

الولادة والنشأة في **ميلانو** خلال أول ألف
يوم: دليل صغير للآباء والأمهات الجدد

EccoMI



هذا النص من تأليف:

Pamela Aquilani, Francesca Romana Marta, Monica Mastroianni e Sofia Trezzi di Save the Children
e da Monica Castagnetti del Centro per la Salute del Bambino.

نود أن نتوجه بالشكر إلى الشخصيات التالية على ما قاموا به من مراجعات وإضافات قيمة:

Brunella Greco, Marina Ingrassi, Giulia Pelizzo, Stefania Rossetti e Arianna Saulini
di Save the Children;
Stefania Manetti, Presidente di ACP;
Paola Pileri coordinatrice consultori ASST Fatebenefratelli Sacco di Milano

Per Mano QuBi وشكر خاص للجمعيات المشاركة في مشروع:

APS Mitades; Cooperativa sociale Equa; Cooperativa sociale il Giambellino;
Cooperativa sociale Tempo per l'infanzia; Fondazione Archè onlus; Fondazione Guzzetti.

التنسيق التحريري:

Laura Binetti

الرسومات:

Raffaella Varrone

الرسوم التوضيحية:

Francesca Rossetti

الضغط:

Graphicscalve S.p.A.

تاريخ النشر:

ديسمبر 2024



Save the Children

Save the Children Italia ETS

Piazza di San Francesco di Paola, 9 - 00184 Roma

tel: (+39) 06.4807.001

fax: (+39) 06.4807.0039

info.italia@savethechildren.org

savethechildren.it

EccoMI

الولادة والنشأة في ميلانو خلال أول ألف يوم: دليل صغير للآباء والأمهات الجدد

بالتعاون مع

**OU
BI** LA RICETTA CONTRO
LA POVERTÀ INFANTILE

المقدمة

8

1. الصحة والرفاهية

11

1.1 الانتظار

1.2 مركز الاستشارة: نقطة مرجعية قبل وبعد الحمل

12

1.3 البدء بالتغذية

14

1.4 مسارات دعم الولادة

16

1.5 الأيام الأولى من العمر

17

1.6 بعد الولادة – حبوب البيروقراطية

19

1.7 طبيب الأطفال

26

1.8 العودة إلى المنزل معًا

28

1.9 الرضاعة الطبيعية كاختيار واع

36

1.10 التغذية التكميلية

38

2. الأمان والسلامة

41

2.1 السلامة

2.1.1 في المنزل

42

2.1.2 في السيارة

42

2.1.3 الحياة الاجتماعية

2.1.4 مناورات إنقاذ الطفل

44

2.2 الحماية

2.2.1 الحق في السكن الآمن

44

2.2.2 التعرف على العنف

47

2.2.3 ماذا تفعلين إذا كذت ضحية للعنف الأسري؟

49

3. الفرص التعليمية

51

3.1 قيمة العلاقات

3.2 الحصول إلى التعليم في مرحلة الطفولة المبكرة

53

3.2.1 روضة الأطفال

3.2.2 كيف يتم التسجيل في مدارس

55

4. كونك أحد الوالدي

59

4.1 عالم جديد لاكتشافه

4.2 ماذا تعني الأبوة المشتركة؟

61

4.2.1 الأبوة

62

4.3 الحق في اللعب والاستماع

64

عناوين وبيانات اتصال مفيدة

69

التوجيه العام

70

WeMi

QuBi

72

مراكز مكافحة العنف

78

مكاتب المساعدة القانونية

80

مدرسة اللغة الإيطالية للأجانب

82

المكتبات العامة

87

المتاحف والترفيه

89

سيتوجرافيا

90

كيف يمكن الاستفادة من هذا الدليل؟

في هذه الصفحات، ستجد الكثير من المعلومات مقسمة حسب الموضوع، لتوجيه نفسك في البحث اتبع مفتاح المربعات الملونة وخريطة مدينة ميلانو المقسمة حسب المناطق. مع التمنيات بقراءة ممتعة !

• مربع الحقوق

تجد هنا معلومات إدارية

• مربع النصائح الصحية

لمساعدتك على معرفة الإجراءات الواجب اتباعها في المجال الصحي

• مربع النصائح التربوية

عادات جيدة يمكنك تبنيها في التعامل مع طفلك



إخلاء المسؤولية عن لغة المستند

يبتوع استخدام اللغة ويتطور باستمرار، والهدف هو إشراك الجميع، دون استثناء. وعلى الرغم من عدم وجود إجماع حول أفضل طريقة لاستخدام لغة واسعة النطاق فقد سلطنا عدة سبل في هذه الورقة، منها: استخدام مصطلحات وتراكيب نحوية دون تحديد جنس معين (للمشاركين، الأفراد، إلخ)، واستخدام المبالغة في صيغة المؤنث أو المذكر لأسباب الاختصار، والتناوب أو التكرار في الكلمات مع لاحقات (تصريف من أجناس مختلفة (0، -، -) ، واستخدام الشرطة المائلة في المصطلحات ذات النهايات النحوية المختلفة (مثل e/i، e/i). عندما نتحدث عن الوالدين، حتى في حالة عدم تحديدهما، فإننا نشير إلى كل أنماط الوالدين: العازبين، أو من هما في علاقة زوجية بين رجل وامرأة أو مثليين، أو الحاضنين، أو المتبنين، أو البالغين ممن يقومون بدور رعاية بديلة عن الوالدين لفترات طويلة من الزمن.

