

رحلة الأبوّة والأمومة

كتاب لمن يخطّون أن يصبحوا آباء وأمّهات.

يطرح عليك بعضًا من الأسئلة العديدة التي قد تحتاج إلى التفكير فيها ومناقشتها استعدادًا لاستقبال طفل

far
FOR LIVET



رحلة الأبوة والأمومة

منتدى صحة الرجال

الذي أعده منتدى صحة الرجل كجزء من مشروع
"الأب رفيق درب الحياة" بمساعدة سفيند آجي مادسن
وتوبياس سيجر برنتو ومي مولر نيلسن وأشخاص آخرين.

© منتدى Mænds Sundhed



رقم ISBN: 978-87-91945-23-6

يتولى تمويل مشروع "الأب رفيق درب الحياة"
نورديا فوندين

**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

رحلة الأبوة والأمومة



اللينة الأولى في رحلة الأبوة والأمومة

هذا الكتاب مخصص للأزواج لتوسعة معرفتهم ومناقشة عدد كبير من الأفكار التي تراودهم والأسئلة التي تشغلهم عند استعدادهم لإنجاب طفل.

تم تصميم الكتاب بطرح سؤال لكل أسبوع. وأسفل كل سؤال يوجد مساحة فارغة بحجم نصف صفحة تقريبا، حيث يمكنك كتابة إجاباتك أو كلمات رئيسية حول السؤال.

في أسفل الصفحة يوجد بعض المعلومات الموجزة عن مرحلة نمو طفلك التي وصل إليها في ذلك الأسبوع.



كيف تكون الاستفادة من الكتاب

الفكرة هي أنه خلال الأسبوع، يمكن لكليهما كتابة إجابتهما أو بعض الملاحظات في الكتاب - ثم مناقشتها معًا عندما يكون لديكما متسع من الوقت والرغبة.

من المرجح أن لا يمتلك كلاكما إجابة عن جميع الأسئلة - إذا كان الأمر كذلك، فليس عليكما سوى تخطيها. لكن الأمر الأهم هو أن الأسئلة تحفز على التفكير. ولا يوجد إجابات صحيحة أو خاطئة! من المرجح أن تفضلا عدم مشاركة إجاباتكما - لذلك يمكن لكل منكما الحصول على نسخة من الكتاب ومشاركتها فقط عند الرغبة في ذلك.

سيتم منح الكتاب للأزواج خلال مراحل مختلفة من الحمل، لذا يمكنهم البدء بالأسابيع المقابلة للمرحلة التي وصلتم إليها. كما يمكن الاطلاع على أسئلة الأسابيع السابقة.

ما الفائدة من تأليف مثل هذا الكتاب؟

تعتمد الأسئلة الواردة في الكتاب على جهد سنوات عديدة من العمل كأخصائيين نفسيين مع النساء والرجال كآباء، وعلى الأبحاث والمقابلات التي تُجرى مع الآباء والأمهات الحوامل وبعد ولادة الطفل. بالرغم أن العديد من الأسئلة يتم طرحها بشكل طبيعي ولا يمثل صعوبة لمعظم الآباء والأمهات، غير أن بعضها قد يكون غير ذي صلة بالموضوع، وبعضها ضروري للجميع. بالتأكيد ستجد بعض الأسئلة قاسية، بينما ستستمتع بالتفكير في أخرى.

وتُظهر التجربة أن إلقاء نظرة شاملة على العديد من الأسئلة يعد وسيلة جيدة للاستعداد النفسي لدور الأبوة والأمومة، ونأمل أن يكون هذا الكتاب معيّنًا على منع الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة لدى بعض الأمهات والآباء.

أعد الكتاب سفيند آجي مادسن، طبيب نفسي سريري حاصل على درجة الدكتوراه ومؤلف العديد من الكتب عن دور الأبوة والأمومة، وذلك بالتعاون مع زائرات الصحة والمقابلات وموظفي منتدى صحة الرجال. يعد الكتاب جزءًا من مشروع الأب رفيق درب الحياة، الذي يقوم به منتدى صحة الرجل بدعم مالي من نورديا فوندن.

الأسابيع من 1 إلى 5
ما هي الأفكار التي طرأت إلى ذهنكما عند علمكما بأنكما ستتجبان طفلاً؟



جوابه

جوابها





الأسبوع 6 كيف قررتما إنجاب طفل؟ ولماذا الآن؟

جوابه

جوابها

طفلكما: يمكن تمييز عيناه، وأنفه وفمه. حيث يبلغ طوله الآن 5 ملم.





