

مراكز صحة الطفولة المبكرة - كيف يمكنها مساعدتك؟ (Early Childhood Health Centres - How can they help?)

إذا كنت والد/الدة طفل أو رضيع فمن المستحسن أن تعرف مركز صحة الطفولة المبكرة القريب منك. تقدم هذه المراكز كثيرا من الخدمات المجانية للعائلات التي لديها أطفال دون سن الخامسة. وقد يكون اتصالك الأول بالمركز أثناء الحمل أو بعد ولادة طفلك بوقت قصير.

ما هي الخدمات التي تقدمها مراكز صحة الطفولة المبكرة؟

يوجد في هذه المراكز ممرضات لصحة الطفل والعائلة يستطيعن فحص صحة طفلك. إذا ساورتك أية مسائل بخصوص مولودك الجديد أو أطفالك أو نفسك أو عائلتك فباستطاعة الممرضات مساعدتك. كما يمكنهن إعطاؤك معلومات عن العناية بالأطفال والرضع، بما في ذلك تقديم نصائح عن الأمور التالية:

- الإرضاع من الثدي
- التحكم بمشاكل النوم والبكاء والتعايش معها
- نمو طفلك بدنيا وذهنيا
- التحصين
- السلامة
- طرق جيدة للعب مع أطفالك أو رضيعك
- صحتك البدنية والنفسية.

وبالإضافة إلى ممرضات الطفل والعائلة هناك مختصون آخرون في الحقل الصحي يقدمون الخدمات عن طريق مراكز صحة الطفولة المبكرة. ومن هؤلاء موظفون اجتماعيون وعلماء نفسانيون ومعالجون نطق ومعالجون طبيعيين متخصصون في مشاكل الأطفال.

ولماذا لا أخذ طفلي إلى الطبيب بدلا من ذلك؟

من المهم أن يكون هناك طبيب للعائلة يهتم بطفلك، لكن عليك أيضا مراجعة ممرضة الطفل والعائلة لإجراء الفحوص المنتظمة لمدى نمو طفلك. تستطيع الممرضة أن:

- تخصص وقتا للتحدث معك وتقديم الدعم لك
- تخبرك عن الخدمات الأخرى المتوفرة في منطقتك المحلية
- تخبرك عن أية مجموعات للآباء والأمهات بلغتك.

ولماذا أحتاج لمركز صحة الطفولة المبكرة إذا كان طفلي يتمتع بصحة جيدة؟

من الأفضل تجنب المشاكل عن طريق إجراء فحوص منتظمة بدلا من طلب المساعدة بعد وقوع المشكلة. كما أن الممرضة ستساعدك على التخطيط للمرحلة التالية من مراحل نمو طفلك، مثلا ما الذي تتوقعينه متى بدأ طفلك بتناول الأطعمة الجامدة. وتستطيع الممرضة أيضا الإصغاء إلى أية مخاوف قد تكون لديك عن طفلك أو عن نفسك.

كيف أتصل بمركز صحة الطفولة المبكرة؟

سيسألك موظفو المستشفى الذي تضعين مولودك فيه عن أي مركز تريدين زيارته. وهم سيضمنون حصولك على كل المعلومات التي تحتاجينها للاتصال بالمركز قبل أن تعودي للمنزل بعد الولادة. ويمكنك أيضا معرفة المراكز بمراجعة اللائحة الموجودة في دليل الهاتف تحت عنوان مراكز صحة الطفولة المبكرة.

وماذا إذا كنت لا أستطيع التكلم بالإنكليزية؟

سيتخذ المستشفى الترتيبات اللازمة لحضور مترجمة لمقابلتك الأولى مع مركز صحة الطفولة المبكرة. وفي زيارتك الأولى تقوم ممرضة الطفل والعائلة بالإعداد لحضور مترجمة في الزيارة التالية. ويمكنك الاتصال بخدمة الترجمة الخطية والشفوية (TIS) إذا احتجت للاتصال بمركز صحة الطفولة المبكرة.

ما الذي أحتاج لإعداده لمقابلاتي؟

- سجل صحتك الشخصي، (ويطلق عليه أحيانا اسم "الدفتري الأزرق") الذي أعطاك إياه المستشفى، حيث ولد طفلك. تستعمل الممرضة (وطبيبك العائلي) هذا السجل لتدوين ملاحظات عن صحة طفلك والتقدم الذي يحرزه.
- فوطاة نظيفة لطفلك.

أين ستكون المقابلة الأولى؟

تقوم الكثير من مراكز صحة الطفولة المبكرة بزيارات منزلية. ستسألك ممرضة الطفل والعائلة عن المكان الذي تودين إجراء المقابلة الأولى فيه. فبعض العائلات تفضل أن تقوم الممرضة بزيارتهم في المقابلة الأولى، حيث قد يكون من الصعب عليك أن تخرجي من البيت إذا كنت حاملا أو إذا كنت وضعت طفلا منذ مدة قريبة. ويمكن أن تأتي مترجمة أيضاً.

إذا كنت بحاجة لمساعدة في إجراء مكالمات هاتفية باللغة الإنكليزية يمكن الاتصال بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (Translating and Interpreting Service - TIS) على 131 450.

يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات الصحية باللغة العربية وذلك بزيارة موقع Multicultural Communication على شبكة الإنترنت. العنوان هو:

<http://mhcs.health.nsw.gov.au>

إن أرقام الهاتف صحيحة بتاريخ إعداد هذه النشرة، إلا أننا لا نقوم بتغييرها حسب الحاجة. لذلك قد يتعين عليك التأكد من الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.