

|  |
| --- |
| النوم والتهدئة  لمرحلة الطفولة المبكرة |
| صحيفة المعلومات 14، الرعاية الذاتية والدعم للوالدين ومقدّمي الرعاية  (عربي) |

# ملخص

* استراتيجيات الرعاية الذاتية هي أنشطة وأفكار تساعدكم على الحفاظ على صحة بدنية ونفسية جيّدة. مارسوا الرعاية الذاتية في أي وقت، بما في ذلك عندما ينام طفلكم أو عندما يقوم صديق موثوق به أو أحد أفراد الأسرة برعايته.
* تُعتبر ولادة أي طفل فترة مميّزة، ويمكن أن تعزّز وتوطّد العلاقة بين الوالدين ومقدمي الرعاية. ومع ذلك، فإن وجود الأطفال الصغار غالباً ما يمكن أن يثير مشاعر وتحديات مختلفة في العلاقات للوالدين ومقدّمي الرعاية.
* يتوفّر الكثير من الدعم لمساعدة الآباء على رعاية أنفسهم وفهم دورهم والتغييرات في علاقاتهم وبناء صلة وثيقة مع طفلهم.
* واحدة من كل ستة أمهات وواحد من كل 10 آباء يعانون من اكتئاب ما بعد الولادة، وواحدة من كل خمس نساء تعاني من القلق بعد الولادة في السنة الأولى بعد ولادة الطفل.
* هناك بعض الأشياء المفيدة التي يمكنكم القيام بها لتقليل فُرص إصابتكم باكتئاب ما بعد الولادة.
* إذا كنتم تعانون من القلق والاكتئاب، فأنتم لستم وحدكم. يجب عليكم التحدّث مع ممرضة صحة الأم والطفل أو طبيبكم في أقرب وقت ممكن. يمكنكم أيضاً الاتصال بخدمة للصحة النفسية للحصول على الدعم.

# استراتيجيات الرعاية الذاتية

الطفولة المبكرة هي فترة من الحياة مثيرة وسعيدة ومُجزية للغاية. ومع ذلك، يمكن أن تكون في بعض الأحيان فترة يسودها التوتر والإرهاق والقلق. إن وجود الأطفال الصغار غالباً ما يمكن أن يثير مشاعر وتحديات مختلفة للوالدين ومقدّمي الرعاية.

وقد يبدو أن كل طاقتكم تتركّز على طفلكم، ويمكنكم أن تنسوا الاعتناء بأنفسكم. حتى لو كان يبدو أنه ليس لديكم الوقت، ولكن من المهم الاهتمام بأنفسكم. إذا كنتم سعداء وتتمتعون بصحة جيدة، فسوف يكون بإمكانكم أن تكونوا أماً أو أباً أو شريكاً أفضل. ونحن نُسمّيها أحياناً بالرعاية الذاتية وهناك العديد من الاستراتيجيات المختلفة التي يمكنكم استخدامها لمساعدتكم على الحفاظ على صحة بدنية ونفسية جيّدة. ويمكنكم ممارسة الرعاية الذاتية في أي وقت، بما في ذلك عندما ينام طفلكم أو عندما يقوم صديق موثوق به أو أحد أفراد الأسرة برعايته.

لا تفكروا في هذه الاستراتيجيات على أنها قائمة "بالمهام التي يتوجّب عليكم فعلها" - بدلاً من ذلك، هي أشياء عملية يمكنكم القيام بها لتحسين رفاهيتكم. وإليكم بعض الأنشطة التي قد تجدونها مفيدة.