الأسبوع 7
 كيف يصف كلاً منكما الحالة النفسية لشريكه الآن، وهو في طريقه لأن تصبح أماً /يصبح والدًا
 والحالة النفسية الخاصة بكلاً منكما؟

جوابه

جوابها





الأسبوع 8

هل هناك أشياء ترغبان في القيام بها أو رؤيتها قبل إنجاب الطفل؟
هل ترغبان في القيام بها معًا أم كل شخص بمفرده؟

جوابه

جوابها





الأسبوع 9

هل هناك أي شخص آخر غير شريكك تتحدث/تتحدثين معه عن كونكما ستصبحا والدين؟

جوابه

جوابها

طفلكما: ينمو عقله بسرعة، ففي كل دقيقة يتم تشكيل حوالي 100.000 خلية دماغية.





الأسبوع 10

هل تراودكما أحياناً أفكار الشك أو الندم فيما يتعلق بإنجاب طفل؟ إذا كانت الإجابة نعم، فما الذي تتركز عليه هذه الأفكار، وهل يمكنكما التحدث عنها مع بعضكما البعض؟

جوابها

جوابه





الأسبوع 11

ما توقعاتكما عن التغيير الذي سيحدث في حياتكما وعلاقتكما معًا كزوجين مع انضمام فرد جديد (أو حتى أكثر) إلى العائلة؟ هل هناك أي أمر تتطلعان إليه - وأي أمر يقلقكما؟

جوابه

جوابها

طفلكما: يستطيع الآن فتح وإغلاق فمه/فمها، وتبدأ أن تظهر ملامح وجهه/وجهها الشخصية.
التي قد تشبه ملامح والديها.





الأُسبوع 12

ما رأيكما بجنس طفلكما؟

بغض النظر عن معرفتكما أو عدم معرفتكما به.

جوابه

جوابها

طفلكما: تكونت الآن جميع الأعضاء، وبدأت تشكّل الأسنان في اللثة. يتحرك الطفل كثيرًا، على الرغم من أنه لا يمكن الشعور بهذه الحركات بعد. وكثيرًا ما يكشف الفحص بالموجات فوق الصوتية عن جنس الطفل.





الأسبوع 13
 من هو أول شخص ستخبرانه أنكما في انتظار إنجاب طفل؟
 هل هناك سبب معين؟
 هل هناك شخصًا ما لا ترغبان في إخباره؟

جوابه

جوابها

طفلكما: أصبح مكتمل النمو إلى حد ما، ويمكن رؤية أعضائه الجنسية.
 غالبًا ما ترتفع يده إلى فمه، ويمص أحيانًا الطفل إبهامه.





الأسبوع 14

كيف يؤثر انتظار إنجاب طفل على علاقتكما كزوجين؟
هل تغير أي شيء؟ على سبيل المثال: فيما يتعلق بحياتكما الجنسية؟

جوابه

جوابها

يبلغ طول طفلك الآن حوالي 8.5 سم وهو يشبه حجم التفاحة.
ينمو الطفل خلال هذه الفترة بشكل أسرع.



الأسبوع 15
كيف تتوقعان أن يغيّر دور الأبوة والأمومة حياتكما؟



جوابه

جوابها

طفلكما: يبلغ طوله الآن حوالي 10 سم ويستطيع التنفس. يمسك ويركل بساقيه.
تقريبًا تم تحديد لون الشعر.





الأسبوع 16

كيف ترى أن كونك/كونك أحد الوالدين سيغير شخصية شريك/شريكة حياتك؟

جوابه

جوابها

طفلكما: يبلغ طوله الآن حوالي 16 سم وغالبًا ما يقوم بحركات مفاجئة.
في بعض الأحيان يصاب/تصاب بالحازوقة نتيجة شرب السائل الأمنيوسي.





الأسبوع 17

هل هناك أشياء تعتقدان أنكما ستكونان متميزين فيها كأبوين؟ وماذا عن الأمور التي قد تواجهان فيها بعض الصعوبات؟

جوابها

جوابه





الأسبوع 18

ما هو رأي والدتك/والدتك بشأن انتظاركما إنجاب طفل؟
وما هو رأي والدك/والدك؟ في رأيكما، ماذا يتوقعان منكما أن تفعلتا عندما تصبحان والدين؟

جوابها

جوابه

في نهاية الأسبوع، سيزن طفلك حوالي 200 جرام، وربما تشعر المرأة الآن بحركة الجنين – التي ربما تشبه حركة الفقاعات في المعدة.





