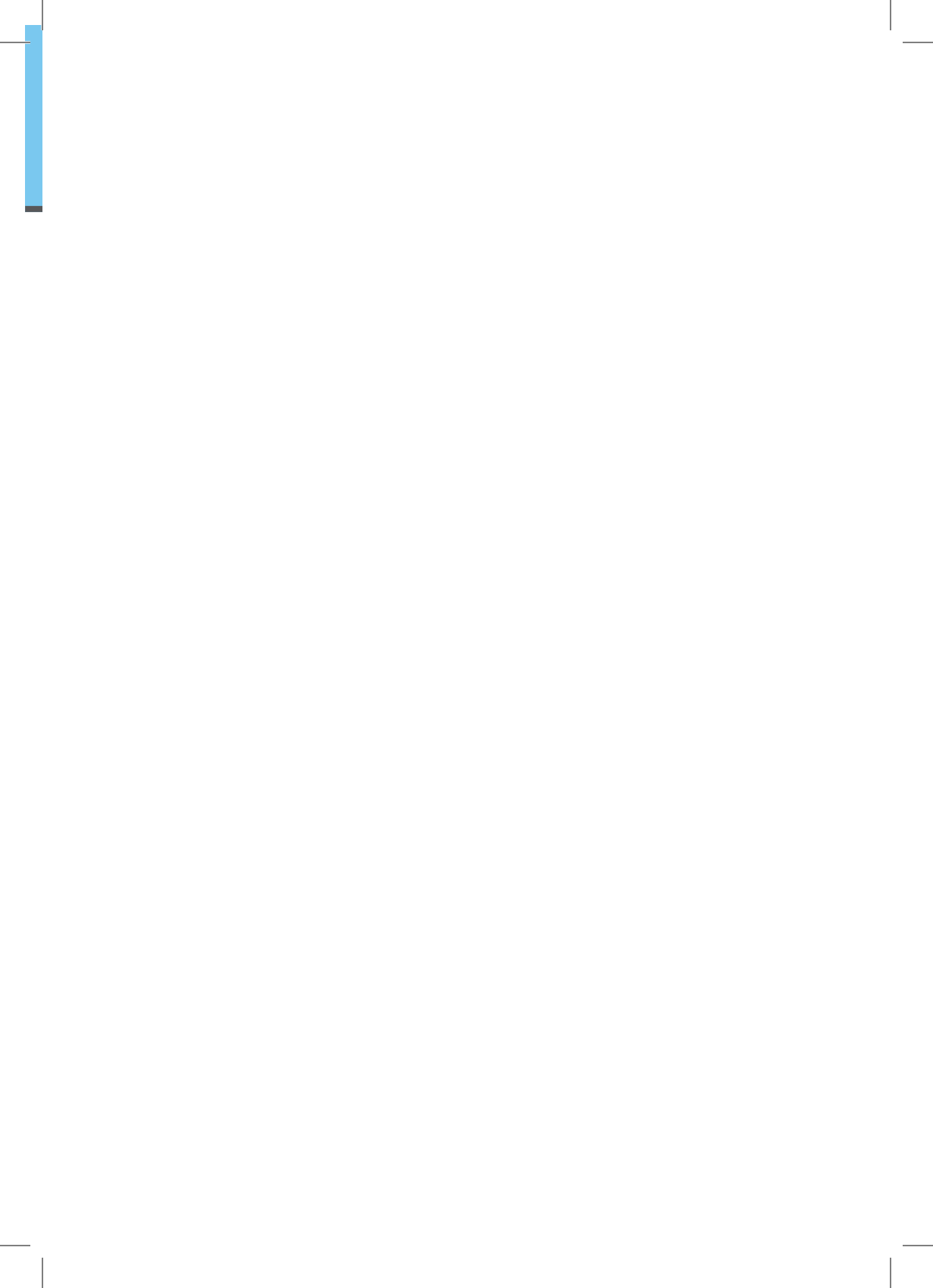


مؤسسة حمد الطبية  
Hamad Medical Corporation

صحة • تعليم • بحث HEALTH • EDUCATION • RESEARCH

# نساعداك على فهم

رحلة الوالدين داخل وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة



# المقدمة

ففي اللحظة التي تشعرين فيها بالضيق، سوف تساعدك الوحدة على التحدث مع الفريق الطبي، والاستعلام عن العناية بطفلك. من المهم أيضاً أن نحصل على أرقام هاتفك أو غيره من أرقام هاتف أفراد الأسرة الذين يمكن التواصل معهم في كل الأوقات، إذا احتاجت ممرضاتنا أو الأطباء للاتصال بك.

كما أننا دائماً نرغب في مشاركة أفكارك مع الأمهات الأخريات اللاتي قد يكون لهن نفس الشعور. وتعرض وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة يوم وثام للأمهات في الوحدة، لمقابلة بعضهن البعض، والتعرف على معلومات جديدة مما يتيح فرصة لبعض الوقت لتغيير النمط اليومي الذي يمرّ بك. أنتِ جزءٌ هام من رحلة طفلك، وخذي هذه المبادرة كخطوة أولى في وقت واحد وتوأمي مع نفسك.

تم إنشاء هذه المجلة من أجلك، كونك أم لطفل رضيع عزيز في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة. فلكل طفل ولكل أسرة رحلة فريدة من نوعها في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة. وقد تم إعداد هذا الكتيب لتوفير المعلومات اللازمة ومساعدتك في التعامل مع جميع مراحل الصعود والهبوط اللازمة لتلك الرحلة.

العناية بنفسك هي الخطوة الأولى للعناية بطفلك.

الموظفون بوحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة على استعداد لمساعدتك أنت وعائلتك خلال وجودك في الوحدة. ويمكنك زيارة طفلك في أي ساعة من أوقات النهار أو الليل. كما يمكنك تسجيل أرقام الهواتف الهامة، والحصول على معلومات عن تقدم طفلك، ومراحله الرئيسية، وتدوين أفكارك اليومية ومشاعرك في هذه المجلة.