إخلاء المسؤولية بشأن تكوين النصوص

هذه النشرة موجهة للأشخاص ممن يعيشون في ميلانو. ولهذا السبب، تجد معلومات عملية ومراجع وبيانات اتصال للهيئات والمشاريع العاملة في المدينة. في بعض الحالات تكون هذه الإشارات كاملة بالعناوين وأرقام الهاتف والبريد الإلكتروني. وفي حالات أخرى، لتجنب البيانات العرضة للتغيير، تتم الإشارة إلى المواقع المؤسسية للهيئات، وذلك لضمان ذكر البيانات المحدثة دائماً. توجد بعض المراجع أسفل فصول الموضوعات كل على حدة. ويتم بدلاً من ذلك تجميع القوائم الأكثر أهمية في الصفحات الأخيرة.



المقدمة

الولادة والنشأة في ميلانو خلال أول ألف يوم: دليل صغير للآباء والأمهات الجدد

تمثل الفترة من الحمل إلى عمر 2-3 سنوات من حياة الفتيات والفتيان فترة أساسية لنموهم وحاسمة لمستقبلهم، ففيها ينمو دماغهم بشكل أسرع من أي وقت آخر في العمر.

ولهذا السبب، من الضروري خلال ما يسمى بفترة "الألف يوم الأولى" أن تعيش الفتيات والفتيان في بيئة من الأمان والحماية والمحبة، غنية بالمحفزات التي يقدمها لهم والديهم أو غيرهم من البالغين من حولهم.

يستهدف برنامج Eccomi الأشخاص ممن يعيشون في ميلانو والذين يختارون تكوين أسر للعيش فيها. توجد في هذا الدليل معلومات مفيدة ونصائح عملية للتنقل في المنطقة بحثاً عن الخدمات الأفضل التي تناسب كافة الاحتياجات.

ومن المهم هنا التأكيد على أن هذه الصفحات لا تحل محل الخبرة المباشرة والحوار مع المتخصصين ممن يمكنهم المساعدة في رحلتك؛ بل هي دعوة لطرح تجربة الأبوة والأمومة، واكتشاف الخدمات التي تقدمها المدينة التي لدعمك ومرافقتك.

يأتي هذا المنشور ضمن مشروع Per mano QuBi،

الذي طرحتة مؤسسة Save the Children بالتعاون مع جمعية Equa Cooperativa Comunità del Giambellino التعاونية الاجتماعية ومؤسسة Fondazione Guzzetti ووكالة APS Mitades و Fondazione Archè وجمعية Cooperativa Tempo per l'infanzia وبالتعاون مع 'Centro per la Salute del Bambino - Villaggio per Crescere a Milano و بإسهام من Fondazione Cariplo.

من 2020 إلى 2024 دعم تدخل البرنامج الأسر التي تعاني من صعوبات مع الفتيات والفتيان ممن تتراوح أعمارهم بين عمر يوم وثلاث سنوات، مما أدى إلى تحسين حصولهم على الخدمات، وهيكل مجموعة الرعاية المقدمة لدعمهم في الأحياء الموجودين بها.



نبذة حول الحقوق

للفتيات والأولاد حقوق. منذ عام 1991 صادقت إيطاليا على اتفاقية حقوق الطفل. وبموجب هذه الاتفاقية يجب على الجميع مساعدة الأولاد والفتيات على النمو بأفضل طريقة.





1. الصحة والرفاهية

ينمو الأولاد والبنات بشكل جيد عندما يتمتع والديهم بصحة جيدة جسديًا وعقليًا. ولهذا السبب من الضروري الاهتمام بالأُم، بدءًا من فترة الحمل.

1.1 الانتظار

ثمة أمور كثيرة يجب معرفتها وتذكرها في هذه المرحلة. ولهذا فمن المهم ألا تكوني وحدك، بل عليكي طلب المشورة من المتخصصين في الرعاية الصحية (أطباء أمراض النساء والتوليد والأطباء العامين أو حتى أطباء الأطفال) حول العادات التي يُنصح بالالتزام بها أثناء فترة الانتظار، لتحسين صحة الأم المستقبلية، ولكن أيضًا لرفع مستوى الرفاهية العامة للأسرة.

أولاً، من المهم الالتزام بإجراء فحوصات ما قبل الولادة التي تقدمها هيئة الخدمات الصحية الوطنية (SSN).

فالطبيب لديه القدرة على تعريفك بالضبط بالفحوصات والزيارات التي يجب عليك القيام بها أثناء الحمل. لذلك من المهم بعد تأكيد الحمل أن يكون لديك نظرة شاملة على الاختبارات التي يجب إجراؤها.

تعتبر الفحوصات الطبية أثناء الحمل مهمة جدًا للوالدين، لأنها تساعد على متابعة نمو الطفل، والتعرف على حالته الصحية، والشعور بالدعم خلال هذه الفترة الحساسة.