الجدول 1: استراتيجيات وأنشطة الرعاية الذاتية

| الإستراتيجية | الأنشطة |
| --- | --- |
| كيفية الحصول على قسط كاف من النوم | * اذهبوا إلى الفراش في نفس الوقت كل يوم * تجنّبوا مزاولة الرياضة قبل النوم * اجعلوا غرفة النوم بيئة مريحة بقدر الإمكان * تجنّبوا مشاهدة الشاشات أو غيرها من الأنشطة المنبّهة قبل النوم مباشرة * تجنّبوا الكافيين أو المُنشّطات الأخرى في المساء * جرّبوا أخذ حمام دافئ قبل ساعتين من النوم لضبط درجة حرارة جسمكم للنوم * تجنّبوا أخذ قيلولة في المساء * إذا كنتم لا تستطيعون النوم، عندها اخرجوا من السرير وقوموا بعمل شيء هادئ في غرفة أخرى * أخذ قيلولة قصيرة لمدة 20 دقيقة يمكن أن يحسّن التركيز ويساعدكم على اتخاذ قرارات أفضل |
| تخصيص الوقت لممارسة النشاط البدني | * حدّدوا أهدافاً يمكنكم تحقيقها وفقاً لظروفكم الشخصية، وتاريخ ممارستكم للتمارين والشفاء البدني من الولادة * يمكن للهواء النقي وأشعة الشمس تحسين المزاج وتعزيز فيتامين "د" * حدّدوا وقتاً لمزاولة التمارين في يومكم - على سبيل المثال، ضعوا طفلكم في عربة الأطفال واذهبوا في نزهة على الأقدام لفترة قصيرة * يمكن أن تشمل التمارين الأنشطة الخفيفة أكثر، مثل تمارين التنفّس أو التأمل أو اليوغا * يستطيع المعالجون الطبيعيون المساعدة في التقييم والعلاج والتمارين لتقوية جسمكم |
| الاهتمام باحتياجاتكم الغذائية | * ضعوا وجبات خفيفة صغيرة تحتوي على البروتين (مثل اللبن/الزبادي أو المكسرات) في متناول اليد إذا كنتم تواجهون صعوبة في إيجاد الوقت لتحضير الطعام خلال اليوم * احتفظوا بزجاجة ماء في مكان قريب لأن الجفاف يمكن أن يسبّب شعوركم بالإرهاق والتعب * حدّدوا أهدافاً معقولة لعائلتكم واسمحوا بتناول شيء بسيط مثل السندويشات المحمصة أو البيض على الخبز المُحمّص في الأيام الصعبة |
| تكوين صداقات والتواصل مع الآخرين | يمكن أن تساعد الشبكات الاجتماعية الجديدة والحالية الآباء والأمهات الجدد على التواصل مع أشخاص راشدين آخرين. وتتضمّن بعض الاقتراحات للحفاظ على الشبكات الاجتماعية وتطويرها ما يلي:   * مجموعات لأولئك الذين أصبحوا والدين لأول مرة * مجموعات اللعب * الأنشطة المحلية المجانية، مثل وقت قراءة القصة في المكتبة المحلية * استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، مثل الانضمام إلى مجتمعات فايسبوك الداعمة. |
| كونوا لطفاء مع أنفسكم | من المهم أن تكونوا لطفاء مع أنفسكم. ولا بأس إذا شعرتم بالإحباط أو الخوف في بعض الأحيان. قد يكون من المفيد أن:   * تكتبوا في مفكّرة أو دفتر يوميات * تتحدثوا إلى شريك حياتكم أو صديق مقرّب أو أحد أفراد عائلتكم إذا كنتم قادرين على ذلك * تكتبوا قائمة بالأشياء التي تشعرون بالامتنان لها أو الفخر بها كل يوم. |
| أخذ استراحة | يحتاج الوالدان ومقدمو الرعاية إلى استراحة من الرعاية من وقت لآخر. وهذا يتيح أيضاً لشخص آخر قضاء بعض الوقت مع الطفل. وتتضمن الاقتراحات بشأن الاستراحة:   * تحديد وقت مُحدّد لممارسة أحد الأنشطة كل أسبوع * ممارسة هواية ممتعة أو حِرف يدوية * أخذ حمام مريح. بشكل عام، سوف تستفيدون بشكل أفضل من وقت استراحتكم إذا كان باقي أفراد الأسرة خارج المنزل * الذهاب في نزهة على الأقدام * الذهاب للتسوّق * قراءة كتاب أو مجلة * مشاهدة فيلم * لقاء الأصدقاء لمعرفة أخبارهم * الحصول على تدليك أو جلسة للعناية بالأقدام وأظافرها |
| طلب الدعم لصحتكم النفسية | * كونوا على علم واطلاع بحالات الصحة النفسية الشائعة، مثل القلق والاكتئاب، التي قد تحدث أثناء الحمل وبعد الولادة * تحدّثوا عن مخاوفكم بشأن الصحة النفسية مع العائلة أو الأصدقاء إذا كنتم قادرين على ذلك * تحدّثوا إلى ممرضة صحة الأم والطفل أو اتصلوا على خط MCH Line على الرقم: 13 22 29 * تحدّثوا إلى طبيبكم أو طبيبكم العام * اتصلوا بخط المساعدة مثل خط (Perinatal Anxiety and Depression Australia (PANDA أو Parentline على الرقم: 13 22 89. * تحدّثوا إلى أخصائي صحة نفسية، مثل معالج نفسي أو مستشار. توجد معلومات حول خدمات المعالجين النفسيين على موقع [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/maternal-and-child-health-services) الإلكتروني <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/maternal-and-child-health-services > |

# دعم العلاقة

عندما يصبح المرء والداً/والدة فهذا الأمر قد يعزّز ويقوّي صلتكم مع شريك/شريكة حياتكم. ومع ذلك، فإنه سوف يجلب تحديات جديدة.

