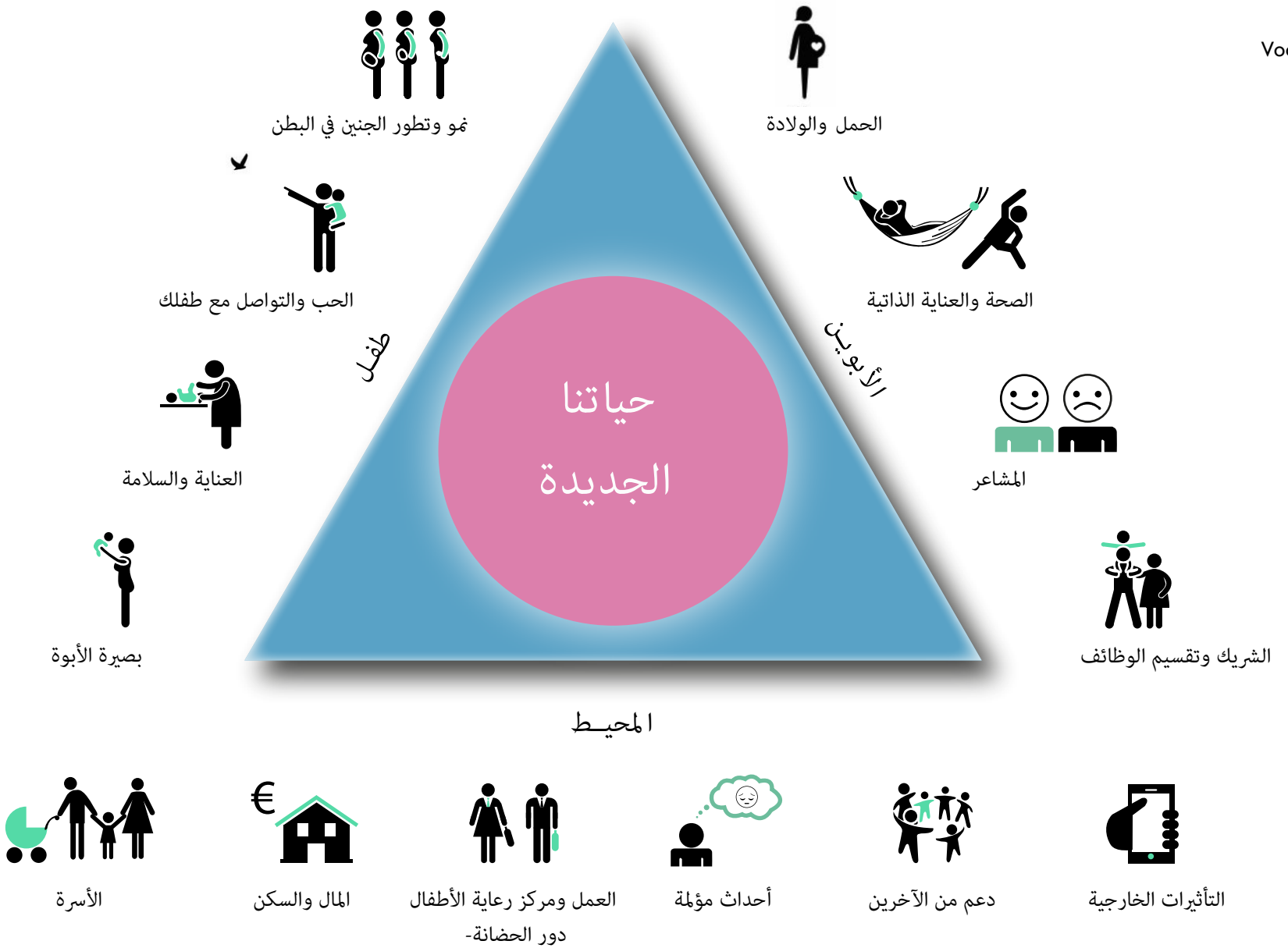
ARABISCH

GIZ

GIZ قبل الولادة
Voor de geboorte



GOM ‘voor de geboorte’

ما هو المهم لعائلتنا؟ وكيف حالنا؟

			أشعر بالثقة	أجد هذا صعباً في بعض الأحيان	هذا حقا ليس ممتعاً	النجدة!	أشعر بالعجز
الطفل	1.نمو وتطور الطفل في البطن	**ينمو الطفل في بطني بشكل جيد:** - أحضر فحوصات ما قبل الولادة مع القابلة /طبيب أمراض النساء					
الطفل	2.الحب والعلاقة مع طفلك	**نرحب بطفلنا:** - أنا متشوق لرؤية طفلنا - إنني أتطلع إلى قدومه / قدومها					
الطفل	3.العناية والسلامة	**نفكر ملياً في احتياجات طفلنا:** - ، الغذاء والرعاية والملابس والرعاية الطبية - ، النظافة والتدفئة / التبريد ومكان آمن للنوم الإشراف والاهتمام					
الطفل	4.إدراك الأبوة/الأمومة	**أنا أتطلع إلى أن أكون والدًا/امًا:** - أتحدث عن الأسئلة أو المخاوف التي لدي					
الوالدين	5.الحمل والولادة	**الحمل يسير على ما يرام:** - أنا مستعدة جيداً للولادة وللنفاس -ما بعد الولادة - تجربتي مع الحمل إيجابية					
الوالدين	6.الصحة والاعتناء بالنفس	**أعيش بصحة جيدة:** - أنا آكل، أنام وأتحرك بانتظام - أنا أعتني بنفسي - أتجنب التدخين والكحول والمخدرات					
الوالدين	7.المشاعر	**يمكنني التعامل مع مشاعري:** - أتحدث عن فرحتي وعدم اليقين و المخاوف حول الأحداث المقبلة - يمكنني التعامل مع التوتر					
الوالدين	8.شريك وتخصيص الواجبات	**أشعر بالدعم من قبل شريكي:** - نحن نعايش الحمل سوياً - أتفقنا على تقسيم الواجبات بيننا					
المحيط	9. السكن / العمل / المال /أحداث مؤلمة	**عائلتنا بخير:** - نحن بصحة جيدة ولياقة - هناك عمل ومال كاف - لدينا منزل جميل - لا ننزعج من الأشياء المؤلمة التي حدثت					
المحيط	10.الأسرة / الأصدقاء / الحي فترة النفاس/ موظفي الرعاية الصحية	**:عائلتي تحصل على الدعم الكافي:** - عائلتنا وأصدقائنا يساعدوننا - يساعدنا أناس من الحي، العاملون في مجال الرعاية ما بعد الولادة (فترة النفاس) ومن الرعاية الصحية عند الضرورة					
ماذا نحتاج الان؟			التأكيد	نصيحة	رعاية اضافية	الرعاية الآن!	الكثير من الرعاية

Gezonde Ontwikkeling Matrix (GOM), onderdeel GIZ-methodiek, maart 2020. © GGD Hollands Midden met steun van ZonMw.