يمكن إجراء الفحوصات السابقة للولادة مجانًا في العيادات العامة والمعتمدة، وفي المستشفيات التي يوجد بها وحدات ولادة أو أقسام توليد وأمراض نساء.

1. الصحة والرفاهية

1.2 مركز الاستشارة: نقطة مرجعية قبل وبعد الحمل

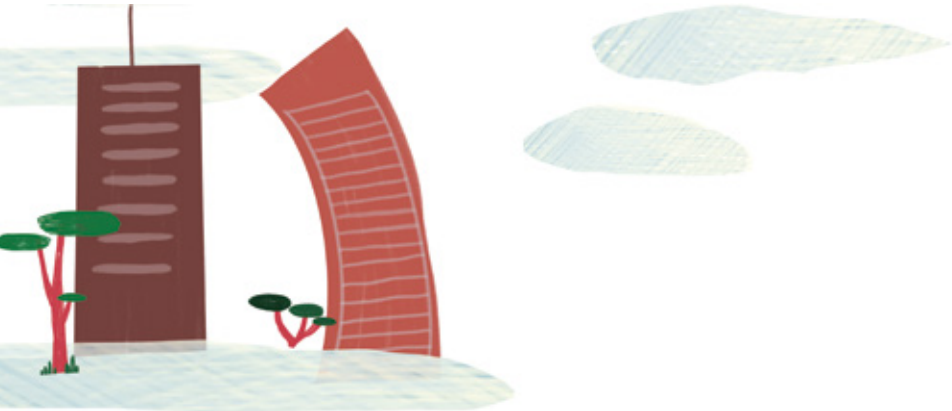
مركز الإرشاد الأسري هو خدمة اجتماعية وصحية عامة تعمل على حماية وتعزيز صحة المرأة والأزواج والمراهقين والأطفال. يمكن الاتصال:

بالعيادة بخصوص أي مشكلة تتعلق بالجنس، ووسائل منع الحمل، وعملية الحمل، ورعاية ما قبل وبعد الولادة، وانقطاع الطمث، ودعم الرضاعة الطبيعية، والتطعيمات المقدمة للأطفال.

تعمل العيادة على تعزيز برامج الصحة والعافية لجميع أفراد الأسرة، ويوجد بداخلها قابات وأطباء أمراض نساء وعلماء نفس وعاملين اجتماعيين، وفي بعض الحالات يوجد أيضًا شخصيات أخرى كأطباء أطفال وخبراء تغذية ومعلمين أو محامين، والذين يمكنهم طلب وسطاء للترجمة والبيان الثقافي. ويمكن أيضًا الاتصال بمركز الاستشارة في حالة الضائقة الاقتصادية، وطلب الدعم النفسي والاجتماعي، والاستشارة بشأن الأولاد مجهولي الهوية، وإنهاء الحمل، وفي حالات العنف وسوء المعاملة للنساء أو القصر.

توجد في ميلانو مراكز صحية عامة وخاصة، ويمكن الاستفادة مما تقدمه من خدمات

مجانيًا وبدون وصفة طبية، عند تقديم بطاقة صحية.



ي وفيما لي قائمة بمراكز الإرشاد العام:

البلدية	العنوان	رقم الهاتف
02 5503 4901	Mangiagalli - Via Pace 9	المنطقة 1
02-6363 4949	Via Sant'Erlembardo 4	المنطقة 2
02 6363 4948	Via Ricordi 1	المنطقة 3
02 6363 4952	Largo Volontari del Sangue 1	
02 6363 4927	Via Oglio 18	المنطقة 4
02 6363 4930	Via Fantoli 7	
02 6363 4927	Via Boifava 25	المنطقة 5
02 8184 5485	Via Remo la Valle 7	المنطقة 6
02 8184 5201	Via della Ferrera 14	
02 8184 5155	Via Monreale 13	المنطقة 7
02 8184 5330	Via Masaniello 23	
02 6363 4957	Piazzale Accursio 7	المنطقة 8
02 6363 4936	Via Aldini 72	
02 6444 8685	Via Cesare Brivio 2	المنطقة 9
02 64446502	Via Cherasco 7	
02 6444 3303	Villa Marelli - Viale Zara 81	
02 6444 3331	Val di Bondo 11	

تفضل بزيارة الموقع التالي لمعرفة العيادة الأقرب إليك:
asstmilano.it-www.serviziterritoriali - حدد الخدمة -> ابحث عن الموقع.



1. الصحة والرفاهية

1.3 البدء بالتغذية

تؤثر التغذية الكافية للأم أثناء الحمل على صحتها ورفاهيتها، وكذلك على الحالة الغذائية للطفل ونموه.

وتختلف التقاليد والعادات في كل بلد فيما يتعلق بالتغذية أثناء الحمل، فالأطعمة الاستهلاكية في بلد ما قد لا يوصى بها في بلد آخر.

في إيطاليا، يوصى باتباع النظام الغذائي لدول البحر المتوسط، والذي يشمل تناول الفاكهة والخضروات والكرنبهيدرات (كالمكرونة والأرز والخبز والشعير) كل يوم، ويوصى بتناول البروتينات - مع تفضيل الأسماك والبقوليات - مرة واحدة في اليوم، ويقتصر تناول الأطعمة كالبيض والجبن على عدة مرات أسبوعيًا. تنصح الأمهات الحوامل بتناول الفواكه المجففة (كاللوز والجوز والبندق) بين الوجبات، كما ينصحن بشرب كميات كبيرة من الماء. ومع ذلك، لا ينصح بتناول الأطعمة الغنية بالسكر، مع الحج من تعاطي الكافيين.

