

# العلاج الوظيفي أثناء الحمل وفي المراحل المبكرة من الأمومة

## ما هو العلاج الوظيفي؟

يساعدك العلاج الوظيفي على القيام بالأمور اليومية الأكثر أهمية، مثل الاعتناء بنفسك ورعاية طفلك والعمل والراحة وممارسة الأنشطة التي تستمتع بها. قد تصبح هذه الأنشطة أكثر صعوبة أثناء الحمل أو بعد الولادة أو عند التعايش مع المرض أو الإصابة أو الإعاقة أو غيرها من التغيرات الحياتية الكبيرة.

يدرك متخصصو العلاج الوظيفي أن كيفية قضاء وقتك، وخاصة عند رعاية نفسك وطفلك، لها تأثير كبير على الصحة والعافية.

## كيف يُمكن للعلاج الوظيفي أن يُساعد؟

يُصاحب الأمومة العديد من التغيرات: روتين جديد ومسؤوليات جديدة وتحديات جديدة في كثير من الأحيان. يُمكن للعلاج الوظيفي أن يُساعدك على الشعور بمزيد من الثقة والقدرة خلال هذه الفترة.

يُعد هذا الدعم مُفيدًا بشكل خاص إذا كنتِ تتعافين من الولادة أو تُعانين من حالة صحية أو تجددين صعوبة في ممارسة أنشطة الأمومة المُعتادة أو الجديدة.

يُمكن لمتخصصي العلاج الوظيفي مُساعدتك في:

- التكيف مع التغيرات في الجسم والطاقة والهوية والروتين اليومي
- تسهيل المهام اليومية مثل الاستحمام وارتداء الملابس والطهي ورعاية طفلك
- إيجاد حلول عندما تشعرين أن الأمومة تسبب الإرهاق أو الألم أو الاستنزاف
- استخدام أدوات واستراتيجيات بسيطة لتوفير الطاقة وتخفيف الألم والحفاظ على التنظيم
- تهيئة مساحتك لتكون آمنة وهادئة وسهلة الإدارة
- البقاء على اتصال مع الأشخاص والروتين والأنشطة التي تُهمك.

## لمن هذه الخدمة؟

يقدم قسم العلاج الوظيفي في المستشفى الملكي للنساء الدعم للحوامل والأمهات الجدد اللاتي يواجهن صعوبة في أداء المهام اليومية، بما في ذلك العناية بأنفسهن أو بأطفالهن أو الحفاظ على سلامتهن في المنزل. قد تكون هذه الخدمة مناسبة لك إذا:

- كنتِ تعانين من إعاقة أو حالة صحية؛
    - وتشعرين بالألم أو تتعب بسهولة أو تجددين صعوبة في الحركة
    - وتجددين صعوبة في تذكر الأشياء أو التركيز أو تعلم مهام جديدة
    - وتستخدمين كرسيًا متحركًا أو أداة مساعدة على المشي أو أي معدات أخرى، وترغبين في الحصول على دعم في مهام الأمومة
  - كنتِ ترغبين في الحصول على مساعدة في الأنشطة اليومية مثل:
    - إدارة الطاقة أو التوتر أو الألم
    - مواكبة الأمور المهمة لك أثناء تغيرات جسمك
    - الاستعداد لروتينات جديدة أو التعامل مع التغيرات في حياتك اليومية
  - كنتِ ترغبين في الحصول على مساعدة في رعاية طفلك، بما في ذلك:
    - إطعام طفلك أو تحميمه أو حمله
    - التعرف على المعدات الخاصة (التكيفية) لتسهيل الأمومة
    - الشعور بمزيد من الثقة والاستقلالية كوالدة
    - إيجاد طرق تربية تناسب جسمك وقيمك وأسلوب حياتك
  - كنتِ تخططين للإقامة في المستشفى
    - وقد تحتاجين إلى دعم إضافي أثناء وجودك في المستشفى
    - وقد تحتاجين إلى مساعدة للعودة إلى المنزل بأمان.
- إذا لم تكوني متأكدة مما إذا كان العلاج الوظيفي مناسبًا لك، فتحدث مع فريق الرعاية الخاص بك. بإمكانهم الإجابة على أسئلتك أو المساعدة في تنظيم عملية الإحالة.

## ما يمكن توقعه في الموعد الأول

يستغرق الموعد الأول من 45 إلى 60 دقيقة تقريباً. سنتحدث عن صحتك وحياتك اليومية وما يهملك خلال فترة الحمل وبداية الأمومة. قد يشمل ذلك:

- الروتين اليومي وأهدافك في تربية الأبناء
- كيف يؤثر جسمك أو صحتك أو منزلك على ما تقومين به يومياً
- ما الذي يساعدك بالفعل، مثل الأشخاص أو الخدمات أو المعدات
- أفكار لتسهيل مهام تربية الأبناء وجعلها أكثر أماناً.

يمكنك أيضاً إخبارنا بما يلي:

- ما هو الأهم بالنسبة لك
- الدعم الذي تتلقينه أو تتوقعين الحصول عليه
- أي مهام أو روتينين تجدينه صعباً أو تحتاجين إلى مساعدة فيه.

## للمزيد من المعلومات والنصائح

### قسم العلاج الوظيفي

الطابق الأول، المستشفى الملكي للنساء

زاوية Grattan St و Flemington Road

Parkville, VIC 3052

الهاتف: (03) 8345 3160

### تفضلنا بزيارة موقعنا الإلكتروني

يمكنك العثور على معلومات وأوراق حقائق مفيدة على موقعنا الإلكتروني

[thewomens.org.au](http://thewomens.org.au)

## هل تحتاجين إلى مترجم شفهي؟

يمكنك طلب مترجم شفهي إذا كنت بحاجة إلى ذلك.



## دعم ضحايا العنف الأسري

### خط مساعدة 1800 Respect الوطني

يمكنك الحصول على المساعدة إذا تعرضت للاعتداء الجنسي والعنف المنزلي أو الأسري والإساءة.

يمكنك الاتصال في أي وقت من النهار أو الليل.

1800 737 732

[1800respect.org.au](http://1800respect.org.au)