



من يدعمني...

عندما تراودني الأسئلة وأشعر بالقلق

كوني أحد الوالدين

أهم المعلومات والعناوين والروابط

الأمهات والآباء الأعزاء، العائلات العزيزة في هامبورغ، تبدأ مرحلة جديدة ومثيرة من الحياة مع ولادة كل طفل.

ثمة فرصة عظيمة ولحظات سعيدة وتحديات جديدة في انتظاركم!

ويسعى معظم الآباء والأمهات في هذه الفترة إلى الحصول على المشورة والدعم، أو الحصول على مكان يُتيح لهم الالتقاء بعائلات أخرى وتبادل الخبرات.

تتوفر في هامبورغ مجموعة واسعة من العروض للعائلات الصغيرة - والعديد منها مجاني وبالتأكيد تتوفر أيضًا في منطقتك.

ومن خلال هذا الكتيب، نود أن نقدم لكم نظرة عامة جيدة: وبدءًا من مقاهي أولياء الأمور مرورًا بالمشورة حول كافة الأسئلة والمخاوف المتعلقة بكونك أحد الوالدين وصولًا إلى الدعم والمساعدة في الحياة اليومية، ستجد العديد من النصائح والعناوين المفيدة.

ومن المؤكد أن هناك عرضًا مناسبًا لكم أيضًا.
أطلقوا العنان لتجربة ذلك!

نحن في انتظاركم لتقديم المشورة والدعم.

لقد أصبحتم أولياء أمورًا بالبروعة! خالص تهانينا.
تبدأ الآن مرحلة جديدة من الحياة لعائلتك. هناك الكثير من لحظات السعادة والرضا، خاصة في الأيام القليلة الأولى بعد الولادة، ولكن بين الدين والآخر هناك أيضًا مفاجآت وصعوبات.

لذا، إذا واجهتك مشكلة، أو كنت بحاجة إلى الدعم، أو كنت ترغب في الاتصال بأبأ أو خبأ آخرين أو ببساطة كانت لديك أسئلة حول الولادة، فيمكن أن يساعدك هذا الكتيب من خلال النصائح أو الاقتراحات أو جهات الاتصال.

ومن المهم جدًا بالنسبة لنا كاتحاد حماية الطفل أن تتمكنوا كعائلة من التطور بشكل جيد منذ البداية. نود أن نشجعك على بناء شبكة اجتماعية مستقرة يمكنك الاعتماد عليها. يتضمن ذلك أيضًا معرفة مراكز الاستقبال أو نقاط الالتقاء للوالدين التي يمكنك اللجوء إليها إذا كانت لديك أسئلة كثيرة.

طريق الميل يبدأ بخطوة. من خلال هذا الكتيب نقدم لك المساعدة حتى تشعر بالأمان. وهذا جيد لك ولطفلك.

نأمل أن ينمو طفلك بشكل رائع وأن تتوافق أنت وطفلك بشكل جيد.

اتحاد حماية الطفل في هامبورغ



M. Schlott

ميلاني شلوتسهاور
عضو مكتب العمل والصحة والشؤون الاجتماعية والأسرة والاندماج



Ralf Schlott

رالف سلوتر
المدير العام



مواد متعددة اللغات للآباء والأمهات

ضمن كتيب „من يدعمني... عندما يكون لدي أسئلة وأشعر بالقلق كوني أحد الوالدين؟“

ستجد معلومات وروابط واقتراحات مهمة تتعلق بالأبوة في سنة طفلك الأولى. يوفر الكتيب أيضاً قائمة بالعناوين ذات الصلة في هامبورغ. سينقلك رمز الإستجابة السريعة (QR) إلى اللغة التي تريدها.



Material multilingüe para los padres

Encontrará información importante, enlaces y sugerencias acerca de cómo ser padres durante el primer año de vida en el folleto „Quién me acompaña... en las dudas y preocupaciones acerca de cómo ser padres“ con las direcciones principales de Hamburgo. Accederá a su idioma deseado con el código QR.



Wielojęzyczne materiały dla rodziców

W broszurze „Kto będzie mnie wspierać... w przypadku pytań i trosk rodziców“ można znaleźć ważne informacje, łącza i inspiracje związane z rodzicielstwem w pierwszym roku życia dziecka wraz z ważnymi adresami w Hamburgu. Za pomocą kodu QR można przejść do wybranego języka.



Багатомовні матеріали для батьків

У брошурі «Хто супроводжуватиме мене... у разі питань чи хвилювань щодо батьківства» ви знайдете важливу інформацію, посилання та поради щодо батьківства в перший рік життя, а також важливі адреси в Гамбурзі. За допомогою QR-коду ви перейдете на потрібну мову.



Multilingual material for parents

In the 'Who supports me ... when I have questions and feel worried about being a parent?' brochure, you will find important information, links and suggestions relating to parenthood in the first year of your child's life. The brochure also provides a list of relevant addresses in Hamburg. The QR code will take you to your desired language.



Ebeveynler için çok dilli materyal

“Ebeveyn olmakla ilgili sorular ve endişelerde bana kim eşlik edecek” broşüründe, Hamburg'daki önemli adresler ile yaşamın ilk yılında ebeveyn olmak hakkında önemli bilgiler, bağlantılar ve öneriler bulabilirsiniz. QR kodu ile istediğiniz dile ulaşabilirsiniz.



Matériel multilingue pour les parents

Vous trouverez dans la brochure « Qui est à mes côtés... pour mes questions et mes soucis en tant que parent » d'importantes informations, liens et suggestions concernant la parentalité au cours de la première année de vie de votre enfant ainsi que les adresses importantes à Hambourg. Vous pouvez via le code QR accéder à la langue de votre choix.



Многоязычный материал для родителей

В брошюре «Кто поможет... при возникновении вопросов или переживаний, связанных с родительством» вы найдете важную информацию, ссылки и предложения для родителей в первый год жизни ребенка с важными адресами в Гамбурге. Используйте Qr-код для перехода к нужному языку.



مطالب چندزبانه برای والدین

«در بروشور «کی مرا همراهی می‌کند... پرسش‌ها و نگرانی‌های والدین» اطلاعات با اهمیت، لینک‌ها و پیشنهادات در مورد فرزندان پروری از تولد تا یک سالگی را با آدرس‌های مهم در شهر هامبورگ به دست می‌آورید. با اسکن کردن کد کیو آر به زبان دلخواه تان وصل می‌شوید.»



نحن في انتظاركم لتقديم المشورة والدعم:

من خلال كتيب "من يدعمني..." نودّ توجيهكم وتقديم الدعم لكم. ستجدون هنا معلومات ونصائح عملية وعروضاً مفيدة لفترة الحمل وسنوات طفلكم. يمكنكم الحصول على مزيد من المعلومات عبر مسح رموز الاستجابة السريعة QR.

في دليل العناوين المرفق، يمكن الاطلاع على نظرة عامة على مراكز الاستقبال في هامبورغ؛ مُرتبة بأقسام متعددة حسب المناطق، للتمكن من العثور بسرعة على العروض المناسبة بالقرب منكم. نتمنى لكم قراءة ممتعة.