نبذة عن أهمية الحديد!

منذ الحمل، وقبل ذلك أيضًا، من المفيد للأم تناول أطعمة بها حمض الفوليك، وهو فيتامين مهم قادر على حماية صحة الطفل من التشوهات الخطيرة في الجهاز العصبي. اسأل الطبيب!

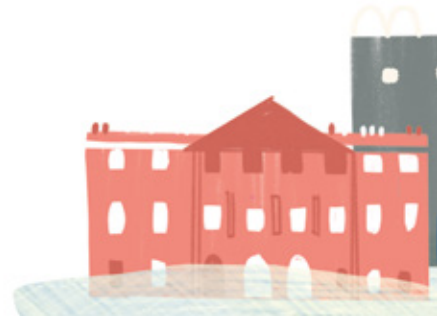


البند الثابت في كافة البلدان والثقافات هو حظر الكحول والتدخين والمخدرات أثناء الحمل، فهذه العناصر ضارة دائماً - وخاصة عند التخطيط للولادة - ولكن أثناء انتظار الولادة قد تعبر هذه المواد المشيمة، وتضر بأعضاء الجنين، وخاصة الدماغ، مما يسبب العديد من التشوهات الخطيرة .

قومي بزيارة أقرب عيادة صحية، أو استشيرى الطبيب للحصول على مزيد من المعلومات حول عناصر التغذية أثناء الحمل .

نبذة عن داء المقوسات

لتقليل خطر الإصابة بداء المقوسات أو الليستريات أو السالمونيلا، أي الأمراض المنقولة بالغذاء والتي قد تسبب ضرراً لصحة الجنين، فنحن نوصي بتجنب بعض الأطعمة المحددة، منها: الأطعمة النيئة (كاللحوم والأسماك والبيض)، والجبن الطري أو الجبن المصنوع من الحليب الخام .
يجب اتباع هذه الاحتياطات طوال فترة الحمل . وبالمثل، فمن المستحسن استخدام الحليب المبستر أو الحليب المعقم فقط، وغسل الفواكه والخضروات الطازجة جيداً دائماً، وشرب الماء من مصادر آمنة .



1.4 مسارات دعم الولادة

الانتظار فترة مكثفة للغاية، فهو يثير المشاعر والأسئلة، وقد يزيد من المخاوف. أفضل طريقة لعيش تسعة أشهر من التحول هي التفاعل مع المتخصصين والغير من الوالدين، للاستماع إليهم والتعلم منهم. ولهذا السبب، من المهم أن تشتت الأم والأب في دورات لدعم الولادة بدءاً من

الأسبوع الخامس والعشرين من الحمل.

يعد مسار دعم الولادة (يُسمى أيضاً "التدريب على مرحلة ما قبل الولادة") فرصة لتلقي الدعم من متخصصين مؤهلين قادرين على تقديم إجابات لأسئلة الوالدين في المستقبل، كما أنه فرصة لمقابلة غيركم من الوالدين المتوقعين، ومقارنة حالتهم مع حالتكم من خلال تبادل الآراء والأسئلة.

تذكر:

دورات التحضير للولادة مجانية وبرعاية هيئة الخدمات الصحية الوطنية. يتم تنظيم هذه الدورات في ميلانو من قبل جميع العيادات العامة ومعظم العيادات الخاصة، وكذلك من قبل المستشفيات التي بها وحدات للولادة. للتسجيل في هذه الدورات ينبغي أن تكون موصفة لك من طبيب عام.

1.5 الأيام الأولى من العمر

الأيام الأولى من الحياة ضرورية لوضع أسس رابطة التعلق الجيدة، والبدء في إقامة علاقة سلمية مع الأطفال حديثي الولادة. ولهذا من المهم حماية الصحة العامة للأم الحامل، وتقليل المعاناة غير الضرورية، والحد من عوامل الضغط الإضافية أثناء فترة الاستشفاء. توجد في ميلانو العديد من المنشآت الاستشفائية التي تضمن أقصى قدر من الاهتمام بسلامة ورفاهية الأم والمولود الجديد، وتوفير الممارسات التي:

- تقصر التدخلات الجراحية والأدوية على حالات الحمل عالية الخطورة أو على حالات حدوث مضاعفات.
- تسمح بوجود الوالد أو غيره من أفراد الأسرة وأشخاص موثوق بهم بجانب الأم أثناء الولادة.
- كما تعمل على تعزيز الاتصال الجسدي بين المولود الجديد والأم - وبعد ذلك مع الوالد أيضًا - وبالتالي تعزيز التقارب المتبادل، الأمر الذي يطمئن الطفل، ويقلل من التوتر.

هل قمت بالفعل باختيار المستشفى التي تنوين الولادة فيها؟
يمكنك طلب المشورة من الطبيب، أو الذهاب إلى أقرب عيادة.



ينصح بالتركيز على: الحقوق في المستشفى

المستشفيات الإيطالية أماكن آمنة، ويمكن الدخول إليها بحرية ومجاناً.