ضعي صور طفلك هنا

# ولادة طفلك



لقد بدأت رحلتك الفريدة للتو! ~ الفاريتا روبرتس

اسمك هو: \_\_\_\_\_

لماذا اخترت لك هذا الاسم؟ \_\_\_\_\_

كان تاريخ دخولي في المستشفى هو: \_\_\_\_\_

تاريخ ميلادك هو: \_\_\_\_\_

في تمام الساعة: \_\_\_\_\_ صباحا/مساءً

لون عينيكَ هو: \_\_\_\_\_ لون شعرك: \_\_\_\_\_

وزنك وقت ولادتك: \_\_\_\_\_ كيلوجرام

كان شعوري: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

قصة ميلادك هي: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# ولادة طفلك



٢



اول انطباع لي هو:

---

---

---

---

---

جعلتني أشعر:

---

---

---

قال عنك الطبيب:

---

---

---

# لحظاتها الخاصة



٤

"لا توجد أي علاقة أكبر من حب الأم لطفلها!" - الفاريتا روبرتس

أول مرة ...

رأيتك فيها عن قرب: \_\_\_\_\_

حملتك بين ذراعي: \_\_\_\_\_

حيث تنفست وحدك: \_\_\_\_\_

عندما وضعت إصبعك حول إصبعي: \_\_\_\_\_

وفتحت عينيك: \_\_\_\_\_

وبدأت ترضع: \_\_\_\_\_

وقد لامست بشرتي ببشرتك- أي تلامس جلدي بجلدك- (حنان الكنغر): \_\_\_\_\_

وسمعتُ صراخك: \_\_\_\_\_

حملتك وأرضعتك: \_\_\_\_\_

أعطيتك حمام: \_\_\_\_\_

غنيت وتكلمتُ معك: \_\_\_\_\_

ثم نقلتك إلى سرير مفتوح: \_\_\_\_\_

وحملك والدك: \_\_\_\_\_

اللحظات الخاصة الأخرى المشتركة مع مولودك الجديد أثناء إقامتكم في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# أرقام اتصال هامة بوحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة



## أرقام اتصال هامة بوحدة العناية المركزة

وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة: \_\_\_\_\_

رقم التحويل: \_\_\_\_\_

العناية المشتركة: \_\_\_\_\_

الطبيب: \_\_\_\_\_

المرضة: \_\_\_\_\_

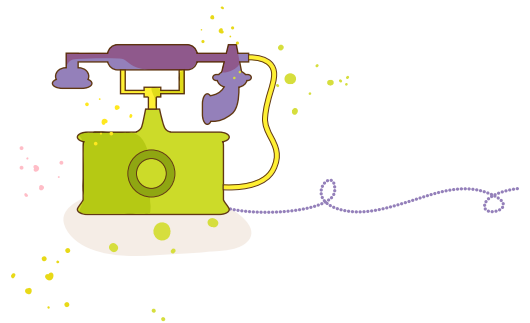
الباحث الاجتماعي: \_\_\_\_\_

مدير الحالة: \_\_\_\_\_

اختصاصي العلاج الطبيعي: \_\_\_\_\_

اختصاصي العلاج الوظيفي: \_\_\_\_\_

أرقام هامة أخرى: \_\_\_\_\_



# فريق الإسناد / الدعم الخاص بي



٦

الاسم: \_\_\_\_\_

رقم الهاتف: \_\_\_\_\_

البريد الإلكتروني: \_\_\_\_\_

الاسم: \_\_\_\_\_

رقم الهاتف: \_\_\_\_\_

البريد الإلكتروني: \_\_\_\_\_

الاسم: \_\_\_\_\_

رقم الهاتف: \_\_\_\_\_

البريد الإلكتروني: \_\_\_\_\_

الاسم: \_\_\_\_\_

رقم الهاتف: \_\_\_\_\_

البريد الإلكتروني: \_\_\_\_\_

الاسم: \_\_\_\_\_

رقم الهاتف: \_\_\_\_\_

البريد الإلكتروني: \_\_\_\_\_

# شعورك



٧

هل يمكنك التعبير عن شعورك، بالإفصاح عن احساسيك الجسدية ومشاعرك العاطفيه فيما يلي؟

| الاحاسيس الجسدية       | المشاعر العاطفية     |
|------------------------|----------------------|
| تعب                    | غضب                  |
| صداع                   | رفض                  |
| ضيق في التنفس          | حزن واكتئاب          |
| أرق                    | قلق                  |
| ألم بالظهر             | عجز                  |
| تغيير في الوزن         | شعور بالوحدة         |
| الدوخة                 | تهيج                 |
| خفقان القلب            | هجران                |
| البكاء، التئهد         | نسيان                |
| الغثيان (اشمئزاز شديد) | الذنب / اللوم الذاتي |

كل هذه مشاعر طبيعية لدى الآباء والأمهات من نزلاء وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة. ومع ذلك، إذا كنتِ تبكين طوال اليوم وتشعرين بالاكئاب، ينبغي عليك طلب مساعدة اختصاصي الرعاية الصحية. فنحن هنا على استعداد لمساعدتك.

# آليات تساعدك على التكيف

٨

## بناء فريق دعم ومساندة:

التواصل مع أصدقائك ومع الأسر من أجل الحصول على الدعم. بالإضافة إلى بناء شبكة دعم مع الأمهات الأخريات في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة.

## كتابة المذكرات:

إن تدوين مشاعرك وأفكارك تساعدك على التخلص من القلق والانفعال. كما تساعدك على تنظيم أفكارك.

## التعبير عن مشاعرك:

إن كنت مشاعرك داخل النفس قد يدفعك إلى القلق والانفعال. فمن الأفضل أن تتقي بصديق أو فرد من أفراد الأسرة وتفضي له بشعورك حتى تتمكنين من التعبير عن عواطفك.