لمحة عامة على مغامرتك بأكملها:

سنصبح أولياء أمور

10-13 المساعدة والاستشارة خلال فترة الحمل
14-15 أفكار وقائمة التحقق ومزيد من الروابط المفيدة

رُزقنا بطفل

18-21 احتياجات طفلك ونموه وصحته
22 الدعم المالي
23-25 التغلب على التحديات العاطفية
26-27 أفكار وقائمة التحقق ومزيد من الروابط المفيدة

نحن نكبر

30-33 جهات التواصل والتعليم والرعاية
34-36 الاستراحة والاستجمام
37-39 أفكار وقائمة التحقق ومزيد من الروابط المفيدة

أولياء الأمور في ظل التحديات

42-44 الآباء والأمهات في ظل التحديات الخاصة
45 الصراعات والتوتر والأمراض النفسية
46-47 الحصول على المساعدة
48-49 أفكار وقائمة التحقق ومزيد من الروابط المفيدة

دليل العناوين وكلمة شكر

سنصبح أولياء أمور

كل شيء يبدأ بكلمة "أنا حامل". تشير هذه الكلمة شيئاً مختلفاً في كل واحد منا. وهذا أمر طبيعي تماماً. الأهم من ذلك هو ألا تشعر أنك وحدك كولي أمر جديد. ثقة حياة جديدة في انتظارك. اجمع شتات أمرك أولاً: أين أنا وماذا سيحدث بعد ذلك؟



نلجأ إلى الأيدي الآمنة

هناك العديد من الأشخاص الذين سيخبرونك بما يمكنك وما لا يمكنك فعله خلال فترة الحمل. ومن المهم أن تعرف من يمكنك الوثوق به ومن يمكنه مد يد العون لك حقًا. الخطوة الأولى دائمًا هي التوجه إلى العيادة النسائية. وهنا لن تحصلون على الفحوصات اللازمة فحسب، بل ستحصلون أيضًا على الكثير من النصائح المتعلقة بالحمل والوقت الذي تقضونه مع الطفل.

نصيحة: يمكن العثور على معلومات حول النظام الغذائي الصحي والأنشطة الرياضية أثناء الحمل من خلال الرابط:

www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/fit-durch-die-schwangerschaft



نحن نثق في المتخصصين

الولادة ومراكز الأمومة في هامبورغ وكذلك في بعض عيادات أطباء النساء والأطفال والشباب.

بالإضافة إلى أطباء النساء، فإن القابلات يُقدمن مساعدة جلية. حيث يمكنهن المرافقة خلال فترة الحمل وبعد ولادة طفلك.

هناك 26 فريقًا عائليًا في أحياء هامبورغ يمكنك الحديث إليهم أثناء فترة الحمل إذا كانت لديك أي أسئلة حول الأبوة والأمومة ويوفرون لك الدعم المتخصصي تربية طفلك.

وهناك أيضًا عروض خاصة مثل «مرشدي الأطفال في هامبورغ»، والتي تكون بمثابة جهة اتصال للآباء والأمهات الجدد. تعرف خدمات التوجيه مراكز الاستشارة والخدمات الصحية في منطقتك ويمكنها مساعدتك في العثور على العرض المناسب لاحتياجاتك. يمكنك العثور على هذه الخدمات في معظم مستشفيات

من المهم معرفة: كيف يمكنني العثور على قابلة؟

هناك عدة طرق للعثور على قابلة يمكنها رعايتك في المنزل قبل الولادة وبعدها. يمكنك البحث على الإنترنت عن عناوين وجهات الاتصال الخاصة بالقابلات في منطقتك. لمزيد من المعلومات حول العثور على قابلة، يمكنك الاتصال بشركة التأمين الصحي الخاصة بك، أو بعيادة النساء، أو بمستشفى الولادة الخاصة بك أو بجمعية القابلات في هامبورغ. يمكنك أيضًا العثور على قابلة من خلال الرابط التالي:

www.hebammenverband-hamburg.de/familienhebammensuche



الخط الساخن للدعوى في حالات الطوارئ: يقدم الاستشارة عند الضرورة. يمكن الحصول هنا على النصيحة والدعم بشكل مجهول الهوية عبر الهاتف أو الدردشة أو البريد الإلكتروني. يمكنك العثور على مزيد من المعلومات وخيارات التواصل على الرابط:



www.hilfetelefon-schwangere.de



0800 4040020

من المهم معرفة: المشاعر الثقيلة والحزينة

تُعد الضغوط النفسية أثناء الحمل وفي الأيام الأولى للطفل أمرًا طبيعيًا. ولكن عندما يشغل القلق والشكوك حول الأبوة والأمومة مساحة كبيرة من تفكيرك، فاطلب المساعدة في وقت مبكر. فهذا يضمن أن تكون الأبوة والأمومة أمرًا ممتعًا (مجددًا) ولا يطغى عليها الكثير من التوتر.

يمكن العثور على مزيد من المعلومات من خلال الرابط التالي:
www.elternsein.info/alltag-mit-kind/schwangerschaft-und-geburt/schwere-gefuehle-in-der-schwangerschaft-und-nach-der-geburt



المال يلعب دورًا

إذا كنت حائلاً وتحصلين على إعانة مدنية، فيمكنك أيضًا التقدم بطلب للحصول على ما يسمى "الاحتياجات الإضافية المتعلقة بالحمل" بالإضافة إلى الإعانات لمرة واحدة. يمكنك الحصول على معلومات حول هذا الأمر في مراكز استشارات الحمل (على سبيل المثال Diakonie und dem Sozial dienst e.V. (katholischer Frauen e.V.)). وهناك يمكنك أيضًا التقدم بطلب للحصول على مساعدة مالية من المؤسسة الاتحادية للأم والطفل.

يمكنك معرفة المزيد عن هذا الأمر من خلال الرابط التالي:
www.familienportal.de/familienportal/lebenslagen/schwangerschaft-geburt/staatliche-leistungen



نحن نبحث عن استشارة شخصية

هناك العديد من الطرق للحصول على الاستشارة والدعم خلال فترة الحمل - سواء عبر الهاتف أو وجهاً لوجه، وذلك من خلال مراكز استشارات الحمل. وتوفر خدمات الدعم المبكر المتنوعة مزيدًا من التوجيه والمساعدة.

يمكن أن يُمثل الأصدقاء والعائلة دعمًا رائعًا. لكن لا تسمح آراء الكثير من الأشخاص على الإنترنت بإثارة الفوضى في رأسك. ضع ثقتك في المتخصصين.



من المهم معرفة: الدعم المبكر

الدعم المبكر هو مجموعة واسعة من الخدمات للنساء الحوامل والعائلات التي لديها أطفال حتى سن ثلاث سنوات. وهي تقدم المعلومات والاستشارة والدعم العملي.