للاقامة في المستشفى براحة بال أكبر من الجيد معرفة ما لديك من حقوق أساسية أثناء فترة الاستشفاء وأثناء المخاض والولادة.

• في المستشفى يحق للزوار إعلامهم مسبقاً بالعلاجات والأدوية والإجراءات الجراحية التي سيتم إجراؤها، حتى في حالات الطوارئ

• في المستشفى من حق الزوار أن يفهموا ما يقال لهم.

إذا كنت لا تفهم اللغة الإيطالية، أو إذا كان العالمون يعبرون عن أنفسهم بلغة فنيّة للغاية، فلك الحق في أن يكون بجانبك شخص يمكنه الترجمة لك، ولك الحق في طلب شرح دقيق لما يجري لك بكلمات مفهومة.

• في المستشفى يتمتع الزوار بالحق في احترام خصوصيتهم.

أثناء إجراء الفحوصات والاختبارات للجسد، أو أثناء إجراء محادثة مع العاملين بشأن حالتك الجسدية، لك الحق في مساحة خاصة، محمية من نظرات وسماع الغير ممن لا يشاركون بشكل مباشر في الزيارة أو المحادثة.

• في المستشفى يحق للكبار من السيدات ممن لا تقيدهن أحكام تتعلق بقدرتهن على الفهم والرغبة أن يقررن ما إذا كن سيقبلن أو يرفضن عمليات جراحية أو أدوية أو علاجات، حتى لو عبر أزواجهن أو أفراد أسرهن أو غيرهم عن رأي مختلف.

• في المستشفى يحق للأفراد أن يتم التعامل معهم بسلوك وكلمات محترمة.

لا يُسمح بالكلمات المهينة أو المبتذلة أو العدوانية أو الساخرة، أو السلوك العنيف كالدفع أو الضرب أو الصفع. من حقك، إذا تعرضت لسلوك أو عبارات غير لائقة، إبلاغ المسؤول عن القسم (رئيسة فريق التمريض أو كبير الممرضين) بذلك.

• يتم الترتيب لدفع ثمن الأدوية والخدمات داخل المستشفى العام أو غيره من الهيئات الصحية العامة أو المتعاقد معها، بموجب القوانين الوطنية والإقليمية والتي تنص على دفع جزء من نفقات الهيئة الصحية الوطنية من قبل دافعي الضرائب من خلال تذاكر صحية. ولا يعتبر أي طلب آخر للحصول على أموال أو خدمات أو أدوية تقدم أثناء زيارات المرضى الخارجيين أو الاستشفاء طلباً مشروعاً.

1.6 بعد الولادة – حقوق البيروقراطية

بعد الولادة مباشرة تبدأ رحلة الأبوة والأمومة مصحوبة بالقليل من البيروقراطية. توجد بعض الممارسات المهمة مما يجب القيام بها من أجل حماية الحقوق الأساسية للمواليد الجدد والديهم.

أول ما يجب القيام به:

- الإبلاغ عن الولادة، ويتم خلال الأيام الثلاثة الأولى من الولادة مباشرة في المستشفى، أو خلال عشرة أيام في بلدية إقامة الأم. عند الإبلاغ يجب إبراز شهادة الميلاد الصادرة عن إدارة الصحة بالمستشفى وثيقة هوية الشخص الذي يتولى الإبلاغ. بالنسبة للوالدين الأجانب ممن ليس لديهم بطاقة هوية، من الضروري إظهار جواز السفر أو تصريح الإقامة. لا يلزم الأسرة تحمل أي تكلفة للإبلاغ.
- تعد شهادة الميلاد التي يتم إصدارها بعد الإبلاغ عن الميلاد أول وثيقة رسمية لطفلك: في هذه المناسبة يعطى الصبي أو الفتاة الصغيرة رسمياً اسماً ولقباً، وبالتالي يتم الاعتراف به كمواطن يتمتع بحقوق، ومن ذلك الصحة والتعليم، وحقه في الاستماع إليه وحمايته.
- بعد الحصول على شهادة لميلاد، من الضروري طلب الكود الضريبي والبطاقة الصحية الخاصة بك.
- يعد الكود الضريبي أداة التعريف بالمواطن في علاقاته بالهيئات والإدارات العامة، ويجب طلبه من هيئة الإيرادات.
- وتقر البطاقة الصحية بدلا من ذلك بحق الشخص في الحصول على جميع خدمات الرعاية الصحية، بما في ذلك تعيين طبيب أطفال حسب الاختيار الحر، ويجب طلب ذلك من الهيئة الصحية لمحل الإقامة.

1. الصحة والرفاهية

فيما يلي قائمة بمكاتب الهيئة الصحية المحلية المختلفة حيث يمكن التقدم بطلب التسجيل في الهيئة الصحية الوطنية، ثم اختيار طبيب الأطفال المفضل لديك .
يستخدم الرابط التالي لتحديد موعد:

prenota.zerocoda.it

أو اتصل بالمكتب الأقرب إليك في حالة وجود صعوبة في الدخول إلى الموقع .