ويمكن أن تشمل المشاكل في العلاقة:

* صعوبات التكيّف مع الأبوة والأمومة، مثل الخلافات حول الأدوار التقليدية للجنسين
* توقّعات المجتمع من الأمهات والآباء
* تقسيم الأعمال المنزلية ورعاية الأطفال
* انخفاض في المساواة في العلاقة والجنس والعلاقة الحميمة
* زيادة في الخلافات.

إذا كنتم بحاجة إلى مشورة ودعم بشأن العلاقات، فهناك منظمات مثل [Relationships Australia](https://www.relationships.org.au/) <https://www.relationships.org.au/> لمساعدة الوالدَين ومقدمي الرعاية على التكيّف مع الأبوة والأمومة.

وقد يكون من المفيد أيضاً التحدّث إلى ممرضة صحة الأم والطفل أو الطبيب أو مستشار في العلاقات.

## الدعم متوفّر للآباء

الأبوة والأمومة ليست سهلة بالنسبة لمعظمنا ويمكن أن يجد العديد من الآباء أن واقع كونهم أباً جديداً هو أمر حافل بالتحديات. إنكم تتكيّفون مع الدور الجديد الذي تلعبونه كآباء، فعلاقتكم قد تغيّرت، وقد يكون من الصعب عليكم التواصل مع شريكة حياتكم أو إجراء علاقة حميمة معها مع وصول شخص صغير جديد. وقد لا تعرفوا أيضاً كيفية بناء صلة وثيقة مع طفلكم الجديد. يمكن للمنظمات التالية مساعدة الآباء:

* قامت منظمة Relationship Australia بجمع عدد من الموارد للآباء. وتركّز هذه الموارد على دور الآباء والعلاقة بين الأب وشريكة حياته والصلة الوثيقة التي تربط بين الأب وطفله. يمكن العثور على المزيد من المعلومات على موقع [Supports for Fathers](https://supportforfathers.com.au/resources/) <http://supportforfathers.com.au/resources/>.
* قام مركز (Centre of Perinatal Excellence (COPE بتطوير دليل إلكتروني للآباء الجدد وللذين سيصبحوا آباء جدد. يوفر دليل Ready to COPE للآباء المعلومات والدعم المناسب في الوقت المناسب طوال فترة الحمل وخلال السنة الأولى بعد الولادة. للاشتراك في هذا الدليل زوروا [موقع COPE الإلكتروني](https://www.cope.org.au/readytocope/) <https://www.cope.org.au/readytocope/>.
* يحتوي موقع The Raising Children الإلكتروني على معلومات مُخصّصة للآباء، بدءً من الحمل وحتى الولادة ونموّ طفلكم. للمزيد من المعلومات زوروا [موقع Raising Children الإلكتروني](https://raisingchildren.net.au/)  <https://raisingchildren.net.au>.
* لدى منظمة Beyond Blue معلومات على موقعها الالكتروني لمساعدة الآباء على الانتقال إلى الأبوة. ومن المهم أن يهتمّ الآباء بصحتهم ورفاهيتهم، زوروا [الآباء الذين يتمتّعون بصحة جيدة](https://www.beyondblue.org.au/mental-health/parenting) على موقع Beyond Blue الإلكتروني للحصول على المزيد من المعلومات < https://www.beyondblue.org.au/mental-health/parenting >.

# الصحة النفسية بعد الولادة

تعاني بعض الأمهات من القلق والاكتئاب بعد ولادة طفلهن. والآباء والوالدين الذين لم ينجبا الطفل بأنفسهم هم أيضاً عرضة للإصابة به، خاصةً إذا كان شريكهم يعاني من حالة نفسية.

واحدة من كل ستة أمهات وواحد من كل 10 آباء يعانون من اكتئاب ما بعد الولادة، وواحدة من كل خمس نساء تعاني من القلق بعد الولادة في السنة الأولى بعد ولادة الطفل.