## تفرغي لنفسك:

خصصي وقتاً لنفسك. يمكن أن يكون وقتاً بسيطاً مثل قراءة كتاب لمدة نصف ساعة أو الذهاب إلى صالون. ستشعرين بتجديد شبابك والإحساس بالصحة.

## مارسي الرياضة، وتناولي الطعام الصحي:

ممارسة الرياضة تقلل من التوتر والقلق. ويجب الجمع بين ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي متوازن.

## التفكير بشكل إيجابي:

من المهم أن تفكري بعمق والتركيز على الجوانب الإيجابية للوضع.

## تحديد أهداف واقعية:

إن تحديد أهداف واقعية سوف يساعدك ويساعد طفلك على الوصول إلى تلك الأهداف دون الشعور بالضغط. إنها طريقة صحية للمضي قدماً بشكل إيجابي.



# الصفحة الخاصة بي



٩

التاريخ:

أشعر اليوم بـ:

اليوم شعرت بالشجاعة:

اليوم احتاج إلى مساعدة في:

أنا شاكرة وممتنة لـ:

أهدافي اليوم هي:

ما الذي يمكنني القيام به لنفسي اليوم؟

ما هو الغذاء الصحي والمشروبات التي تناولتها، أو أخطط لتناولها اليوم؟

# صفحة طفلي



التاريخ:

اليوم طفلي:

الأحداث الهامة التي وقعت أو تغيرت بشأن العناية بطفلي:

قال الطبيب أو الممرض:

هذه هي أسئلتني للمسؤولين عن العناية بطفلي:

بعض المعلومات التي حصلت عليها، استجابةً للأسئلة أعلاه التي طرحتها:



# الصفحة الخاصة بي



١١

التاريخ:

أشعر اليوم بـ:

اليوم شعرت بالشجاعة:

اليوم احتاج إلى مساعدة في:

أنا شاكرة وممتنة لـ:

أهدافي اليوم هي:

ما الذي يمكنني القيام به لنفسي اليوم؟

ما هو الغذاء الصحي والمشروبات التي تناولتها، أو أخطط لتناولها اليوم؟

# صفحة طفلي

١٢

التاريخ:

اليوم طفلي:

الأحداث الهامة التي وقعت أو تغيرت بشأن العناية بطفلي:

قال الطبيب أو الممرض:

هذه هي أسئلتني للمسؤولين عن العناية بطفلي:

بعض المعلومات التي حصلت عليها، استجابةً للأسئلة أعلاه التي طرحتها:



# الصفحة الخاصة بي



١٣

التاريخ: \_\_\_\_\_

أشعر اليوم بـ: \_\_\_\_\_

اليوم شعرت بالشجاعة: \_\_\_\_\_

اليوم احتاج إلى مساعدة في: \_\_\_\_\_

أنا شاكرة وممتنة لـ: \_\_\_\_\_

أهدافي اليوم هي: \_\_\_\_\_

ما الذي يمكنني القيام به لنفسي اليوم؟ \_\_\_\_\_

ما هو الغذاء الصحي والمشروبات التي تناولتها، أو أخطط لتناولها اليوم؟ \_\_\_\_\_



التاريخ:

اليوم طفلي:

الأحداث الهامة التي وقعت أو تغيرت بشأن العناية بطفلي:

قال الطبيب أو الممرض:

هذه هي أسئلتني للمسؤولين عن العناية بطفلي:

بعض المعلومات التي حصلت عليها استجابةً للأسئلة أعلاه التي طرحتها:



# الصفحة الخاصة بي



١٥

التاريخ:

أشعر اليوم بـ:

اليوم شعرت بالشجاعة:

اليوم احتاج إلى مساعدة في:

أنا شاكرة وممتنة لـ:

أهدافي اليوم هي:

ما الذي يمكنني القيام به لنفسي اليوم؟

ما هو الغذاء الصحي والمشروبات التي تناولتها، أو أخطط لتناولها اليوم؟



التاريخ:

اليوم طفلي:

الأحداث الهامة التي وقعت أو تغيرت بشأن العناية بطفلي:

قال الطبيب أو الممرض:

هذه هي أسئلتني للمسؤولين عن العناية بطفلي:

بعض المعلومات التي حصلت عليها، استجابة للأسئلة أعلاه التي طرحتها:



# الصفحة الخاصة بي



١٧

التاريخ: \_\_\_\_\_

أشعر اليوم بـ: \_\_\_\_\_

اليوم شعرت بالشجاعة: \_\_\_\_\_

اليوم احتاج إلى مساعدة في: \_\_\_\_\_

أنا شاكرة وممتنة لـ: \_\_\_\_\_

أهدافي اليوم هي: \_\_\_\_\_

ما الذي يمكنني القيام به لنفسي اليوم؟ \_\_\_\_\_

ما هو الغذاء الصحي والمشروبات التي تناولتها، أو أخطط لتناولها اليوم؟ \_\_\_\_\_



التاريخ:

اليوم طفلي:

الأحداث الهامة التي وقعت أو تغيرت بشأن العناية بطفلي:

قال الطبيب أو الممرض:

هذه هي أسئلتني للمسؤولين عن العناية بطفلي:

بعض المعلومات التي حصلت عليها، استجابةً للأسئلة أعلاه التي طرحتها:



# الصفحة الخاصة بي



١٩

التاريخ: \_\_\_\_\_

أشعر اليوم بـ: \_\_\_\_\_

اليوم شعرت بالشجاعة: \_\_\_\_\_

اليوم احتاج إلى مساعدة في: \_\_\_\_\_

أنا شاكرة وممتنة لـ: \_\_\_\_\_

أهدافي اليوم هي: \_\_\_\_\_

ما الذي يمكنني القيام به لنفسي اليوم؟ \_\_\_\_\_

ما هو الغذاء الصحي والمشروبات التي تناولتها، أو أخطط لتناولها اليوم؟ \_\_\_\_\_

# صفحة طفلي



٢٠

التاريخ:

اليوم طفلي:

الأحداث الهامة التي وقعت أو تغيرت بشأن العناية بطفلي:

قال الطبيب أو الممرض:

هذه هي أسئلتني للمسؤولين عن العناية بطفلي:

بعض المعلومات التي حصلت عليها استجابة للأسئلة أعلاه التي طرحتها:



# الصفحة الخاصة بي



٢١

التاريخ: \_\_\_\_\_

أشعر اليوم بـ: \_\_\_\_\_

اليوم شعرت بالشجاعة: \_\_\_\_\_

اليوم احتاج إلى مساعدة في: \_\_\_\_\_

أنا شاكرة وممتنة لـ: \_\_\_\_\_

أهدافي اليوم هي: \_\_\_\_\_

ما الذي يمكنني القيام به لنفسي اليوم؟ \_\_\_\_\_

ما هو الغذاء الصحي والمشروبات التي تناولتها، أو أخطط لتناولها اليوم؟ \_\_\_\_\_

# صفحة طفلي



٢٢

التاريخ:

اليوم طفلي:

الأحداث الهامة التي وقعت أو تغيرت بشأن العناية بطفلي:

قال الطبيب أو الممرض:

هذه هي أسئلتني للمسؤولين عن العناية بطفلي:

بعض المعلومات التي حصلت عليها، استجابةً للأسئلة أعلاه التي طرحتها:



# الصفحة الخاصة بي



٢٢

التاريخ: \_\_\_\_\_

أشعر اليوم بـ: \_\_\_\_\_

اليوم شعرت بالشجاعة: \_\_\_\_\_

اليوم احتاج إلى مساعدة في: \_\_\_\_\_

أنا شاكرة وممتنة لـ: \_\_\_\_\_

أهدافي اليوم هي: \_\_\_\_\_

ما الذي يمكنني القيام به لنفسي اليوم؟ \_\_\_\_\_

ما هو الغذاء الصحي والمشروبات التي تناولتها، أو أخطط لتناولها اليوم؟ \_\_\_\_\_



التاريخ:

اليوم طفلي:

الأحداث الهامة التي وقعت أو تغيرت بشأن العناية بطفلي:

قال الطبيب أو الممرض:

هذه هي أسئلتني للمسؤولين عن العناية بطفلي:

بعض المعلومات التي حصلت عليها استجابة للأسئلة أعلاه التي طرحتها:



# الصفحة الخاصة بي



٢٥

التاريخ:

أشعر اليوم بـ:

اليوم شعرت بالشجاعة:

اليوم احتاج إلى مساعدة في:

أنا شاكرة وممتنة لـ:

أهدافي اليوم هي:

ما الذي يمكنني القيام به لنفسي اليوم؟

ما هو الغذاء الصحي والمشروبات التي تناولتها، أو أخطط لتناولها اليوم؟

# صفحة طفلي



٢٦

التاريخ:

اليوم طفلي:

الأحداث الهامة التي وقعت أو تغيرت بشأن العناية بطفلي:

قال الطبيب أو الممرض:

هذه هي أسئلتني للمسؤولين عن العناية بطفلي:

بعض المعلومات التي حصلت عليها، استجابةً للأسئلة أعلاه التي طرحتها:



# الصفحة الخاصة بي



٢٧

التاريخ: \_\_\_\_\_

أشعر اليوم بـ: \_\_\_\_\_

اليوم شعرت بالشجاعة: \_\_\_\_\_

اليوم احتاج إلى مساعدة في: \_\_\_\_\_

أنا شاكرة وممتنة لـ: \_\_\_\_\_

أهدافي اليوم هي: \_\_\_\_\_

ما الذي يمكنني القيام به لنفسي اليوم؟ \_\_\_\_\_

ما هو الغذاء الصحي والمشروبات التي تناولتها، أو أخطط لتناولها اليوم؟ \_\_\_\_\_



التاريخ:

اليوم طفلي:

الأحداث الهامة التي وقعت أو تغيرت بشأن العناية بطفلي:

قال الطبيب أو الممرض:

هذه هي أسئلتني للمسؤولين عن العناية بطفلي:

بعض المعلومات التي حصلت عليها، استجابةً للأسئلة أعلاه التي طرحتها:



# الصفحة الخاصة بي



٢٩

التاريخ:

أشعر اليوم بـ:

اليوم شعرت بالشجاعة:

اليوم احتاج إلى مساعدة في:

أنا شاكرة وممتنة لـ:

أهدافي اليوم هي:

ما الذي يمكنني القيام به لنفسي اليوم؟

ما هو الغذاء الصحي والمشروبات التي تناولتها، أو أخطط لتناولها اليوم؟

# صفحة طفلي



٣٠

التاريخ:

اليوم طفلي:

الأحداث الهامة التي وقعت أو تغيرت بشأن العناية بطفلي:

قال الطبيب أو الممرض:

هذه هي أسئلتني للمسؤولين عن العناية بطفلي:

بعض المعلومات التي حصلت عليها استجابة للأسئلة أعلاه التي طرحتها:





# زيارة العيادة الخارجية



٣٢

التاريخ: \_\_\_\_\_  
الوقت: \_\_\_\_\_  
الطبيب: \_\_\_\_\_  
المكان: \_\_\_\_\_  
ملاحظات: \_\_\_\_\_

التاريخ: \_\_\_\_\_  
الوقت: \_\_\_\_\_  
الطبيب: \_\_\_\_\_  
المكان: \_\_\_\_\_  
ملاحظات: \_\_\_\_\_

التاريخ: \_\_\_\_\_  
الوقت: \_\_\_\_\_  
الطبيب: \_\_\_\_\_  
المكان: \_\_\_\_\_  
ملاحظات: \_\_\_\_\_