- مراكز استشارة للأمهات التابعة لإدارة أحياء هامبورغ
- الاستشارة في جميع مستشفيات الولادة وبعض العيادات منخفضة التكلفة من خلال الخدمات الإرشادية (مثل مرشدي الأطفال)
- الفرق العائلية (التي تتألف من متخصصين في الصحة، مثل قابلات الأسرة والرعاية التمرضية للعائلات والصحة والأطفال وأخصائيي التربية الاجتماعية)
- نقاط التقاء الآباء والأطفال في الحي (مثل مدارس أولياء الأمور أو مراكز الوالدين والطفل أو مراكز الأطفال والأسرة)
- استشارة الأهل في ساعات الاستشارة المفتوحة أو الاستشارة الفردية حول مواضيع معينة، مثل البكاء والنوم والأكل

يمكن لجميع الآباء الحصول على الدعم. ويمكن الحصول على مزيد من المعلومات من خلال الرابط:
www.elternsein.info/fruehe-hilfen/was-sind-fruehe-hilfen



مساعدة لتدوين أفكارك

ما هي الخطوات التالية؟

أهم الروابط

لقد أدرجنا هنا جميع الروابط المهمة لك من هذا الفصل:

تخطيط الأسرة:

familienplanung.de
UNABHÄNGIG UND WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT

الرابط: www.familienplanung.de

المؤسسة الاتحادية للأم والطفل:

BUNDESSTIFTUNG
MUTTER und KIND
Schutz des ungeborenen Lebens

الرابط: www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de

الدعم المبكر في هامبورغ:

FRÜHE
HILFEN
HAMBURGالرابط: www.hamburg.de/fruehe-hilfen/
guter-start-fuer-hamburgs-4267370
kinder

المستشفيات ومراكز الولادة:



Hamburg

الرابط: www.hamburg.de/krankenhaus-
verzeichnis/2832780/geburtst Kliniken

الأبوة والأمومة:

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

الرابط: www.elternsein.info

الصحة الجنسية (متعدد اللغات):

zanzu
Mein Körper
in Wort
und Bild

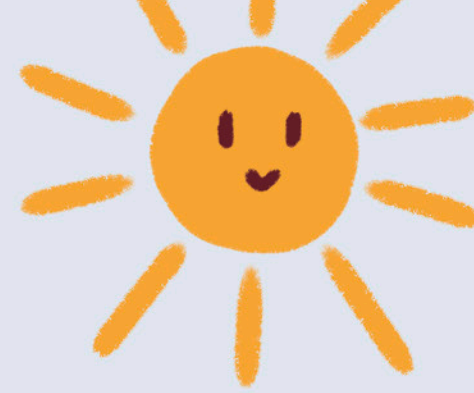
الرابط: www.zanzu.de

قائمة التحقق الشخصية

سوف تصبحان والدين - هذه هي النقاط التي تسبق ولادة طفلك ومن المهم للطفل ما يلي:

- ☐ البحث عن عيادة نسائية
- ☐ البحث عن قابلة
- ☐ البحث عن مستشفى / مركز ولادة والتسجيل هناك للولادة
- ☐ التسجيل في دورة التحضير للولادة عند الضرورة
- ☐ إبلاغ مكان عملك والتقدم بطلب للحصول على إجازة وضع
- ☐ التقدم بطلب للحصول على الإعانات المالية
- ☐ إعداد الوثائق اللازمة الآن لتقديم الطلبات بعد الولادة (مثل شهادة الميلاد، إعانة الطفل، إعانة الوالدين) - لمزيد من المعلومات التفصيلية، راجع فصل "نُزقنا بطفل"
- ☐ البحث عن عيادة أطفال
- ☐ بالنسبة للشركاء غير المتزوجين: الاعتراف بالأبوة / إعلان الرعاية من مكتب رعاية الشباب / مكتب المساعدة
- ☐ تأمين احتياجات الطفل
- ☐ إذا كان لديك أسئلة أو مخاوف: اطلب الحصول على المشورة والدعم من خلال خدمات الدعم المبكر أو استشارات الدواحل

مزيد من المعلومات التفصيلية على الرابط:
www.familienportal.de/checklisten



نحن قادمون إلى المنزل

تبدأ **المرحلة الجديدة من الحياة** ويوجد الآن كائن صغير بحاجة إلى الاهتمام على مدار الساعة. عليكم أولاً أن تعتادوا على هذا التغيير الرائع والصعب في الوقت ذاته. الصبر والوقت هما خير رفيق في هذا الأمر.



الأطفال يتعلمون النوم

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول النوم الآمن للطفل من خلال الرابط: www.hamburg.de/babyschlaf



نمط النوم الثابت ليس فطريًا. يمكنك مساعدة الطفل على تعلم النوم بانتظام من خلال اتباع طقوس ثابتة: لتحقيق ذلك، عليك وضعه في مكان نومه المعتاد، ويفضل أن يكون في حقيبة النوم. اجعل الغرفة مظلمة. ربما عليك اللعب معه أو الغناء له أغنية نوم مألوفة. عندئذ يتعلم طفلك: أنه قد حان الآن وقت النوم.

من المهم معرفة: "الارتباط العاطفي"

الارتباط العاطفي مع الوالدين يجعل الطفل قويًا من الناحية العاطفية. ولذلك، يحتاج الأطفال إلى قدر كبير من التواصل الجسدي والمواصلة عند البكاء. فكذا يتعلمون: "يمكنني الاعتماد على والدي عندما أحتاج إليهما."

يستطيع العديد من الآباء والأمهات التكيف بسرعة مع احتياجات أطفالهم. بينما يجد الآخرون أن الأبوة والأمومة تدفعهم إلى أقصى حدودهم. ماذا يريد طفلي أن يقول لي عندما يبكي، أو عندما لا يريد النوم أو الأكل؟ قد توجد صعوبة في فهم هذا الأمر. لا تتردد في طلب المساعدة. فالأبوة والأمومة فنٌّ يمكن إتقانه!

يمكنك معرفة المزيد حول ذلك من هنا:



ثقة رسائل من أولياء الأمور تساعدك في روتين الأبوة والأمومة اليومي. فهي توفر لك معلومات حول النمو والسلوك النموذجي للأطفال في هذه المرحلة العمرية. في بعض المناطق، يمكنك الحصول على رسائل أولياء الأمور مجانًا من مكتب رعاية الشباب أو إدارة الصحة أو طلبها بنفسك على الموقع www.ane.de. هناك أيضًا رسائل أولياء أمور باللغتين التركية والألمانية.



ماذا يحتاج طفلي؟



كيف يمكنني تغذية ورعاية الطفل جيدًا؟ ما الذي يمكن فعله؟ وما الذي ينبغي أن يكون؟ وكيف يتم تطويره؟ في البداية سوف تواجه العديد من الأسئلة. بعضها قد يكون مزعجًا. فقط تحلّ بالهدوء، فهذا ما يحدث لجميع الآباء الجدد. تقدّم ببطء نحو كل شيء.

يمكنك العثور على نظرة عامة صغيرة على المددات الرئيسية في نمو الطفل من خلال الرابط

www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/0-12-monate



من المهم معرفة: "ما الطريقة المثلى لتغذية طفلي؟"

تتمتع الرضاعة الطبيعية بفوائد عديدة وهي الطريقة المثلى لتغذية الأطفال. ولكن قد تكون هناك أسباب تجعلك تفضلين الرضاعة باستخدام الزجاجية. وهذا أمر جيد أيضًا.

ناقشي هذا الموضوع مع القابلة. إذا لم يكن لديك قابلة حتى الآن، فيمكنك محاولة العثور على واحدة في وقت قصير عبر البوابات الإلكترونية، أو يمكنك تحديد موعد في مركز استشارات الأمومة في منطقتك. يمكنك أيضًا حضور ساعات الاستشارة المفتوحة للقابات، والتي يمكن العثور عليها عبر الإنترنت أو الاستفسار عنها من خلال فريقك العائلي.

توجد جميع الروابط في الصفحة 27.

للحصول على التوجيه الأولي، يمكنك أيضًا مشاهدة فيديو القابلة من هنا:

www.elternsein.info/alltag-mit-kind/stillen/stillen-passt-das-zu-mir



هل ينمو طفلي بشكل جيد؟

تنتشر مراكز استشارات الأمومة في كل حي. وبوصفكما الوالدين لطفل رضيع أو صغير فيمكنكما الحصول هناك على استشارات حول مختلف الأسئلة المتعلقة بصحة الطفل وتغذيته ورعايته ونموه. ويمكن أيضًا إجراء زيارات منزلية، كما تقدم العديد من مراكز استشارات الأمومة زيارات ترحيبية بالطفل عند الحاجة.

