



ملصقات الثلاثية

التعامل مع الغيرة قبل الولادة وبعدها

بينما الام حامل:

- تحدثي مع طفلك عن العائلات التي بها أخوة وخوات، هكذا طفلك يتعلم بان الكثير من العائلات بها اكثر من طفل.
- أخبري طفلك بأنه سيكون طفل جديد بالعائلة لان عائلتكم تكبر.
- أخبري الطفل ماذا سيكون وضع الطفل. أشرحي ان الطفل الجديد ينام كثيراً، يبكي احياناً، لا يستطيع اللعب والحركة. القيام بزيارة عائلة مع طفل جديد. مشاهدة صورة من حيل الطفولة وأخباره\ها قصص عنه\ها.
- عندما يسأل ابنك عن مكان الطفل الجديد قم بالإجابة بالمعلومات الملائمة للجيل. دعه يلمس ويصغي لبطن الام.
- شجع الطفل بتجهيز غرفة الطفل.
- قم بعمل تغيير بنمط حياة الولد على الاقل قبل ثلاثة اشهر من الولادة. قم بنقل الولد الى غرفته أو تخته الجديد (اذا هنالك حاجة). لا تذكر بان هذه التغييرات بسبب الطفل الجديد.

عدة أيام قبل الولادة:

- أخبري طفلك بانك ستذهبين الى المشفى لولادة الطفل الجديد.
- تمرير بعض المعلومات عن المشفى (مكان، قسم الولادات).
- أخبري طفلك من سيعتني به عند تواجدك بالمشفى.
- أخبري طفلك بانك من الممكن أن تذهبي الى المشفى عندما لا يكون بالجوار أو نائم. ممكن ايقاظه "الى اللقاء" أو ترك رسالة تقرأ له بعد ذهابك.

بعد الولادة بالمشفى:

- احضار الولد للزيارة، اذا امكن مهاتفة الولد. اخذه لشراء هدية للطفل، ممكن شراء للولد هدية باسم الطفل.
- أعطي الولد انتباه أكثر (شعور بالأمان) قبل مقابلة الطفل الجديد لأول مرة.
- ممكن وضع صورة للولد بجانب السرير بالمشفى ليدرك بانك تفكرين به.

العودة الى المنزل:

- اعطي الولد انتباه اضافي بينما شخص اخر يعتني بالطفل الجديد. قضاء وقت مع الولد بفترات الطفل نائم أو ليس بحاجة لك.
- دعي الولد ينظر ويلمس الطفل متى يكون جاهزاً لذلك. لا تكرهي الطفل على عمل ذلك.
- المحافظة على نمط الحياة بقدر الامكان بعد وصول الطفل.
- دعي الولد يساعدك بالاعتناء بالطفل: ترتيب حفاضات بالخزانة أو تحت طاولة التغيير، جلب القنينة أو المصاصة، ترتيب الالعب والخ.
- اعطاء الإطراءات عندما يساعد.
- لا تتركي الولد مع الطفل لوحدهم، ممكن للولد اصابة الطفل دون قصد.
- اظهار محبة للولد والطفل. دعي الولد يحمل ويداعب الطفل.