البريد الإلكتروني	البلدية
Sceltarevoca.info@ Asst-Fbf-Sacco.it	02.6363.4729 • 02.6363.4446
Sceltarevoca.info@Asst-Fbf-Sacco.it	02.6363.4729 • 02.6363.4446
Sceltarevoca.info@Asst-Fbf-Sacco.it	02.6363.4729 • 02.6363.4446
Sceltarevoca.info@Asst-Fbf-Sacco.it	02.6363.4729 • 02.6363.4446
Sceltarevoca.info@Asst-Fbf-Sacco.it	02.6363.4729 • 02.6363.4446
Sceltarevoca.bandenere@Asst-Santipaolocarlo.it	02.8184.7900 • 02.8184.5609
Sceltarevoca.bandenere@Asst-Santipaolocarlo.it	02.8184.7900 • 02.8184.5609
Sceltarevoca.bandenere@Asst-Santipaolocarlo.it	02.8184.7900 • 02.8184.5609
Sceltarevoca.bandenere@Asst-Santipaolocarlo.it	02.8184.7900 • 02.8184.5609
Sceltarevoca.info@ Asst-Fbf-Sacco.it	02.6363.4729 • 02.6363.4446
Sceltarevoca.info@Asst-Fbf-Sacco.it	02.6363.4729 • 02.6363.4446

التسجيل في الهيئة الصحية الوطنية فقط للأجانب

البريد الإلكتروني	البلدية
Sceltarevoca.bandenere@Asst-Santipaolocarlo.it	02.8184.7900 • 02.8184.5609

رابط الحجز للوصول إلى المكاتب التي تديرها مستشفى نيجواردا هو:
www.sportellovirtuale.ospedaleniguarda



البريد الإلكتروني	البلدية
sceltaerevoca@ospedaleniguarda.it	02.6444 5743
sceltaerevoca@ospedaleniguarda.it	02.6444 5743
sceltaerevoca@ospedaleniguarda.it	02 6444 5743



ASST عنوان	البلدية
Via Rugabella, 4/6	المنطقة 1
Via G.a. Sassi, 4	
Via A. Doria, 52	المنطقة 2
Via Don L. Orione, 2	
Via S. Serlio, 8 (Mm Corvetto)	المنطقة 4
Piazza Bande Nere, 3	المنطقة 6
Via Monreale, 13	
Via Masaniello, 23	
Via Stromboli, 19	المنطقة 7
Via Bizzozzero (P.le Accursio), 7)	المنطقة 8
Via C. Farini, 9	المنطقة 9

ASST عنوان	البلدية
Via Gola, 22	المنطقة 6

ASST عنوان	البلدية
Via Ippocrate, 45	المنطقة 9
Viale Zara, 81 (Villa Marelli)	
Via Livigno, 2/a	

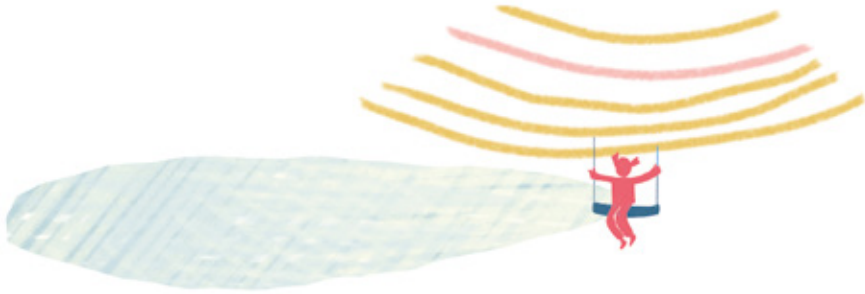
ملاحظة قصيرة للقصر ممن لديهم إقامة قانونية

بحسب هيئة الصحة التي تحكم إقليم المدينة الحضرية

"يجب على القصر الأجانب المتواجدين في الأراضي الوطنية، والذين لا يمثلون للوائح المتعلقة بالدخول والإقامة، أن يكونوا مسجلين لدى هيئة الصحة الوطنية، وأن يستفيدوا من الرعاية الصحية على قدم المساواة" والتعامل كمواطنين إيطاليين". ولهذا السبب، بإمكان كافة الهيئات، حتى مكاتب المؤسسات الصحية الخاصة، طلب إصدار كود ضريبي من "هيئة الإيرادات".

يرجى ملاحظة:

قد يكون للزوجين ممن لديهم أولاد حالة معينة: كونهم متزوجين أم لا، وجود وثائق منظمة للإقامة أم لا، تمت الولادة في إيطاليا أم لا. قد تختلف الإجراءات قليلاً حسب كل حالة. يرجى التواصل مع الإدارة الصحية بالمستشفى لمعرفة المسار الأنسب لك.



ينصح بالتركيز على: كيف تحصل على الحق في الصحة

الرعاية الصحية مكفولة لجميع الإيطاليين والأجانب ممن يحق لهم ذلك من خلال التسجيل في الهيئة الصحية الوطنية (SSN)، ويتم توفيرها من خلال شبكة من الهيئات الإقليمية والمستشفيات (الرعاية الصحية، وطب الأطفال، والأدوية، ومرضى العيادات الخارجية التخصصية، والخدمات الصحية المقدمة في المستشفيات والمنازل، وخدمات الاستشارات التي تديرها الهيئة).