إذا كنتم تعانون من القلق والاكتئاب، فأنت لستم وحدكم. تحدثوا إلى ممرضة صحة الأم والطفل أو الطبيب في أقرب وقت ممكن أو اتصلوا بخدمات الصحة النفسية المُدرجة في صحيفة المعلومات هذه.

## الحد من خطر الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة

قد تقلل بعض العوامل من خطر الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة، وهي تشمل:

* وجود شبكات دعم قوية، بما في ذلك العائلة والأصدقاء والمجتمع والتواصل مع أولياء الأمور الجدد الآخرين مثل مجموعات الذين أصبحوا والدين لأول مرة
* التحلّي بشعور إيجابي بالهوية والتراث الثقافي
* التمتع بصحة جسدية جيدة والمقدرة على الاعتناء بأنفسكم، بما في ذلك مزاولة التمارين الرياضية وتناول الطعام بشكل جيد وتقليل الشعور بالتوتر كلما أمكن ذلك
* وجود صديق أو قريب يمكنكم الاتصال به/بها أو تبادل تجاربكم معه/معها
* التمتّع بمهارات جيدة في حلّ المشاكل
* التحلّي بالتفاؤل - الإيمان بأن الحياة لها معنى وأمل
* التحلّي بموقف إيجابي من ناحية طلب الدعم
* الوصول إلى خدمات الدعم.

## عوامل خطر الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة

من غير المعروف بالضبط ما الذي يسبّب اكتئاب ما بعد الولادة، ولكنكم قد تكونون أكثر عرضة لخطر الإصابة به إذا:

* عانيتم أنتم أو عائلتكم من مشاكل نفسية في الماضي، مثل الاكتئاب والقلق
* كنتم تعانون من ضغوط الحياة الحالية المتزايدة، على سبيل المثال الانتقال إلى منزل جديد، أو صعوبات في العلاقة أو إنجاب طفل لديه احتياجات رعاية خاصة
* لم يكن عندكم الدعم العملي أو الاجتماعي أو العاطفي
* كنتم تتعاطون الكحول والمخدرات
* تعرّضتم للإيذاء (الجسدي أو الجنسي أو العاطفي)
* شخصيتكم قلقة أو تسعى لتحقيق الكمال

## حالات الصحة النفسية الشائعة بعد الولادة

يوضح الجدول التالي بعض حالات الصحة النفسية الشائعة بعد الولادة والتي يمكن أن يعاني منها الوالدان ومقدمو الرعاية، ولكن هناك أيضاً العديد من الأعراض الأخرى غير المُدرجة هنا:

الجدول 2: حالات الصحة النفسية الشائعة بعد الولادة وأعراضها

| الحالة | الإشارات والأعراض |
| --- | --- |
| **كآبة الأمومة** هي استجابة عاطفية شائعة في الأيام القليلة الأولى بعد ولادة الطفل.  تعاني حوالي 80 في المئة من النساء من كآبة الأمومة.  وهي عادة ما تختفي في غضون بضعة أيام دون علاج.  إذا لم تختف هذه الأعراض، فقد يكون ذلك علامة على وجود حالة صحية نفسية مثل الاكتئاب أو القلق. | * البكاء * سرعة الغضب * رهافة الإحساس * الإرهاق * التغيّرات المزاجية المتكررة |
| **اكتئاب ما بعد الولادة** يمكن أن يحدث بعد ولادة طفلكم وحتى عام واحد بعدها.  وهو عادة ما يحدث بسبب مجموعة من العوامل. | * تدنّي الشعور بالاعتزاز بالذات والثقة بالنفس * الشعور بانعدام الكفاءة أو الذنب * الأفكار السلبية * الشعور بأن الحياة لا معنى لها * الشعور بعدم القدرة على التكيّف * الرغبة بالبكاء أو سرعة الغضب * صعوبة في النوم أو تغيّرات في أنماط النوم * تدنّي الشهوة الجنسية * صعوبة في التركيز أو تذكّر الأشياء * فقدان أو تغيّرات في الشهية |
| **القلق قبل الولادة وبعدها** يمكن أن يتطوّر بعد ولادة طفلكم.  القلق هو مصطلح واسع للحالات التي لها عدد من الأعراض الشائعة.  وعادة ما يعاني الشخص من القلق واكتئاب ما بعد الولادة معاً. | * مشاعر الخوف والقلق التي "تسيطر" على تفكيركم * سرعة الغضب أو الشعور بالاضطراب أو التوتر أو العصبية باستمرار * ضربات قلب متسارعة / خفقان قوي، بما في ذلك نوبات الهلع * تكرار الأفكار المثيرة للقلق، على سبيل المثال بأنكم لا تفعلون الأشياء بشكل صحيح أو شيء فظيع سيحدث * عدم القدرة على النوم، حتى عندما تتاح لكم الفرصة لذلك * تجنّب المواقف لأنكم تخشون حدوث شيء سيء |

