

الرغبة في الأفعال

مرحبًا بك، مرحبًا بك. ستجد هنا معلومات
ونصائح عملية حول مرحلة «الرغبة في
»إنجاب طفل

يمكنك الاطلاع على هذه المواد وتنزيلها
وطباعتها لك أو للخدمة التي تعمل فيها



أن تكونوا والدين بالتبني

هل تفكرون في التبني؟

إن استقبال طفل يعني الانفتاح على رحلة قد بدأت بالفعل، إنه لقاء بين مسارات مختلفة يمكن أن تتحول مع مرور الوقت إلى قصة عائلية مشتركة. ولهذا، يتطلب التبني استعدادًا، وانفتاحًا عاطفيًا، واستثمارًا واعيًا للطاقة. إنها مسيرة تتطور على مراحل مليئة بالانتظار والتفكير والخطوات المهم

الخدمات

يقدم **مركز التبني** معلومات واضحة ودعمًا مخصصًا للتبني على الصعيد الوطني والدولي. ويرافق فريق من الأخصائيين النفسيين والأخصائيين الاجتماعيين كل مرحلة من مراحل المسار من خلال **الاستماع والتوجيه ودعم** الوالدية بالتبني



[لمقاطعة مونزا وبريانزا](#)



[لمدن مونزا، بروغيريو، فيلاسانتا](#)

[لمقاطعة ليكو](#)

Via Tubi 43, Lecco | Tél. 0341 253859 - 856
mail: adozioni@asst-lecco.it

تقوم **جمعيات** أولياء الأمور بالتبني بتقديم المعلومات والدعم للعائلات والأزواج والأفراد المهتمين بالتبني. وهي شبكة تضامنية لتبادل الخبرات والتحديات، وتعزيز اللقاء والحوار لمرافقة الأطفال في نموهم



[لمقاطعة مونزا وبريانزا](#)



[لمقاطعة ليكو](#)



Sistema Socio Sanitario
 Regione
Lombardia
ATS Brianza



الولادة دون الكشف عن الهوية

إذا كانت فترة الحمل صعبة ولا يمكنك الاعتراف بالطفل، فهناك مسار آمن وخالي من الأحكام.

كيف يتم ذلك

يمكنك الولادة دون الكشف عن هويتك في أي مستشفى عام في إيطاليا، بما في ذلك San Gerardo IRCCS و Lecco ASST و Brianza ASST. تُعالج جميع البيانات بأقصى درجات السرية. يمكنك الحصول على دعم طبي ونفسي واجتماعي من فريق متعدد التخصصات.

الخطوة الأولى

توجهي إلى مركز استشاري قريب: هنا يبدأ مسار محمي يحترم وضعك.

خلال الولادة وبعدها

يقدم الفريق الدعم والاستماع والرعاية الطبية. لن يتم الكشف عن اسمك. إذا اخترت عدم الاعتراف بالطفل، سيتولى المستشفى إجراءات الرعاية وفقًا للقانون.

تذكري

لست وحدك. طلب المساعدة حق، وهو وسيلة لحماية نفسك وطفلك.



قبل كل شيء

الصحة قبل الحمل: ماذا يجب فعله؟

فحص صحي أولي

- زيارة طبيب/ة النساء أو طبيب/ة الأسرة
- إجراء الفحوصات الأساسية وتقييم صحة الشريكين
- مناقشة أي أمراض موجودة مسبقًا

اتباع نظام غذائي صحي... منذ البداية

- نظام غذائي متنوع ومتوازن
- البدء بتناول حمض الفوليك قبل شهر واحد على الأقل من الحمل
- الانتباه إلى الحديد واليود
- التقليل من القهوة والحلويات والأطعمة الدهنية

اتباع عادات صحية

- التوقف عن التدخين والكحول والمواد الضارة
- ممارسة النشاط البدني، حتى المشي مفيد
- الحفاظ على وزن مناسب للجس

العلاج والوقاية

- مراجعة العلاجات في حال وجود أمراض مزمنة
- التحقق من حالة اللقاحات
- الكشف عن أي التهابات مهمة

العناية بالجسم والعقل

- تقليل التوتر والقلق قدر الإمكان
- التحدث مع الشريك/ة حول التوقعات والمخاوف والرغبات
- طلب المساعدة من مختص عند الشعور بالإرهاق



أنماط حياة صحية – الجزء الأول

قبل الولادة وأثناءها وبعدها
يمكن للاختيارات اليومية الصغيرة أن تُحدث فرقًا.
قبل الحمل، وأثناءه، وبعد الولادة، يساعد تقليل التدخين والكحول على حماية صحة الزوجين والطفل
والعلاقة

قبل الحمل
التحضير الجيد

التدخين

الإقلاع عن التدخين مهم لكلا الشريكين.
قد يقلل التدخين من الخصوبة ويؤثر على صحة الطفل المستقبلي، حتى لو كان أحدهما فقط يدخن.

الكحول

قبل الحمل، من المفيد تقليل استهلاك الكحول قدر الإمكان.

نمط الحياة

اتباع نظام غذائي مستوحى من حمية البحر الأبيض المتوسط ونمط حياة نشط يمكن أن يعزز الخصوبة والرفاه
وهي خيارات تخص الزوجين معًا.

أثناء الحمل
حماية البيئة التي ينمو فيها الطفل

التدخين

ينتقل التدخين عبر المشيمة ويمكن أن يؤثر على نمو الطفل وتزويده بالأكسجين.

الكحول

يعبر الكحول المشيمة ويمكن أن يتداخل مع تطور الدماغ والأعضاء.

الخيار الأكثر أمانًا ✨

أثناء الحمل: لا للتدخين ولا للكحول.
حتى التعرض بكميات صغيرة يمكن أن يؤثر على مرحلة حساسة جدًا من النمو.

بعد الولادة منزل يدعم الرضاعة الطبيعية

بيئة خالية من التدخين

ينتقل النيكوتين إلى حليب الأم، كما أن التدخين في البيئة المحيطة يزيد من مخاطر مشكلات الجهاز التنفسي البيئة الخالية من التدخين تحمي المولود الجديد.

الكحول بحذر

ينتقل الكحول إلى حليب الأم وقد يؤثر على إنتاج الحليب وسلوك الطفل. تجنّبهُ هو الخيار الأكثر أماناً.

في حال حدوثه بشكل عرضي

في حال تناول الكحول بشكل عرضي (1-2 وحدة)، يُنصح بالانتظار من 2 إلى 3 ساعات قبل الرضاعة.

إذا كان الإقلاع صعباً

قد يتطلب التوقف أو التقليل من التدخين أو الكحول وقتاً. توجد خدمات استشارة ودعم لمساعدتك في هذا المسار، دون إصدار أحكام.



العربية – مايو 2026

Spazio Giovani أنتجت هذه المادة ضمن مشروع إعلامي غير ربحي ومجاني، تم تكليفه إلى **2026 ATS Brianza**. **التي تولت تكييف المحتوى ومراجعتة وترجمته.** يتم توزيع هذا المستند بموجب رخصة المشاع **Impresa Sociale**. يُسمح بالاطلاع والتنزيل والمشاركة للاستخدام الشخصي وغير التجاري فقط، مع شرط: CC BY-NC-ND 4.0 الإبداعي الإسناد وعدم التعديل.