الأسبوع 19
كيف تأمل أن يكون دور الجد والجدّة لطفلكما؟

جوابه

جوابها





الأسبوع 20

هل كنت تشعر/كنت تشعرين بميل أكبر نحو أحد والديك وأنت صغير/ والديك وأنت صغيرة؟
وماذا عن الآن؟

جوابها

جوابه

لقد وصلت ما الآن إلى منتصف الطريق كوالدين جدد. ينام طفلكما ويستيقظ بنفس الطريقة تقريباً التي يستيقظ بها الطفل حديث الولادة.





الأسبوع 21
هناك أمور في طريقة تربية والديكما ترغبان باتباعها مع طفلكما؟
هل هناك أي سلوكيات ترغبان بتجنبها في التربية؟

جوابه

جوابها

يتحرك طفلك الآن أكثر فأكثر، وستتمكن معظم النساء من الشعور بذلك.





الأسبوع 22

كيف كانت مرحلة طفولتك/طفولتك؟ هل شعرت/شعرت أنه تم احتوائك/احتوائك؟
هل تلقيت/تلقيت الراحة والدعم عندما كنت/كنت بحاجة إليهما؟

جوابه

جوابها

يصبح طفلك في قمة النشاط عندما تكونين في حالة راحة واسترخاء. يبلغ طول الطفل الآن نصف الطول الذي سيكون عليه عند الولادة.





الأسبوع 23
هل هناك أي شيء حدث خلال مرحلة الطفولة من شأنه أن يؤثر
على شخصيتك كأب/شخصيتك كأم؟

جوابه

جوابها





الأسبوع 24 ما رأيكما في الحديث مع مختصين - الطبيب والقابلة وغيرهما؟

جوابه

جوابها

يمكن الشعور بحركة بطفلك بوضوح من خارج البطن، حيث يتفاعل بشكل واضح مع الأصوات العالية.





الأسبوع 25
 هل هناك شيء تتطلعان بشكل خاص إلى رؤيته أو القيام به مع طفلكما؟
 إذا كان الأمر كذلك، في أي عمر يمكن القيام بذلك؟

جوابه

جوابها

طفلكما: بإمكان الطفل الآن - بمساعدة بسيطة - التأقلم مع الحياة خارج الرحم، إذا سارت الأمور على هذا النحو.
 من الآن فصاعدًا، يتعلق الأمر بشكل أساسي بالنمو والنضج.





الأسبوع 26

برأيكما، كيف ستكون الأسابيع الأولى مع المولود الجديد والطفل حديث الولادة؟ هل هناك أي شيء تتطلعان إليه بشكل خاص؟ وهل هناك أي شيء يقلقكما؟

جوابه

جوابها

تنمو عيون طفلك ويتفاعل مع الضوء. يقضي فترات أطول من النوم المتواصل.





الأسبوع 27
 هل تحدثتما بشأن إجازة الأبوة/الأمومة واتفقتما عليها - وهل اتفقتما على
 كيفية قضاءها وربما تقسيمها بينكما؟

جوابه

جوابها





الأسبوع 28

هل وضعتما أي خطط للقيام بأنشطة عائلية مشتركة خلال إجازة الأبوة/الأمومة؟
ما هي الأنشطة التي ترغبان في القيام بها؟

جوابها

جوابه

يظهر طفلكما علامات الحلم، وغالبًا ما يتفاعل مع اللمس من خلال جلد بطن الأم.





الأسبوع 29
هل فكرتما في الأدوار التي سيؤديها كلًا منكما خلال الأيام الأولى لولادة طفلكما؟
من سيقوم مثلًا بتغيير الحفاضات، وتحميم الطفل، وأخذه إلى النوم، والسهر لأجله ليلاً؟
كيف ستسير الأمور؟ هل كلاكما متفقان؟

جوابه

جوابها

يزن طفلك الآن أكثر من كيلوجرام، ويستخدم جميع حواسه/وتستخدم جميع حواسها.
يمكن للقبالة الآن تقييم حجم الطفل ووزنه تقريبًا.





الأسبوع 30

هل فكرتَما في أسلوب التنشئة، وما رأيكما في الراحة والرعاية ونحو ذلك؟
هل تحدثتما عن ذلك، وهل اتفقتما على ذلك؟

جوابه

جوابها

إن وظائف دماغ طفلك في طريقها الصحيح نحو النمو.
غالبًا ما تكون عيناه مفتوحتين، مما يساعده على التدريب على استخدام حاسة البصر.