يمكن معرفة المزيد من المعلومات على الرابط التالي:



www.hamburg.de/kindergesundheit



من المهم معرفة: فحوصات الأطفال و"الكراسة الصفراء"

الفحوصات الأولية للأطفال مهمة للغاية وتتكفل شركة التأمين الصحي بدفع تكاليفها. يرجى إحضار "الكراسة الصفراء" التي استلمتها عند الخروج من المستشفى في مواعيد الفحص الخاصة بالأطفال من سن الولادة حتى تسع سنوات (U1 إلى U9) وفحص الشباب (J1). ففيها يجري توثيق كافة التفاصيل المتعلقة بنمو الطفل. وبذلك يسهل تحديد التأخيرات أو الاختلالات المحتملة والتعامل معها في الوقت المناسب.

ويذكرك بعض أطباء الأطفال وشركات التأمين الصحي بالفحص التالي للطفل في أسرع وقت ممكن. كما تدعو مدينة هامبورغ إلى إجراء العديد من الفحوصات من أجل تحسين صحة الأطفال وحمايتهم.

يمكنك معرفة المزيد عن الفحوصات الفردية للأطفال من هنا:

www.seelisch-gesund-aufwachsen.de





نكبر معًا كعائلة

لقد أصبحتما الآن أولياء أمور - وهذا الأمر على الرغم من كونه يجلب السعادة، إلا أنه قد يُمثل كثيرًا من الإرهاق في الوقت ذاته: فقد لا تسير الرضاعة الطبيعية على النحو المتوقع، وفي بعض الأحيان لا يرغب الطفل في النوم عندما يحين وقت النوم، وقد لا يستطيع التعبير عن نفسه بعد، بينما تقلقون من ارتكاب خطأ ما.

يمكن إنجاز هذه المهمة الكبيرة كفريق واحد. تعلموا معًا كيف تدعمون بعضكم البعض، والوصول إلى التفاهم بينكم كأولياء أمور والنمو معًا كعائلة ليس بالأمر السهل دائمًا.

وقد يؤدي إلى الخلافات وعدم التوافق وقد يصل الأمر حد الانفصال. يمكن أن تساهم مراكز الاستشارة في حل المشكلات الأسرية والصراعات المرهقة.

من المهم معرفة: الاستشارة

تقدم مختلف مؤسسات الدعم المبكر، مثل فرق العائلات (انظر الصفحة 12)، مساعدة متخصصة إذا كنت تشعر بالحيرة وتواجه أسئلة حول نمو ورعاية الطفل. توجد أيضًا مراكز استشارات تربوية في كل حي لتقديم النصائح حول جميع المسائل المتعلقة بتربية الأطفال والخلافات الأسرية وأمور الانفصال والطلاق. يمكن الحصول على مزيد من المعلومات من هنا: www.hamburg.de/erziehung



الآباء المثليون

بالنسبة للعائلات التي يكون فيها أحد الوالدين على الأقل من المثليات أو المثليين أو ثنائيي الجنس أو من المتحولين جنسيًا، تكون الحياة ملونة ومتنوعة كما هو الحال بالنسبة للعائلات الأخرى. ومع ذلك فقد تواجه هذه العائلات تحديات خاصة. ولذلك فإن الآباء المثليون يمكنهم العثور على استشارات متخصصة. يمكن الحصول على مزيد من المعلومات من هنا: www.hamburg.de/familienwegwei-ser/10101702-regenbogenfamilien



نُزقنا بطفل

أين وكيف نجد الدعم المالي؟

يمكن التقدم بطلب للحصول على سلفة نفقة المعيشة إذا كنت الوالد الوحيد ولا تتلقى أي نفقة غير منتظمة لطفلك من الوالد الآخر أو لا تتلقى سوى نفقة غير منتظمة. يحق للوالد الوحيد الذي يتلقى إعانة مدنية أن يحصل على دعم إضافي.

توجد في العديد من المناطق مراكز استشارات اجتماعية تقوم بفحص طلباتكم ودعمكم فيها. يمكن أيضًا الحصول على معلومات من مراكز استشارات الحمل.

يحق لمعظم الآباء الحصول على إعانة الطفل وإعانة الوالدين في حالة استيفائهم لمتطلبات معينة. ويمكن تقديم طلب إلى صندوق الأسرة للحصول على إعانة الطفل، وطلب إلى مكتب إعانة الوالدين للحصول على إعانة الوالدين في منطقتك. تساعدك كلتا الإعانتين على تغطية التكاليف المتكبدة.

قد يتمكن الآباء أصحاب الدخل المنخفض من الحصول على إعانة السكن وإعانة الطفل وإعانات التعليم والمشاركة. يجب على الآباء الذين يحصلون على الإعانة المدنية تسجيل الطفل في مركز التوظيف حتى يمكن إدراجه في مجتمع الاحتياجات.

يمكن الاطلاع على نظرة عامة على جميع الخدمات من هنا: www.familienportal.de/familienportal/familienleistungen/staatliche-leistungen-fuer-familien-138196



من المهم معرفة: شهادة الميلاد وإعانة الطفل

من خلال الخدمة عبر الإنترنت "سهولة الحصول على إعانة الطفل"، يمكن تحديد اسم الطفل وطلب شهادات الميلاد والتقدم بطلب للحصول على إعانة الطفل دون الذهاب إلى السلطات. ويمكن الاستفادة من هذه الخدمة على نحو رقمي أو تقليدي من خلال نموذج مدمج مكون من ثلاث صفحات. يمكن معرفة المزيد من المعلومات حول هذا الموضوع على الرابط الموجود في الصفحة 27.

المساعدة في الحياة اليومية

هل أنت مرهق؟ ومثقل بالهموم؟ غالبًا ما نجد صعوبة في طلب الدعم أو قبوله. إلا أن الأشخاص الذين يهتمون بك - العائلة والأصدقاء، وربما الجيران - سيرغبون في مساعدتك.

- يمكنك أيضًا الاستفادة من الخيارات التالية:
- المساعدة المنزلية، بتمويل من شركة التأمين الصحي إذا كانت هناك حاجة خاصة
- رعاية الأسرة المتطوعون في اتحاد حماية الطفل في هامبورغ
- welcome، الذين يقدمون لك المساعدة في الأشهر الأولى بعد الولادة مقابل مساهمة مالية بسيطة
- كبار السن من خدمة مساعدة الجدات الذين يوفر الدعم في الحياة اليومية



من المهم معرفة: كونك والدًا وحيدًا

باعتبارك والدًا وحيدًا فيمكنك إدارة عملك إلى جانب الأعمال المنزلية وتربية الأطفال بمفردك. فهذا بعد إنجازًا هائلًا، إلا أن عبء العمل الإضافي المستمر يزيد أيضًا من مستوى التوتر.

اعتن بنفسك جيدًا واحصل على المساعدة. وتبادل الأفكار مع العائلات الأخرى ذات الوالد الوحيد يمكن أن يوفر أيضًا أفكارًا جديدة وارتياحًا.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات على الرابط:

www.hamburg.de/familienwegweiser/116594/alleinerziehen



كل شيء مهدد بالانهيار من حولي

يمكنك أيضًا العثور على مراكز الاتصال المناسبة لمثل هذه التحديات.