في منطقة ميلانو يتم توفير وإدارة الخدمات الصحية من قبل أربع شركات

- المؤسسة الصحية الاجتماعية الإقليمية (ASST(Sacco Fatebenefratelli)، والتي تعمل في المقاطعات/البلديات 1 و 2 و 3 و 4 و 8.

يتبع المؤسسة 7 مراكز استشارات عائلية و 4 مراكز صحية:

ساكو وفاتبنيفراتيلي وماسيدونيو ميلوني وبوزي

- مستشفى نيجواردا كا جراندا متروبوليتان، العامل في المنطقة/البلدية 9.

يتبع المؤسسة 4 مراكز للاستشارات الأسرية ومستشفى نيجواردا كا جراندا

- جمعية ، ASST dei Santi Carlo e Paolo والعاملة في المناطق/البلديات 4

(جزئيًا)، و 5 و 6 و 7. تتبع المؤسسة 5 مراكز استشارات أسرية وعدد 2

مستشفى: سان كارلو وسان باولو .

- المعهد العلمي للاستشفاء والعلاج Ospedale Maggiore Policlinico

"Ca' Granda" (IRCCS) ، والذي يتبعه مركز واحد للإرشاد

الأسري، ومستشفى .Mangiagalli Policlinico

تذكر:

جميع الحوامل والقصر الأجانب، حتى لو لم يكن لديهم وثيقة إقامة، يحق لهم الحصول على الرعاية الصحية العامة، كما تتوفر خدمة التوسط الثقافي واللغوي ضمن الخدمات الصحية العامة .

نبذة عن: حقوق الأم أثناء الحمل وما يلزم من وثائق وتصريح إقامة

يمكن للحوامل أو الأمهات الجدد التقدم بطلب للحصول على تصريح إقامة لتلقي العلاج الصحي منذ لحظة إثبات الحمل وحتى الأشهر الستة التالية لميلاد الطفل.

يمكن تقديم طلب الحصول على الإقامة مباشرة لمقر الشرطة، وذلك بإبراز شهادة صحية صادرة عن مؤسسة عامة تثبت حالة الحمل والتاريخ المتوقع للولادة.

يكون تصريح الإقامة ساري حتى تاريخ الميلاد، ويمكن تجديده مرة واحدة فقط حتى يبلغ الطفل ستة أشهر من العمر.

يمنح تصريح الإقامة للعلاج الصحي (أثناء الحمل) الحق في التسجيل في بلدية الإقامة، والتسجيل في نظام الصحة الإقليمي، والحصول على كود ضريبي. وتمنع نفس الحقوق للطفل، الذي سيكون له أيضًا الحق في تخصيص طبيب أطفال له.

لا يمكن تحويل هذه التصاريح إلى تصاريح إقامة (كتصريح العمل)، ولا يسمح بممارسة أنشطة العمل بموجبها.

يمكن أيضًا إصدار تصريح إقامة للعلاج الصحي للزوج المتعايش مع المرأة الحامل، ولا يجوز للأب غير المتزوج التقدم بطلب للحصول على تصريح إقامة إلا عند الاعتراف بالطفل.

يمنع طرد المرأة الحامل أو المرأة التي في الأشهر الستة التالية لميلاد طفلها: ويطول هذا المنع أيضًا والد الطفل.



نبذة: هل وصلت إلى إيطاليا بصحبة طفل أو فتاة صغيرة؟ + المادة 31

توفر البلاد بعض الحماية للقصر ووحدة الأسرة.

المادة 31 الفقرة 3 من المرسوم التشريعي. يسمح القرار 286 / 1998 بإصدار تصريح إقامة لعضو الأسرة القاصر، إذا وجدت احتياجات حماية خاصة له. في الواقع، يمكن لمحكمة الأحداث، في حالة وجود أسباب جدية تتعلق بالتطور النفسي الجسدي للقاصر المتواجد في إيطاليا، أن تأذن بدخول أو إقامة فرد من الأسرة على الأراضي الإيطالية.

من الأسباب الخطيرة جميع حالات الطوارئ، كالمشاكل الصحية الخطيرة التي قد يعاني منها القاصر، وأيضاً المواقف التي قد يؤدي فيها الإبعاد المحتمل، أو عدم وجود أحد أفراد الأسرة المرجعي نظراً لصغر سنه، إلى إلحاق ضرر جسيم بالتوازن النفسي والجسدي للقاصر.

يمكن التقدم بطلب للحصول على تصريح بالبقاء على الأراضي الإيطالية من محكمة الأحداث إما بشخصك عن طريق ملء النماذج المتوفرة في محاكم الأحداث، أو بمساعدة محام يقدم دعوى بذلك.

مازلنا نوصي بطلب المشورة من مكتب قانوني أو محام لإجراء التقييم.



1.7 طبيب الأطفال

بعد الولادة من الضروري توافر طبيب أطفال من اختيارك، والذي يمكن الرجوع إليه لعرض أي شكوك أو أسئلة، ولمراقبة نمو الطفل ورفاهيته ه عن كذب.

