

## أهم الفروق بين الولادة في أستراليا مقارنة بالولادة في البلد الأصلي

لرؤية الأم الجديدة فسوف يجدون منزلاً نظيفاً وطعاماً معداً.

ولكن إذا لم يكن للأم الجديدة هنا في أستراليا أفراد عائلة يقدمون لها الدعم والمساعدة، فإنها قد تواجه صعوبة في رعاية طفلها، علاوة على صعوبة المحافظة على منزل نظيف وإعداد الطعام لضيوفها. وربما لا يتفهم المجتمع ذلك. وحين لا يكون المنزل وفق المعايير المعتادة فإن الناس قد يبدؤون بإثارة القيل والقال حول الأم. وقد تضيف هذه التوقعات عبئاً آخر على الأم الجديدة.

### ما يتوقعه الأب من الأم

كما ذكرنا أعلاه، يساعد الدعم الذي تتلقاه الأم الجديدة من أفراد عائلتها في حفظ نظام المنزل وحتى تلبية متطلبات الأب. وعليه، ففي البلد الأصلي عندما يعود الأب من عمله يجد المنزل مرتباً ووجباته معدة. أما في أستراليا، فربما يعود الأب من العمل ليجد المنزل غير مرتب والعشاء غير جاهز، وربما يثير هذا الحال غضبه مع زوجته و يقول لها "لقد نجحت أمي في تربية خمسة أطفال ومع ذلك كانت تحفظ البيت نظيفاً، فلماذا لا تقدرين أنت على ذلك؟". وقد لا يدرك الأب أن تربية الأطفال في أستراليا قد تختلف بشكل كبير عن تربيتهم في البلد الأصلي. ونتيجة لذلك ربما تحكم الأم على نفسها بالفشل دون أن تدرك الفرق.

### آليات مواجهة مفيدة لفترة الحمل وفترة الأمومة | الأبوة المبكرة

هناك العديد من الأمور التي يمكن للنساء وأزواجهن القيام بها لجعل تجربة الحمل وفترة الأمومة الأبوة سهلة ومريحة. وفيما يلي بعض المقترحات:

يمكن أن تكون هناك اختلافات بين الثقافة الأسترالية وثقافة بلدك الأصلي، وهذه الاختلافات قد تنعكس على تجربتك في الولادة، ويكون لها تأثير على:

- الدعم الاجتماعي المتوفر للأم
- ما يتوقعه المجتمع من الأم
- ما يتوقعه الأب من الأم

فإذا لم تؤخذ الاختلافات بين الثقافتين بنظر الاعتبار، فقد تتولد لدى الجاليات والأفراد توقعات غير معقولة عن الأمهات الجدد. وهذه التوقعات يمكن أن تكون لها آثار سلبية على الصحة البدنية والعقلية للأم الجديدة.

### الدعم الاجتماعي:

في الكثير من أنحاء العالم، تتطلب رعاية الطفل مشاركة أفراد العائلة والأقارب والجيران والمجتمع. ويتضح هذا من خلال المثل الشائع "رعاية طفل واحد تتطلب مشاركة قرية كاملة". وليس غريباً أن ينتقل بعض أفراد عائلة الأم الجديدة إلى بيتها، أو تنتقل هي إلى بيت أحد أفراد عائلتها مع وليدها. وقد تستمر هذه الترتيبات لفترة ستة أسابيع.

والحال في أستراليا، أن بعض المهاجرين أو اللاجئين، قد لا تكون لديهم عائلات تعينهم. ولهذا قد لا تحصل الأم الجديدة إلا على دعم محدود.

### التوقعات الاجتماعية

كما ذكرنا في الفقرة الماضية، فإن الأمهات الجدد في أنحاء العالم الأخرى ربما يتلقين دعماً كبيراً من أفراد عائلاتهن. وقد يشمل هذا الدعم المساعدة في تنظيف المنزل وإعداد الطعام. وعليه، فعندما يأتي الزائرون

- شجع زوجتك على طلب المساعدة من ذوي الاختصاص عند الحاجة، بل ورافقها في طلب ذلك.
- كن على علم بوضعك الصحي ورفاهك، واطلب المساعدة لنفسك من ذوي الاختصاص إذا شعرت بالإجهاد.
- وفر لزوجتك الاطمئنان والدعم.
- شارك بفعالية في رعاية مولودك الجديد.
- حاول أن تتفهم احتياجات زوجتك وقم بتعديل ما تتوقعه منها.
- إقبل المساعدة المعقولة التي يقدمها لك الآخرون.
- ضع خططاً لقضاء وقت خاص مع زوجتك، وقوما سوية بمزاولة بعض النشاطات التي كنتما تستمتعان بها قبل ولادة طفلكما.
- إعلم أن النساء عادة تقل رغبتهن لممارسة الجنس بعد الولادة. حاول أن تُظهر لزوجتك العاطفة والمودة دون الإلحاح في طلب ممارسة الجنس.

## References

*Depression during Pregnancy and Early parenthood. (2003). NSW Multicultural Health Communication Service. NSW Health Department.*  
[www.health.nsw.gov.au/mhcs/publication\\_pdfs/6340/OTH-6340-BSN.pdf](http://www.health.nsw.gov.au/mhcs/publication_pdfs/6340/OTH-6340-BSN.pdf)



Spectrum Migrant Resource Centre  
 251 High Street, Preston 3072  
 Ph: 9496-0200 Fax: 9484-7942  
[info@spectrumvic.org.au](mailto:info@spectrumvic.org.au)

- تتغير الكثير من الأمور خلال فترة الحمل، وهذا التغير قد يسبب الاجهاد. انتبهى إلى ذلك وتحدثي عنه.
- خططي للحصول على دعم إضافي لأول شهر أو شهرين، من خلال مطالبة زوجك أو أحد أفراد العائلة البقاء معك في البيت.
- ناقشي زوجك حول الاختلاف الذي تعتقدين بأن المولود الجديد سوف يحدثه في حياتكما والتغيرات التي سوف تحتاجين إلى إجرائها، على سبيل المثال ابحتي مع زوجك طرق مشاطرة القيام بأعمال المنزل الروتينية.
- حاولي أن لا تقومي بتغييرات جوهرية في حياتك ( مثل تغيير محل السكن، أو تغيير العمل) خلال الأشهر الأولى لولادة الطفل أو خلال الأشهر الأخيرة من الحمل.
- تحدثي عن مخاوفك إلى من تثقين به.
- قومي بإجراء فحوصات طبية منتظمة.
- ثقي بحكمك على نفسك، وذكري نفسك بأن الأمور ستصبح أيسر بكثير كلما تكيّفت أكثر مع دورك الجديد.
- احتفظي دائماً بروح الدعابة والفكاهة.
- إضميني مشاركة زوجك في رعاية طفلك منذ الحظة الأولى.
- حاولي أخذ قسطٍ من الراحة أو النوم عندما يكون طفلك نائماً.
- تعرفي على أقرب مركز لمرضة الأمومة وصحة الطفل أو مجاميع الأمهات لغرض توسيع دائرة الدعم والمساعدة.
- حاولي التعرف على من تثقين بهم ولديهم الخبرة في رعاية الطفل لكي تتفرغي لقضاء وقتٍ مع زوجك لوحدكما.