يمكن العثور على العناوين في الصفحة 27.

مهما حاولت، طفلك لا يتوقف عن البكاء؟ خاصة إذا كنت تعاني من قلة النوم، فهذا قد يدفعك إلى اليأس. وهناك المزيد من هذه التحديات: النوم المتقطع أو المتواصل لا يبدو ممكنًا، أو أن طفلك يتصرف بعناد كبير، أو أن الوضع العام يزيد من الضغط على علاقتكما.

من المهم معرفة: طفلي كثير البكاء

كل طفل له طبيعته المختلفة. خاصة عندما يتعلق الأمر بالبكاء. البعض يفعل ذلك أكثر، والبعض الآخر أقل. لكن القاسم المشترك بينهم جميعًا: هو أنهم لا يريدون مضايقتك بهذا البكاء. فهو خيارهم للتعبير عن أنفسهم.

هل تشعر أن طفلك يبكي أكثر من غيره؟ لا تستطيع تحقل (المزيد) من هذه الضوضاء؟ مهم جدًا: لا تهزي طفلك على الإطلاق. فهذا يمكن أن يضره بشكل خطير أو يؤدي إلى وفاته.

إذا كنت تشعرين باليأس، فحاولي هذا:

1. ضعي طفلك في مكان آمن (على سبيل المثال في السرير أو على الأرض).
2. غادري الغرفة.
3. خذي نفسًا عميقًا.
4. اطمئني على طفلك كل بضع دقائق.
5. اطلبي المساعدة إذا لزم الأمر.

عادةً ما يهدأ بكاء الأطفال المفرط بعد الشهر الثالث عمرهم.

يمكنك الاستفادة أيضًا من خدمة الاستشارة حول بكاء الطفل من خلال: www.schreibabyberatung-hamburg.de



مساعدة لتدوين أفكارك

ما هي الخطوات التالية؟

أهم الروابط

لقد أدرجنا هنا جميع الروابط المهمة لك من هذا الفصل:

مراكز استشارات الأمومة:

فريق العائلة في منطقتك:



الرابط: www.hamburg.de/behoerdenfin-der/suche/muetterberatung



الرابط: www.hamburg.de/fruehe-hilfen-13605996/familienteams

المساعدة اليومية والمشورة وحل الخلافات: نمو الطفل:



kindergesundheit-info.de

الرابط: www.kindergesundheit-info.de



الرابط: www.stark-familie.info/de

wellcome:

سهولة الحصول على إعانة الطفل:



wellcome

الرابط: <https://www.wellcome-online.de/hilfe-nach-der-geburt>



الرابط: www.hamburg.de/kinderleicht-zum-kindergeld

قائمة التحقق الشخصية

لقد جاء طفلك إلى الدنيا - هذه هي النقاط التي تلي ولادة طفلك ومن المهم للطفل ما يلي:



التقدم بطلب للحصول على شهادة الميلاد
التقدم بطلب للحصول على إعانة الطفل
التقدم بطلب للحصول على إعانة الوالدين
تسجيل الطفل بالتأمين الصحي
تسجيل الطفل في مركز التوظيف عند الضرورة
التقدم بطلب للحصول على مزيد من الإعانات المالي عند الحاجة
مزيد من التفاصيل أدناه www.familienportal.de/checklisten

نتعرّف على بعضنا بشكل أفضل

لقد مضت الأسابيع القليلة الأولى. يعتادون على بعضهم ويستقر الأمر.





التواصل والدورات والاستشارات

- هناك العديد من الإمكانيات لتجربة أشياء جديدة مع طفلك والتعرف على الآباء الآخرين وتبادل الأفكار. اختر بنفسك بين الدورات الثابتة ونقاط الالتقاء المفتوحة.
- الدورات، وخاصة للآباء
- أو هل ترغب في الحصول على الدعم في تنمية وتربية طفلك، أو في أمور العلاقة أو الأسئلة المتعلقة بكونك أحد الوالدين؟ ستجد هنا أيضًا ما تبحث عنه في برامج الدورة.

مدارس أولياء الأمور ومراكز التربية الأسرية

- هنا سوف تجد الخدمات الأكثر رواجًا، مثل لقاءات الأطفال والرضع
- تدليك الطفل
- مجموعات الوالدين والطفل

مراكز الوالدين والطفل

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول هذا الأمر عبر الرابط الموجود في الصفحة 38.

إذا كانت لديك أي أسئلة أو مخاوف بشأن الحياة الأسرية، فإن الخطوط الساخنة لأولياء الأمور والاستشارات عبر الإنترنت تقدم خدمات سريعة من المنزل.



طفلك أقل من ثلاث سنوات وليس لديه مكان للرعاية النهارية بعد؟ تحتوي العديد من مراكز الرعاية النهارية على مراكز ملحقه للوالدين والطفل، مما يمثل نقطة التقاء جيدة بالنسبة لك. هنا يمكنك مقابلة آباء آخرين وتبادل الأفكار.

وهناك ستجد أيضًا معلومات ونصائح حول الحياة مع الأطفال الرضع والأطفال الصغار.

يمكنك معرفة المزيد حول دورة „Starke Eltern – Starke Kinder“ من هنا:

www.kinderschutz-bund-hamburg.de/projects-archive/starke-eltern-starke-kinder



دورات الوالدين

يمكن أن تسهم دورة، مثل „Starke Eltern – Starke Kinder“، في تعزيز ثقتك بنفسك كأحد الوالدين وتسهم في المزيد من السعادة وتقليل التوتر في الحياة الأسرية.

مراكز الطفل والأسرة

توجد مراكز عائلية في أحياء كثيرة من المدينة. تقدم هذه الخدمات مجموعة واسعة من العروض للعائلات التي لديها أطفال من

جميع الأعمار، مثل اللقاءات والمجموعات والدعم اليومي والمشورة الاجتماعية وغير ذلك الكثير.

من المهم معرفة: استخدام الوسائط

امنح طفلك "وقتًا ممتعًا" يوميًا حيث لا يوجد فيه سوى أنت وهو فقط. اترك هاتفك وركز مع طفلك. وهو سيتعلم: "أني مهم، وهم يركزون معي." هناك حاجة إلى هذه الخبرة من أجل النمو الجيد.



لا تترك طفلك عُرضةً للأجهزة الرقمية. فهي تسهم في إثارة دماغه الصغير. اكتشف المزيد من خلال الرابط

www.bildschirmfrei-bis-3.de

من المهم معرفة: كيف يمكنني العثور على الدورات والعروض؟

تقدم بوابة "Hamburg aktiv" نظرة عامة شاملة على جميع الخيارات التعليمية والترفيهية في أحياء هامبورغ: بدءًا من الألعاب المائية للأطفال وتدليك الأطفال وحتى الإسعافات الأولية للأطفال والجمباز بعد الولادة واليوغا.



يمكنك زيارة البوابة من هنا: www.hamburg-aktiv.info



دار الرعاية النهارية، جاهزة، انطلق!

هل وجدت بالفعل دار رعاية نهارية؟ بعض الآباء يبحثون عنها أثناء الحمل، والبعض الآخر ينتظر حتى بعد الولادة. في كلتا الحالتين، من المفيد العثور على دار رعاية مبكرًا نظرًا لارتفاع الطلب على أماكن الرعاية النهارية. مكتشف الرعاية النهارية يجعل بحثك أسهل.

