|  |  |
| --- | --- |
| **Pregnancy and birth services** | **خدمات الحمل و الولادة** |
| Planning for the birth of a child requires a lot of preparation and for parents there are a lot of considerations. | التخطيط لولادة طفل يتطلب الكثير من التحضير، وبالنسبة للوالدين هناك الكثير من الاعتبارات. |
| To help you along the way, Victoria has a number of services that cover arrange of related issues, such as screening and tests, fertility, miscarriage, having twins, having baby with a disability, and more. | لمساعدتك خلال هذه المرحلة، توفرّ فيكتوريا عدداً من الخدمات التي تغطي مجموعة من الأمور المتعلقة بذلك والأمور المتعلقة بالخصوبة والإجهاض، مثل الفحص والاختبارات ولادة توائم وإنجاب طفل ذو إعاقة، وأكثر. |
| How and where you have your baby will depend on several key factors; your health, your baby's health, your past pregnancies, where you live, if you are public or privately insured patient, to name just a few.  It's also important to note that not all hospitals have the same services, so you may be directed to a specific hospital based on your needs. | كيف وأين تريدين إنجاب الطفل سيعتمد ذلك على عوامل كثيرة مختلفة مثل صحتك،صحة طفلك ، حَملك السابق مكان سكنك أو إن كنتِ ضمن القطاع العام أو التأمين الخاص، وهذه فقط بعض من هذه العوامل. من المهم أيضاً الانتباه إلى أنه لا توفرّ كل المستشفيات ذات الخدمات لذلك يمكن تحويلك الى مستشفى محدد بناءً على احتياجاتك. |
| Some rural hospitals do not offer antenatal or birth care, meaning a trip to a larger hospital that may be some distance away. | بعض المستشفيات الريفية لا توفر رعاية ما قبل الولادة أو التوليد وهذا يعني ضرورة الذهاب الى مستشفى أكبر قد تكون بعيدة قليلاً. |
| Understanding your childbirth options will give you the best chance of having a successful and rewarding birth experience. | سيعطيك فهم خيارات الولادة المتاحة لكِ أفضل فرصة للحصول على تجربة ولادة مُرضية وناجحة. |
| In Victoria, there are arrange of health services to support your choice. | في فيكتوريا هناك مجموعة من الخدمات الصحية لتدعم خيارك. |
| If you are preparing for your first pregnancy, it is a good idea to speak with your GP before becoming pregnant. | إذا كنت تقومين بالتحضير لحملك الأول، فمن المستحسن التحدث مع طبيبك العام قبل الحمل. |
| "We'll make sure your general health is good.  We like to talk to you if you've got regular medication, we want to make sure that you're on the right dose or even change it because it may not be safe in pregnancy.  Like to talk about habits like smoking and drinking, and what effect they may have on the baby.  And we'd like you to start on a multi-vitamin including Folic acid and Iodine, to minimise risks to the baby.  We want you to be in tip-top condition before you start on a pregnancy." | سوف نتأكد أن تكون صحتك العامة جيدة. نوّد التحدث معك إذا كنتي تتناولين أدوية بانتظام ، نريد التأكد أنك تتناولين الجرعات الصحيحة أو قد نغيرها لأنك .قد لا تكوني في مأمن منها أثناء الحمل .نود التحدث عن عادات التدخين وشرب الكحوليات مثل وتأثيرهما على الجنين. كما نود أن تبدأي بتناول متعدد الفيتامينات بما فيها حمض الفوليك واليود، لتخفيف الاخطار على الجنين. نريد أن تكوني بحالة جيدة جداً قبل أن تبدأي بالحمل. |
| Once you’re pregnant, your GP will help you decide nowhere to have your baby, and connect you to other healthcare professionals who can help you on your journey.  This is part of Antenatal Care. | عندما تصبحين حاملاً، سيساعدك طبيبك العام تحديد مكان ولادتك، والتواصل مع أخصائيين صحيين آخرين يمكنهم مساعدتك في رحلتك. هذا جزء من الرعاية ما قبل الولادة. |