## حالات الصحة النفسية الأخرى

وبالإضافة إلى حالات الصحة النفسية الشائعة الموضحة، قد تعاني بعض النساء من أمراض نفسية أخرى أكثر خطورة سواء أثناء الحمل أو بعد ولادة طفلهن.

إن الإصابة سابقاً بمرض نفسي أو وجود عوامل خطر قد تؤدّي إلى زيادة خطر الإصابة أو الانتكاس أو تفاقم المرض النفسي. وتشمل عوامل الخطر هذه ضغوط الحياة (العنف الأسري، أو الفقدان أو الإعاقة)، أو الصدمات المتعددة أو العزلة (عن طريق المسافة أو الثقافة).

وهذا الأمر يمكن أن يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض نفسية حادة، كالاضطرابات النفسية مثل انفصام الشخصية، والذهان بعد الولادة واضطراب ثنائي القطب أثناء الحمل أو بعد الولادة.

# أين يمكن الحصول على دعم للصحة النفسية

## Perinatal Anxiety and Depression Australia (PANDA)

[Perinatal Anxiety and Depression Australia (PANDA)](https://www.panda.org.au/) <https://www.panda.org.au/> هو مصدر للمعلومات معروف ويتمتع بسمعة حسنة.

تقدم PANDA استشارة هاتفية مجانية من الساعة 9.00 صباحاً وحتى الساعة 7.30 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة. اتصلوا على الرقم1300 726 306 .

قوموا بزيارة الموقع الإلكتروني للحصول على قوائم المراجعة وصحائف المعلومات والمعلومات المُترجمة إلى خمس لغات غير الإنجليزية.

وتقترح PANDA أيضاً هذه الخيارات لطلب المساعدة:

* ممرضة صحة الأم والطفل أو خط MCH
* الطبيب (لتمكين الحصول على خطة لمعالجة الصحة النفسية إذا لزم الأمر)
* القابلة المولّدة أو طبيب التوليد
* مراكز الأبوة والأمومة في وقت مبكر
* المستشارين المتخصّصين بالعلاقات
* وحدات الأم والطفل
* MindMum – تطبيق تم تصميمه لمساعدة الرفاهية العاطفية للنساء الحوامل والأمهات الجدد
* MumMoodBooster – برنامج علاجي مجاني عبر الإنترنت للقلق والاكتئاب بعد الولادة يرتكز على العلاج السلوكي المعرفي. يمكنكم القيام بهذا البرنامج بحسب وتيرتكم الخاصة، ولستم بحاجة إلى تشخيص للوصول إليه
* مجموعات اللعب المجتمعية ومجموعات الدعم
* قسم الطوارئ، إذا كان الدعم العاجل مطلوباً.

## Centre of Perinatal Excellence (CoPE)

يوفر [Centre of Perinatal Excellence (CoPE)](https://www.cope.org.au/)<https://www.cope.org.au/> معلومات مُفصّلة حول مجموعة من تحديات الصحة العاطفية والنفسية التي يواجهها الوالدين في فترات الحمل والولادة وما بعد الولادة.

يوفر CoPE أيضاً أحدث الأدلة لتحديد ومعالجة وإدارة حالات الصحة النفسية مثل القلق والاكتئاب واضطرابات الصحة النفسية الشديدة الأخرى.

يحتوي الموقع الإلكتروني على موارد للوالدين ومقدمي الرعاية الذين يعانون من حالات الصحة النفسية، مثل صحائف المعلومات الخاصة بالأعراض وأين ومتى يجب الحصول على الدعم والعلاج.