هل وجدت بالفعل دار رعاية نهارية؟ بعض الآباء يبحثون عنها أثناء الحمل، والبعض الآخر ينتظر حتى بعد الولادة. في كلتا الحالتين، من المفيد العثور على دار رعاية مبكرًا نظرًا لارتفاع الطلب على أماكن الرعاية النهارية. مكتشف الرعاية النهارية يجعل بحثك أسهل.

من المهم معرفة: مجانية دور الرعاية

الرعاية النهارية مع الغداء مجانية لمدة خمس ساعات في اليوم. ينطبق هذا أيضًا على الرعاية النهارية للأطفال لمدة تصل إلى 30 ساعة في الأسبوع - وهي الرعاية التي تقدمها جليسة أطفال.



وإليك آلية عملها: عليك أولاً البحث عن دار للرعاية النهارية وتوقيع العقد معها. ثم تقدم بطلب للحصول على قسيمة الرعاية النهارية في مكتب الحي. يمكنك العثور على مزيد من المعلومات من خلال الرابط التالي: www.hamburg.de/kitaplatz



ألم تكن في ألمانيا لفترة طويلة وتحتاج إلى الدعم؟ هناك في بعض الأحيان العديد من المرشدين الثقافيين الذين يسعدون بالمساعدة. يمكنك العثور على مزيد من المعلومات من خلال الرابط التالي: www.kita-einstieg-hamburg.de/kitakulturlotsinnen

مسكن آمن للأطفال

هل يمكن لطفلك أن يبدأ بالفعل في الحبو؟ هل استطاع بالفعل سحب الأثاث؟ دان الوقت الآن لجعل مسكنك آمناً للطفل.

وبغض النظر عن مدى حذرك، فمن الممكن أن يحدث شيء ما - سواء إصابات طفيفة أو حتى خطيرة.



يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول موضوع صحة الطفل - أيضًا بعدة لغات - على الرابط التالي:

www.hamburg.de/kindergesund-heit/1131402/fibel-kinderunfaelle



هذه هي أهم مراكز الاستقبال الخاصة بك:

خدمة طوارئ الأطفال

يمكنك في عطلات نهاية الأسبوع والعطلات الرسمية

الاتصال بخدمة طوارئ الأطفال التابعة لاتحاد هامبورغ لأطباء التأمين الصحي. في حالات الطوارئ يمكنك أيضًا اصطحاب طفلك إلى أي مستشفى للأطفال.

مستشفيات الأطفال

ستقوم عيادة الأطفال أو خدمة الطوارئ الطبية بإحالة طفلك إلى مستشفى الأطفال إذا تتطلب الأمر. فقد ترجع الأسباب إلى حادث أو مرض خطير.

سيحصل طفلك على رعاية شاملة في المستشفى. يمكن في كثير من الأحيان تسريع عملية الشفاء إذا كنت أمًا أو أبًا تقضي الليل مع طفلك.

يمكن العثور على جميع تفاصيل الاتصال عبر الروابط بدءًا من الصفحة 38.

الرعاية الذاتية

الروتين اليومي مع الطفل وإعادة التوجيه كعائلة وقلة النوم يمكن أن يسبب الإرهاق الشديد. فقد تكونين مرهقة أو حتى تعانيين من بعض المشكلات الصحية.

من المهم ألا تنسي نفسك في عملك المستمر على مدار 24 ساعة وأن تعيدي استجماع قواك! خذي بعض الوقت وافعلي ما كنت تستمتعين بفعله قبل الولادة وما هو مفيد لك:

اخرجي في الهواء الطلق أو مارسي القليل من الرياضة أو استمعي إلى الموسيقى أو قابلي صديقاتك. خططي لإجازتك الصغيرة بحزم وانتظام حتى لا تهلكك الحياة الأسرية اليومية إذا كنت مرهقة للغاية، فقد يكون علاج الأم/الأب والطفل مناسبًا لك.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول هذا من خلال الرابط التالي: www.elternsein.info/alltag-mit-kind/ge-sundheit/mutter-kind-kur-oder-vater-kind-kur-damit-sie-gesund-bleiben

من المهم معرفة:
البحث عن الاسترخاء

حتى الأنشطة الصغيرة وتمارين اليقظة الذهنية القصيرة تساعد على تقليل التوتر والاسترخاء. إن الاستمتاع بفنجان من الشاي، وإلقاء نظرة أخيرة على لحظة جميلة من اليوم أو توقف قصير والتنفس الواعي، هي استراتيجيات صغيرة لزيادة الرفاهية.

وحمل طفلك، وانحناء ظهرك عند تغيير الحفاضات والتقاطها، والاستعداد المستمر للعمل يمكن أن يجعلك متوترة. تأكدي من استرخاء كتفك بين الحين والآخر والحفاظ على وضعية مستقيمة. يمكن أن يكون للوضعية الجيدة أيضًا تأثير إيجابي على حالتك المزاجية.

يمكن الحصول على أفكار للأنشطة وتمارين صغيرة لتقليل التوتر من خلال الرابط: www.coreszon.com/de/werkzeugkasten/werkzeug-fur-zuhause



النمو في دور الوالدين

إن فن الأبوة والأمومة يحتاج إلى تدريب. يعتقد بعض الناس أن كل شيء سوف يعمل من تلقاء نفسه. قد يكون هذا هو الحال في بعض الأحيان، ولكن غالبًا ما يستغرق الأمر وقتًا لتجد طريقك إلى دورك الأبوي الجديد. خذ قسطًا من الراحة هذه المرة. قد يتطلب الأمر أحيانًا التخلي عن الخطط التي وضعت مسبقًا. الحياة مع

الأطفال أكثر عفوية بكثير، ولها مزاياها وعيوبها. اجتهد أن تركز على المزايا. قد يكون من دواعي سرورك أيضًا كآب أن تجرب شيئًا جديدًا وأن تقوم بأشياء مختلفة. وهذا يمنحك التطور كآب ويجعل طفلك خاصة ينمو. فأنتما تكبران (معًا) كعائلة.



مساحة لتدوين أفكارك

ما هي الخطوات التالية؟

قائمة التحقق الشخصية

السنوات الأولى مع طفلك - هذه أهم النقاط في هذا الفصل:

جعل مسكنك آمنًا للأطفال
خطط للرعاية الذاتية/فترات الراحة
الصغيرة

حجز الدورات إذا لزم الأمر
البحث عن دار للرعاية النهارية
التقدم بطلب للحصول على
قسمة الرعاية النهارية

أهم الروابط

لقد أدرجنا لك جميع الروابط المفيدة من هذا الفصل هنا:

النمو الآمن للطفل - الوقاية من الحوادث:



kindergesundheit-info.de

الرابط: www.kindergesundheit-info.de/themen/sicher-aufwachsen

الاستشارة الهاتفية والإلكترونية:



NummergegenKummer

الرابط: www.nummergegenkummer.de

دليل العائلة:



Hamburg

الرابط: www.hamburg.de/familienweg-weiser/118064/familienbildung

الحضانة - معلومات حول التكاليف والمتطلبات:



Hamburg

الرابط: www.hamburg.de/elternbeitrag

اتحاد أطباء التأمين الصحي:



KVH Kassenärztliche Vereinigung Hamburg

الرابط: www.kvhh.net

الاتصال بالطبيب:



ARZTRUF HAMBURG

الرابط: www.arztruf-hamburg.de

مكتشف الرعاية النهارية:



Hamburg

الرابط: www.hamburg.de/kita-finden

معلومات حول الرعاية النهارية:



Hamburg

الرابط: www.hamburg.de/kita

مراكز الوالدين والطفل:



Hamburg

الرابط: www.hamburg.de/eltern-kind-zentren

مستشفيات الأطفال:

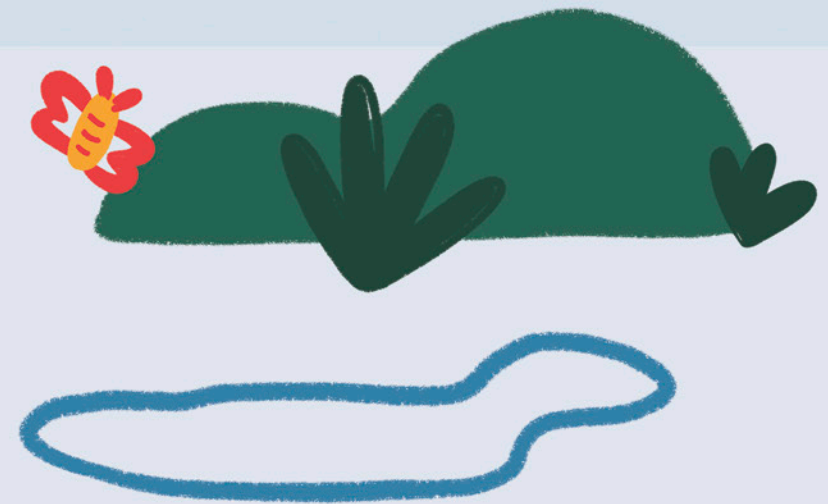


Hamburg

الرابط: www.hamburg.de/krankenhaus-verzeichnis/2833184/kinder

إتقان الأبوة والأمومة

لقد أصبحتم أولياء أمور وتعيدون توجيه أنفسكم كعائلة - وهذا أمر رائع ويملؤكم بالسعادة. ولكن هناك أيضًا عقبات وتواجه بعض العائلات تحديات خاصة.



الأطفال الخُدج والأطفال ذوي التشوهات

إذا وُلد طفلك قبل أوانه أو كان يعاني من مشكلات صحية، فإن أشياء كثيرة ستختلف. هناك حالة سائدة من عدم اليقين والقلق والأمل والخوف. لا تبقِ وحيدًا مع هذا التحدي. قد تكون الرعاية الاجتماعية والطبية اللاحقة في المنزل قادرة على مساعدتك.

تعرف على الخيارات المتاحة في المستشفى. عيادة طبيب الأطفال الخاصة بك موجودة أيضًا من أجلك ويمكنك إحالتك إلى مركز طب الأطفال الاجتماعي للكشف المبكر والعلاج أو إلى مركز التدخل المبكر إذا لزم الأمر.

يمكن أن يساعد تبادل الأفكار مع آباء آخرين في مواقف مماثلة في تقليل المخاوف وزيادة الثقة.

يمكن لوالدي الأطفال ذوي التشوهات العثور على معلومات حول الخدمات الاستشارية من خلال الرابط التالي:

www.hamburg.de/kinder-familie



من المهم معرفة: توفير الأمان والتواصل

إن بدء الحياة الأسرية مع طفل مولود قبل أوانه أو يعاني من مشكلات صحية ليس بالأمر الهين. قد لا تتمكنين من البقاء مع طفلك في الأيام القليلة الأولى، أو تلقي العلاج أو حتى الدعم بالأجهزة.

خذي بعض الوقت لتعتادي على الوضع، وتتعرفي على طفلك وتقبليه. يساعد الاهتمام بالحب والكثير من التواصل الجسدي على بناء العلاقة. من خلال التواصل المكثف بملامسة طفلك، يشعر بالأمان والتواصل معك. يمكن معرفة المزيد من المعلومات على

الرابط: www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung-lung/fruehgeburt

www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung-behinderung/behindert-kind



نحن بحاجة إلى الدعم

هناك العديد من العوامل التي تجعل تربية الأطفال صعبة بشكل خاص، من بينها:

- أن يولد طفلك قبل الأوان، أو يكون مريضًا، أو يعاني من تشوهات في النمو
- أن يكون من الصعب تهدئة طفلك أو أن يعاني من اضطرابات في الأكل أو النوم
- أن تكون والدًا وحيدًا وتعاني من قلة الدعم أو انعدامه
- أن يكون هناك انفصال أو خلافات أو عنف أسري
- أن تنفد قواك، أو أن تكون مثقلًا بالأعباء





يمكن أن تكون الخلافات المتكررة في العلاقة، أو الانفصال، أو الظروف المعيشية الصعبة، أو التحدي المتمثل في كونك والداً وحيداً، أمراً مرهقاً للغاية. احصل على المساعدة - من أجل صحتك وصحة طفلك. يمكنك معرفة المزيد حول "الوالد الوحيد" في الصفحة 24.

التوتر والأمراض النفسية

في بعض الأحيان نجد أنفسنا في مواقف تبدو أكبر من أن نتمكن من التعامل معها (بمفردنا).

عندما تعاني من اكتئاب ما بعد الولادة، قد تشعر بالانهزام والإرهاق. فالخوف على طفلك يثقل كاهلك. قد ترغبين في استعادة حياتك القديمة.

إذا كنت تشعرين بالقلق المستمر وعدم الفرح، فقد يكون ذلك علامة على اكتئاب ما بعد الولادة. وهذا يترك أثراً على حوالي عشرة بالمائة من جميع النساء بعد الولادة. اطلبي استشارة الطبيب العام أو أمراض النساء أو اتصلي بالعيادة الخارجية المتخصصة.

يمكنك العثور على مراكز الاستقبال في كتيب العناوين المرفق.

يمكنك العثور على دليل خيارات الدعم على الرابط: www.kindergesund-heit-info.de/themen/entwicklung/psychische-gesundheit/wegweiser-entwicklungsprobleme



من المهم معرفة: الخلافات والعنف الأسري

لكل شخص الحق في أن يكون آمناً وغير متضرر. إذا تصاعدت الخلافات في الأسرة إلى شجار بالأيدي، فعليك اتخاذ الإجراءات التالية: اترك المكان وانتقل مع طفلك إلى مكان آمن.

هنا تتوفر المساعدة:

ملاجئ النساء في هامبورغ - مركز التنسيق والخدمة 24/7

هاتف: 800041000 040

البريد الإلكتروني: schutz@24-7-frauenhaeuser-hh.de

خط المساعدة الخاص بالعنف ضد المرأة

هاتف: 116016

الدعم والاستشارة للرجال

www.hamburg.de/hilfen-fuer-opfer/7421580/maenner



أنا جديد في ألمانيا

إذا كنت في ألمانيا بدون أوراق أو بدون تصريح إقامة سار أو إذا لم يكن لديك تأمين صحي، فإن الدعم متاح أيضاً. بحسب مخاوفك، يمكنك الحصول على ذلك من خلال الاستشارة الاجتماعية أو المشورة القانونية أو المساعدة الطبية - لك ولطفلك.

ربما كنت قد زرت ألمانيا مؤخراً فقط ولا تزال هناك أشياء كثيرة جديدة بالنسبة لك. عندما يتعلق الأمر بموضوع الأطفال، قد تكون هناك اختلافات في بلدك الأصلي، وقد تكون بعض الأشياء مشابهة أو متشابهة تماماً كما هو الحال هنا. ليس من السهل دائماً جمع شتات أمرك والتفكير في كل شيء وإيجاد المسار الصحيح لك ولطفلك.