| This can be provided by midwife, doctor, or obstetrician. | وهذه يمكن تقديمها من قِبل القابلة أو الطبيب أو طبيب الولادة. |
| A midwife is an important member of your health care team, and will usually be one of the first members on your team that you will meet. | القابلة هي فرد مهم في فريق الرعاية الصحيّة، وستكون عادةً الفرد الأول في الفريق الذي ستلتقين به. |
| "So the midwife's role in that is just to make sure that Mum and baby are doing okay, during their pregnancy, and they'll set time limits that the women will come into the hospital and be seen by midwife.  During those checks, we look at blood pressure, we might check your urine, and we’ll check the baby for size and growth.  We usually, from about 18 weeks onwards, we'll start checking the heart rate of the baby, and just generally checking Mum over, make sure she's sort of mentally well in herself as well, which is a really important thing now. Referring her off if anything comes apparent during that pregnancy to different avenues if you need to." | فسيكون دور القابلة في هذا هو التأكد فقط من أن الأم والجنين بخير خلال الحمل، وسيحددون أوقاتًا معينة لذهاب المرأة الى المستشفى ومقابلة القابلة سنفحص خلال هذه الزيارات ضغط الدم يمكن أن نفحص البَول وسنفحص حجم الجنين ونموه . نبدأ عادة من الأسبوع الـ 18وصعوداً بفحص معدل ضربات قلب الجنين بشكل عام ونفحص الأم للتأكد من أنها مرتاحة نفسيًا أيضاً، وهذا الأمر مهم جداً الآن. وإحالتها اذا ظهر شيئاً خلال هذا الحمل لأماكن أخرى إذا احتاجت ذلك. |
| If your pregnancy is considered low risk, you’ll have seven to ten of these visits over the course of your pregnancy. | اذا صُنف حَملك بأنه قليل الخطورة ، ستقومين بسبع إلى عشر زيارات طوال مرحلة حَملك. |
| If your pregnancy is considered high risk, you will see your obstetrician more frequently, and possibly see other specialists or midwives too. | اذا صُنف حَملك بأنه عالي الخطورة، ستزوين طبيب التوليد بتكرار أكبر، أيضاً مع احتمال زيارة أخصائيين آخرين أو قابلات |
| "This often involves management before the pregnancy in preventing problems, as well as management during the pregnancy, involving ultrasounds, checking on the mother's health, and planning for the delivery. Then care during the delivery, which may involve a normal delivery, or an instrumental or Caesarean delivery, all of which an obstetrician is involved in." | هذا عادة يتضمن إدارة الحالة قبل الحمل لتجنب المشاكل بالإضافة الى إدارة الحالة خلال الحمل تتضمن اختبار موجات فوق الصوتية لتتبع صحة الأم والتخطيط للولادة. ثم الرعاية أثناء الولادة التي قد تتضمن ولادة طبيعية أو آلية أو قيصرية كلها طبيب الولادة والتي يشرف عليها. |
| In Victoria, most women have their babies in a public hospital. | في فيكتوريا تلدن معظم النساء أطفالهن في مستشفى حكومي. |
| This option is safe, high-quality, and offers the most child birth options. | هذا الخيار آمن وذو جودة عالية ويقدم معظم خيارات الولادة. |
| However, if your pregnancy is low risk, you may prefer to use only antenatal services, seeing a midwife, and sharing care with your GP. | ولكن إذا كان حملك قليل الخطورة، فقد تفضلين فقط استخدام خدمات ما قبل الولادة مثل زيارة القابلة ومشاركة الرعاية مع طبيبك العام. |
| Home birth options are also available.  If you do choose a private hospital, you can choose your obstetrician, who will be there when you have your baby. | خيار الولادة المنزلية متوفر أيضاً إذا اخترت مستشفى خاص، يمكنك اختيار طبيب التوليد الذي سيكون هناك عندما تلدين طفلك. |
