

حاملگی و زایمان

مراجعه کننده: سلام

خانم مشاور: سلام، بفرمائید. چیکار می تونم براتون بکنم؟

مراجعه کننده: من چهار ماهه که تو اتریش زندگی می کنم و تازه متوجه شدم که حامله ام، اصلاً نمی دونم چیکار بکنم، چون سیستم اینجا را اصلاً نمی شناسم.

خانم مشاور: قبل از هر چیز بهت تبریک می گم، پیش دکتر رفتی؟

مراجعه کننده: مرسی خیلی ممنون. نه هیچ جایی نرفتم.

خانم مشاور: خوب اولین قدم اینکه پیش متخصص زنان بری. اون بعد از تائید حاملگی بهت دفترچه مادر و فرزند می ده که همیشه باید همراهت باشه.

مراجعه کننده: دفترچه مادر و فرزند چیه؟

خانم مشاور: خوب، هر زن بارداری تو اتریش یه دفترچه مادر و فرزند دریافت می کنه، صرفنظر از اینکه بیمه باشه یا نباشه. دکترا تو این دفترچه همه معاینات مهم دوران حاملگی خودت رو و همچنین معاینات بچه رو تا سن پنج سالگی وارد می کنه.

مراجعه کننده: اینا چه معایناتی هستن؟

خانم مشاور: اینا پنج تا معاینه اند: اولی باید تا آخر هفته شانزدهم حاملگی انجام بشه. دوتا آزمایش خون داری و یه معاینه داخلی که توسط متخصص انجام می شه. لطفاً توجه داشته باش که این دفترچه رو بعد از چهارده ماهگی بچه ات به اداره بیمه ببری تا بتونی پول مربوط به سرپرستی کودک رو دریافت کنی.

مراجعه کننده: من آخه یه مشکل زبانی هم دارم، آلمانیم خیلی ضعیفه و هیچ کسی رو هم ندارم که باهم بیاد برای ترجمه؟

خانم مشاور: بله ... زبان همیشه یک مشکله، اما تو می تونی به مرکز سلامت زنان FEM SÜD مراجعه کنی، اونا مترجم فارسی زبان دارن.

مراجعه کننده: می خواستم یه چیز دیگه هم به شما بگم: من در حقیقت خوشحالم که حامله ام، اما بعضی اوقات احساس نگرانی دارم، نگران آینده خودم و بچه ام.

خانم مشاور: خوب حاملگی برای هر خانمی می تونه تجربه خاص و مهم باشه، برای همین هم طبیعه که آدم از یک طرف شاد باشه و از طرف دیگه نگران یا مردد باشه، چون دوران حاملگی همراه با تغییرات جسمانی و روانی زیادی مثل تغییر در ظاهر بدن، تغییر در اشتها، حالت تهوع و از این قبيله، اما مهم اینه که شما در حد ممکن از سلامت جسمی و روانی خودت مراقبت کنی، تحرک داشته باشی، مراقب تغذیه و وزن خودت باشی، از استرس دوری کنی و آرامش خودت

رو حفظ کنی و کم کم خودت رو برای زایمان آماده کنی. البته همراهی و همکاری پدر بچه هم نقش بزرگی در طول این دوره داره، در ضمن تمامی بیمارستانها این امکان رو دارند که شما با یه روانشناس، مددکار اجتماعی و یا مامای خانوادگی صحبت کنی.

مراجعه کننده: حالا برای زایمان کجا باید برم؟

خانم مشاور: تا قبل از هفته بیست و دوم حاملگی می تونی اینترنتی در سایت: www.geburtsinfo.wien و یا تلفنی با شماره 0190801 برای زایمان ثبت نام کنی و سه تا بیمارستان را به ترتیب دلخواه انتخاب کنی و توی این سایت یه پرسشنامه هست که باید پر کنی و بفرستی، چند وقت بعد یه تائیدیه ثبت نام با شماره وقت دهی دریافت می کنی و از هفته بیست و دوم حاملگی به صندوق پستی خودتون توجه کن برات یه نامه می آد که توی اون نوشته شده که در کدام بیمارستان زایمان خواهی کرد. باید به طور حضوری برای زایمان در اون بیمارستان وقت بگیری.

مراجعه کننده: اگر در دوران حاملگی سوالی داشتم جایی هست که بهش مراجعه کنم؟

خانم مشاور: بله حتماً، جدیداً تو دفترچه مادر و فرزند در هفته هجده تا بیست و دو حاملگی یه جلسه مشاوره توسط ماما به صورت رایگان اضافه شده، ماما شما رو در مورد نحوه های مختلف زایمان: مثل زایمان طبیعی، سزارین، زایمان در منزل و غیره آشنا می کنه. همچنین خدمات دیگه ای مثل آموزش شیردهی، نحوه صحیح خوابوندن بچه، کلاس های آماده سازی زایمان و تغذیه مناسب دوران شیردهی ارائه می دن.

مراجعه کننده: وقتی که دردم گرفت چیکار کنم؟

خانم مشاور: وقتی خونریزی داشتی یا کیسه آبت پاره شد، به بیمارستان برو یا به آمبولانس زنگ بزن که تو رو به بیمارستان ببرن. زایمان خوب و کودک سالمی رو برات آرزو می کنم.

اطلاعات و توضیحات کامل در مورد دوره حاملگی در سایت www.geburtsinfo.wien به زبان فارسی موجود است.