في أحياء كثيرة من المدينة مرشدون للآباء يمكنهم عادة تقديم الدعم لك وبلغتك الأم. هناك أيضاً مراكز استشارية يمكنك من خلالها التحدث بلغتك الأم.

يمكنكم العثور على مرشدين ومرشدات للآباء من هنا:

www.hamburg.de/alternativen/11747052/standorte





الطفل سهل العناية ومتقلب المزاج

لك كوالد، على أقصى تقدير عند شعورك بالإرهاق أو العجز، فمن الأفضل طلب المشورة والدعم.

يختلف الأطفال في مراحل نموهم وسلوكهم. كذلك في سن الدب، يُنظر إلى البعض على أنه من السهل العناية بهم، والبعض الآخر على أنه أكثر صعوبة. فالصنف الأخير على سبيل المثال، يحتاج إلى الكثير من القرب والاهتمام. فهم لديهم طاقة هائلة ورغبة قوية في الحركة، وهم مضطربون ويجدون صعوبة في النوم. كل هذا يمكن أن يعني بذل جهد أكبر بالنسبة

من المهم معرفة: كيفية غض الطرف

هل يتعد طفلك عنك بين الحين والآخر؟ هذا أمر طبيعي تمامًا. يحب الأطفال الوجوه والتواصل، ولكن مع الانطباعات الجديدة، يمكن أن تُستثار أدمغتهم الصغيرة بشكل كبير. قد يقلق طفلك بعد ذلك أو يبكي. امنحي طفلك فترات راحة حتى يتمكن من الاسترخاء.

احصلي على الدعم المبكر

لبداية جيدة للحياة كعائلة، استفيدي من مجموعة واسعة من الخدمات في منطقتك وفي جميع أنحاء هامبورغ. لا تَبقي وحيدة حبيسة أسئلتك!

يمكنك العثور على رابط الدعم المبكر في الصفحة 15.

يمكن أيضًا للخدمة الاجتماعية العامة (ASD)

التابعة لمكتب رعاية الشباب دعمك بأسئلة حول الأبوة والأمومة إذا كانت الروتين اليومي مع طفلك يتميز بضغط كبير.

يمكنك معرفة المزيد عن هذا الأمر من خلال الرابط: www.hamburg.de/jugendamt



من المهم معرفة: مواقع مفيدة

يمكنك العثور على معلومات متنوعة وإضافية حول هذا الكتيب هنا:

- موضوعات، مثل
- التربية والإرشاد الأسري
- الأسرة والوظيفة
- المساعدات المالية للأسرة
- الرعاية النهارية للطفل
- حق الرعاية

www.hamburg.de/familienwegweiser

ستقوم الوزارة الاتحادية لشؤون الأسرة بإبلاغكم حول

- أهم الخدمات
 - القواعد القانونية
 - الخدمات الاستشارية التي تدعم الوالدين
 - مقدار إعانة الوالدين (حاسبة إعانة الوالدين)
- www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/familie

يمكن العثور على مزيد من المعلومات حول النصائح والدعم للعائلات في هامبورغ من هنا:

www.hamburg.de/familie/veroeffentlichungen/3055104/familienberatung-mehrsprachig



مساعدة لتدوين أفكارك

ماهي الخطوات التالية؟

قائمة التحقق الشخصية

التربية في ظل التحديات - هذه أهم النقاط التي تناولناها في هذا الفصل:

- ☐ إشراك المتخصصين إذا وُلد
- ☐ الطفل قبل أوانه أو كان يعاني من
- ☐ مشكلات صحية
- ☐ الاستفادة من الدعم إذا كانت هناك
- ☐ عوائق لغوية
- ☐ الحصول على المساعدة في حالات
- ☐ الخلافات الأسرية والعنف الأسري
- ☐ القاعدة العامة هي: احصل على
- ☐ الدعم المبكر

أهم الروابط

لقد قمنا هنا بإدراج جميع الروابط والعناوين المهمة من هذا الفصل لك:

دليل اللاجئين والمهاجرين:

مساعدة الأطفال ذوي الإعاقة، متعدد اللغات



الرابط: www.hamburgasyl.de/praktische-hilfen/adresslisten



الرابط: www.bvkm.de/ratgeber/mein-kind-ist-behindert-diese-hilfen-gibt-es-in-mehreren-sprachen

مبادرة الوالدين للأطفال الخُدج والمعرضين للخطر:



الرابط: www.fruehstart-hamburg.de

بيانات الناشر

بيانات الناشر
مكتب العمل والصحة والشؤون الاجتماعية والأسرة والاندماج (مكتب
الضمان الاجتماعي)
قسم العلاقات العامة
Hamburger Str. 47, 22083 Hamburg
اتحاد حماية الطفل فرع هامبورغ.
Sievekingdamm 3 - Platz der Kinderrechte
20535 Hamburg
4329270 040 ☎
info@kinderschutzbund-hamburg.de @
www.kinderschutzbund-hamburg.de 🏠

تصميم
SAINT ELMO'S GmbH & Co. KG شركة
حقوق الصور
www.gettyimages.de
www.istockphoto.com
للحصول على نسخة
يمكن طلب كتيب "من يدعمني..." مجاناً عبر البريد الإلكتروني -bestellun-
gen@kinderschutzbund-hamburg.de
الكتيب متاح أيضاً للتنزيل من خلال الرابط -www.hamburg.de/fruehe-hilfen-
fen.
تحريراً في
فبراير 2024

دليل العناوين وكلمة شكر

مراكز الاستقبال الخاصة بك في هامبورغ

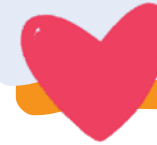
يحتوي كتيب العناوين على جميع مراكز
الاستقبال المهمة. بدءاً من العناوين العامة
التي يمكنك الذهاب إليها بغض النظر عن
المكان الذي تعيش فيه، ستجد أيضاً العروض
الخاصة من منطقة هامبورغ الخاصة بك مُرتبة
حسب الموضوع.



كلمة شكر

نودّ أن نشكر كل من ساهم في إعداد هذا الكتيب. شكر خاص للمشاركين المتعاونين
وأولياء الأمور والمتخصصين في ورشة المشاركة في سبتمبر 2022. هنا تولدت أفكار
بناة ورائدة منحت الكتيب مظهره الجديد.

الشكر الجزيل لفريق المشروع: سوزان هوتينهاين، منسقة الدولة للدعم المبكر في
هامبورغ، هيئة الخدمات الاجتماعية وزملائها بيرجيت أسمان، وستيفاني غانسكي، ورالف
سلوتر من اتحاد حماية الطفل في هامبورغ.



أرقام هواتف الطوارئ

مكالمة طوارئ من خدمة الإنقاذ، هاتف: 112
تتوفر سيارات الإسعاف والطوارئ في غضون دقائق معدودة في حالات الطوارئ.

خدمة الطوارئ الطبية هامبورغ، الهاتف: 116117
يعمل الهاتف على مدار الساعة يوميًا ويُقدم المشورة الطبية.

مراكز الإنقاذ من السموم، هاتف: 19240 0551
وهو مختص بولايات بريمن وهامبورغ وساكسونيا السفلى وشليسفيغ هولشتاين.

بدعم من:

Bundesstiftung
Frühe Hilfen



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