تشمل الموارد:

* [صحائف معلومات](https://www.cope.org.au/new-parents/postnatal-mental-health-conditions/postnatal-mental-health-factsheets-resources/) تابعة لمركز CoPE للنساء وأسرهن < https://www.cope.org.au/new-parents/postnatal-mental-health-conditions/postnatal-mental-health-factsheets-resources/>
* [صحائف معلومات](https://www.cope.org.au/health-professionals/perinatal-mental-health-factsheets-for-professionals/) تابعة لمركز CoPE للمهنيين الصحيين < https://www.cope.org.au/health-professionals/perinatal-mental-health-factsheets-for-professionals/>

## beyondblue

[beyondblue](https://www.beyondblue.org.au/mental-health/parenting) < https://www.beyondblue.org.au/mental-health/parenting> توفر معلومات تتعلق بالحمل وتربية الأطفال، التي تغطي المواضيع التي تتراوح من بناء صلة وثيقة مع طفلكم، إلى اكتشاف علامات القلق والاكتئاب.

وتشمل المواضيع الإعلامية:

* أن تصبح والداً/والدةً - ما يمكن توقّعه
* صحة الأم النفسية ورفاهيتها
* نصيحة - للآباء الجدد والمتوقعين
* ‘Just speak up’ وهو منتدى لتبادل القصص الشخصية عن القلق والاكتئاب بعد الولادة
* [‘Mental health checklist for mums’](https://www.beyondblue.org.au/mental-health/parenting) < https://www.beyondblue.org.au/mental-health/parenting -parents/maternal-< https://www.beyondblue.org.au/mental-health/parentin >، قائمة مرجعية لمساعدتكم في معرفة ما إذا كنتم تعانون من القلق والاكتئاب بعد الولادة.

## علاج الصحة النفسية السريرية للأمهات

يوفّر برنامج The Perinatal Emotional Health Program (الصحة العاطفية في الفترة المحيطة بالولادة) العلاج للنساء المُعرّضات لخطر الإصابة بمرض نفسي أو اللواتي يعانين من مرض نفسي في الفترة المحيطة بالولادة. تمتد الفترة المحيطة بالولادة من الحمل حتى نهاية السنة الأولى بعد الولادة. ونظراً لأن تأثير المرض النفسي في الفترة المحيطة بالولادة يمتد إلى أبعد من المرأة نفسها، فإن العلاج مخصّص للعائلة.

توجد ست خدمات صحية في فيكتوريا لديها وحدات للأم والطفل الرضيع مع رعاية متعددة التخصصات حيث تستطيع النساء المصابات بأمراض نفسية خطيرة خلال الفترة المحيطة بالولادة الحصول على علاج سريري في محيط سكني. ويوفّر فريق من الموظفين المدربين تدريباً عالياً الرعاية لكنّ ولطفلكن تحت إشراف طبيب نفسي.

يمكن أن يحيلكن طبيبكن أو ممرضة صحة الأم والطفل إلى برنامج The Perinatal Emotional Health Program أو Parent Infant Units (وحدات الأم والرضيع). يمكن الوصول إلى هذه الخدمات أيضاً من خلال خدمة تصنيف وتقييم حالات المرض النفسي [http://www.health.vic.gov.au/mentalhealthservices/](https://vahi.vic.gov.au/mental-health-services). توفّر كل خدمة للصحة النفسية العامة في فيكتوريا خدمة تصنيف وتقييم حالات المرض النفسي والإحالة على مدار 24 ساعة في اليوم وسبعة أيام في الأسبوع.

|  |
| --- |
| للحصول على هذه الاستمارة في شكل يسهل الاطلاع عليها [أرسلوا بريداً إلكترونياً إلى Maternal and Child Health and Early Parenting](mailto:MCH@health.vic.gov.au) <mch@health.vic.gov.au>  تم ترخيصها ونشرها من قبل حكومة ولاية فيكتوريا، Treasury Place, Melbourne1 .  © ولاية فيكتوريا، أستراليا، دائرة الصحة والخدمات الإنسانية أيلول/سبتمبر 2019.  **(pdf/عبر الإنترنت/MS word) ISBN** 978-1-76069-257-5  متوفّرة على موقع [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) الإلكتروني <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>.  تستند صحيفة المعلومات هذه إلى الأبحاث التي أجرتها KPMG نيابة عن دائرة الصحة والخدمات الإنسانية. تضمّنت الأبحاث نظرة شاملة على البحوث المعاصرة والنهج القائم على الأدلة والتدخّلات للنوم والتهدئة في مرحلة الطفولة المُبكرة. لقد أخذت بعين الإعتبار استراتيجيات ملائمة لمراحل النمو والتنوّع الثقافي. قوموا بتنزيل التقرير البحثي الكامل من [موقع خدمات MCH](https://www.health.vic.gov.au/primary-and-community-health/maternal-and-child-health-service) الإلكتروني <https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health>. |