الأسبوع 31

ما رأيكما في عملكما أو دراستكما خلال الفترة المقبلة من إجازة الأبوة/الأمومة وعندما يكون الطفل صغيرًا؟ هل ستكون الأمور سهلة أم أن هناك بعض الصعوبات التي ستواجهانها؟

جوابه

جوابها

يزن الطفل أكثر من كيلو ونصف، ويتحرك كثيرًا داخل الرحم. أحياناً يمكنكم سماع نبضات القلب بوضع أذنكم بالقرب من البطن، أو من خلال استخدام أنبوب من الورق المقوى.





الأسبوع 32

هل منزلكما جاهز لاستقبال المولود الجديد؟ هل ينقصه شيء؟
هل هناك شيء لا يمكنكما تجهيزه في الوقت المناسب؟ هل تختلفان بشأن أي شيء يتعلق بالاستعدادات؟

جوابه

جوابها

يبلغ طول طفلك الآن حوالي 40 سم، أي حوالي ثلاثة أرباع الطول الذي سيصبح عليه عند الولادة.





الأسبوع 33
ما توقعاتكما عن شكل حياتكما عندما تصبحان أبوين ويأتيكما مولود جديد؟

جوابه

جوابها

يزن طفلك الآن حوالي 2 كيلو، وقد بدأ يأخذ وضعية الولادة (الرأس إلى أسفل) داخل الرحم.





الأسبوع 34

هل هناك أي شيء ترغبان في مناقشته مع الأشخاص المتخصصين ممن يقدمون المساعدة أثناء الولادة وخلال الأيام الأولى بعد الولادة؟ هل تعرفان الزائرة الصحية؟

جوابه

جوابها





الأسبوع 35

هل تشعران بأنكما جاهزان ومستعدان لاستقبال الطفل؟
هل هناك أي شيء يثير شكوككما؟ هل تشعران بالقلق حيال أي شيء؟

جوابه

جوابها

نمو طفلك يعني أن المساحة تقل أكثر في الرحم
- يتجه العديد من الأطفال في هذه المرحلة برؤوسهم إلى الأسفل.





الأسبوع 36

يقترب موعد الولادة. ما هي أفكاركما اليوم بشأن قدوم طفلكما واللقاء المرتقب معه/معها؟

جوابه

جوابها

اكتمل نمو طفلكما تقريبًا وهو جاهز للولادة. في هذه المرحلة، يمكن لجميع النساء الحصول على إجازة أمومة.





الأسبوع 37
هل اتفقتما على ترتيبات مرحلة الولادة؟
أين سيكون الرجل وماذا سيفعل؟

جوابه

جوابها

يتغذى طفلكما ويحصل على التغذية الكاملة ليصمد حتى الولادة. إنه وقت الانتظار والراحة في العائلة الصغيرة.





الأسبوع 38

من سيكون أول شخص تجربانه بولادة الطفل؟ من سيكون الشخص الذي يليه؟

جوابه

جوابها

طفلكما: في هذه المرحلة، يزن معظم الأطفال أكثر من 3 كجم ويبلغ طولهم حوالي نصف متر. حوالي 5 في المائة من الأطفال يولدون في هذا الأسبوع.





الأسبوع 39

من - إن وجد - الذي ترغبان في أن يزوركما في المستشفى - وفي الأيام الأولى بعد عودتكما إلى المنزل؟ هل كلاكما متفقان؟
هل رتبتما الأمر مع الأشخاص المعنيين بالزيارة؟

جوابه

جوابها

طفلكما: تصبح رؤوس معظم الأطفال في هذا الوقت ثابتة في الحوض في وضع جاهز للولادة.
يستعد جسد المرأة للولادة.





الأسبوع 40

ربما يكون الطفل قد ولد الآن – أم أنكما لا تزالان تنتظران ولادته؟
ما هو شعوركما، وكيف تتعاونان معًا في هذه المرحلة؟

جوابه

جوابها

سيتراوح وزن طفلك غي المتوسط بين 3.5 و 5 كجم وطوله 50-53 سم.
يولد معظم الأطفال في نهاية هذا الأسبوع. ولكن قد تضطران إلى الانتظار بضعة أسابيع أخرى.





الأسابيع من 41 إلى 42
ماذا تشعران حيال العودة إلى المنزل مع المولود الجديد؟
- أو كيف هو الحال الآن، في المنزل مع طفل جديد؟

جوابه

جوابها





far
FOR LIVET

رحلة الأبوة والأمومة - كتيب من منتدى صحة الرجل