| Costs will vary, and even with private health cover, you’re likely to face out-of-pocket expenses. | ستختلف التكاليف حتى وإن كان لديك غطاء صحة خاص، فعلى الأرجح أنك ستدفعين نفقات من حسابك الخاص. |
| It is a good idea to check with your private health provider so you are aware of all the costs. | من المستحسن أن تراجعي هيئة التأمين الصحي الخاص بك لتكوني على دراية بكافة التكاليف. |
| No two pregnancies are the same, and in Victoria, there are services to help accommodate a range of cultural and religious needs. | لا يتشابه أي حملين وفي فيكتوريا هناك خدمات لتساعد على تلبية مجموعة من الاحتياجات الدينية والثقافية. |
| Notify your local maternity service, as well as the hospital you plan to attend, to discuss any cultural or religious requirements you may have. | اخبرٍي خدمة الأمومة المحلية والمستشفى بخططك ومناقشة أي متطلبات ثقافية أو دينية لديك. |
| All pregnant women who advise their maternity hospital that they are an Aboriginal or Torres Strait Islander Australian have access to the Koori Maternity Service. | اي امرأة حامل تٌخبر مستشفى الولادة أنها من سكان أستراليا الأصليين أو من جزيرة مضيق توريس يحق لها الحصول على خدمة كوري للأمومة. |
| "It's more of a culturally appropriate service.  Aboriginal women, and/or women that are non-Aboriginal, that are having an Aboriginal baby, are more than welcome to access our services." | هي أكثر خدمة ملائمة ثقافياً. تلاقي نساء سكان أستراليا الأصليين أو النساء اللواتي لسن منهم ولكنهن سيلدن مولوداً من سكان أستراليا الأصليين ترحيبا كبيرًا في خدماتنا. |
| When the baby’s born and couples return home, there can be other big changes. | عندما يولد الطفل ويعود الزوجين الى المنزل قد تحصل تغييرات كبيرة. |
| From learning to breastfeed, and changing nappies, to getting a routine happening. | من تعلم الرضاعة الى التعود على الروتين. |
| All while making sure that you find time to look after your own relationship. | يتم كل هذا بينما تحرصين على ايجاد وقت للاهتمام بعلاقتكما الخاصة. |
| There might be times when new mums may find themselves feeling exhausted, and having trouble coping with the stress that looking after a newborn can bring.  There are a number of expert services available to help, including both online and telephone based options that are easy to access and use. | ستجد بعض الأمهات الجدد أحياناً أنفسهن مٌنهكات وغير قادرات على التكيف مع الضغط الذي قد يجلبه الاهتمام بمولود جديد. هناك العديد من الخدمات المتخصصة المتاحة للمساعدة، بما فيها خيارات عبر الهاتف وعبر الإنترنت وهي سهلة الاستخدام والوصول. |
| From the moment you try for a baby, to becoming pregnant and coming home with a new baby, it’s a life-changing journey you will never forget. | من اللحظة التي تحاولين فيها إنجاب طفل إلى أن تصبحي حامل وتعودي الى المنزل مع المولود الجديد تعتبر رحلة تتغيّر فيها حياتك لن تنسيها أبداً. |
| It's different for each person, and is affected by your medical, cultural, and personal needs. | وهي تختلف من فرد الى آخر وتتأثر بحاجاتك الطبية والثقافية والشخصية. |
| By asking questions and seeking advice, you’ll find the Victorian Health System offers a range of diverse services that support you at every stage. | وعن طريق طرح الأسئلة والسعي للحصول على نصيحة، ستجدين نظام الصحة في فيكتوريا يقدّم مجموعة متنوعة من الخدمات التي تدعمك في كل مرحلة. |
| For more information, visit: BETTERHEALTH.vic.gov.au/pregnancy | للمزيد من المعلومات زوري: BETTERHEALTH.vic.gov.au/pregnancy |