يعتبر طبيب الأطفال شخصية مهمة للغاية لأنه مؤهل لتقديم النصح للوالدين، وطمأنتهم في حالة وجود مشاكل صحية بسيطة لدى أطفالهم، ويمكنه دعمهم في إجراءات معينة كالتطعيمات أو شهادات الالتحاق بالحضانة، ويمكنه مساعدتهم في حالة طلب مزيد من الاهتمام المتخصص أو أثناء مرحلة الاستشفاء. لذلك، يعتبر طبيب الأطفال مرجعًا أساسيًا للأطفال والوالدين لمساعدتهم على فهم كيفية رعاية أطفالهم بطريقة متوازنة لا يعوزها الاهتمام.

يمكن اختيار طبيب أطفال مباشرة في المستشفى - حيثما أمكن - أو بالذهاب إلى المكاتب التي تدير التسجيل في الخدمات الصحية (راجع النبذة عن البيروقراطية لمزيد من المعلومات)، في قسم "التسجيل في الهيئة الصحية واختيار طبيب". يمكن أيضًا اختيار طبيب أطفال بالرجوع إلى الصيدليات البلدية.

يقوم طبيب الأطفال بمتابعة حالة الابن أو البنت حتى سن المراهقة.

للتعرف على أقرب مكتب إليك قم بزيارة الموقع الإلكتروني:

www.serviziterritoriali-asstmilano.it/



نبذة: ماذا أفعل إن وجدت نفسي في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة

عندما تتم الولادة قبل الأوان، أو في حالة وجود بعض الأمراض، يتم إدخال الطفل إلى أي وحدة للعناية المركزة لحديثي الولادة (TIN)، وهو قسم في المستشفى يستقبل حديثي الولادة ممن لديهم مخاطر أو مشاكل خطيرة عند الولادة؛ وغالبًا ما يكون هؤلاء أطفالًا خدجًا.

في هذه الحالات، تشعرون كوالدين بقدر كبير من الارتباك والخوف والقلق، سواء من حيث الولادة التي تمت بشكل مختلف تمامًا عما تخيلتموه، أو على صحة المولود، ولأن الأم تخرج أحيانًا ويبقى الطفل في المستشفى.

إذا كانت ظروف الوالدين تسمح بذلك، فمن المهم إبقاء الوالدين على اطلاع دائم بالمستجدات، ليس فقط في أوقات الطوارئ، ولكن يوميًا، وأن يتلقوا معلومات حول عملية الولادة بالكامل. لا ينبغي الخوف من طرح الأسئلة للحصول على صورة واضحة عن الوضع، ومن الأفضل مشاركة التجارب التي عشتها ومناقشتها، خاصة في حالات الإقامة الطويلة في المستشفى أو عند ظهور مشاكل خطيرة. في هذه اللحظات من المرجح جدًا أن تكون بعيدًا عن المنزل، ومن السهل أن تشعر بالحاجة إلى أشياء بسيطة.

اسأل العاملين في المستشفى عن يمكن اللجوء إليه للحصول على المساعدة فيما يتعلق باحتياجاتك المختلفة، فاستعادة بعض الهدوء والسكينة أمر مهم في هذه الحالات.



1.8 العودة إلى المنزل معًا

إن العودة إلى المنزل هي لحظة خاصة، بيد أنها قد تكون صعبة للغاية. فقد يحدث أن تجد نفسك بدون مساعدة خارجية، ربما لأن الأسرة بعيدة مع عدم وجود أصدقاء يمكنهم المساعدة في إدارة مستلزمات الحياة اليومية.

عند العودة إلى المنزل، من المهم جدًا أن تجد الأم الدعم، وأن يساهم الأب في جعلها تشعر بالارتياح بالقيام بالأعمال المنزلية، أو رعاية أي إخوة أو أخوات صغار آخرين. تحتاج الأم إلى بعض الوقت لاستعادة عافيتها الجسدية، ومواجهة كافة التغيرات التي تطرأ عليها في هذه الفترة على أفضل وجه. يجب أن يكون تقاسم الأعمال المنزلية وأعمال الرعاية دائمًا عادة أسرية، بيد أن ذلك يصبح ضروريًا بعد عملية الولادة.

خلال هذا الفترة، قد يعاني الوالدان من لحظات من القلق أو الحزن أو الخوف من المستقبل. لا يجب أن تشعر بالخجل أو الذنب أبدًا بشأن هذه المشاعر، ويجب أن تتحدث عما تشعرين به من أفراح وأيضًا صعوبات أو خيبات أمل، لأن لكي نصبح أبوين معًا، ونستمع ونحترم ونساعد بعضنا البعض هو أفضل شيء يمكن القيام به لخلق بيئة أسرية سلمية.

وقد يحدث أن تستمر مشاعر الانزعاج مع مرور الوقت، وتصبح أكثر تواترًا وكثافة، وعندها تظهر كأبة نفسية أو اضطراب واكتئاب حقيقي.

في هذه الحالة من المهم جدًا الاتصال بالطبيب أو أقرب مركز استشارة أسرية.

اكتئاب ما بعد الولادة، واضطرابات الاكتئاب بعد الولادة - نبذة عن اكتئاب ما بعد الولادة

في بعض الأحيان تكون العودة إلى المنزل صعبة: حيث أن اكتئاب ما بعد الولادة هو اضطراب مزاجي ناجم عن عوامل هرمونية وعاطفية قد يظهر بعد الولادة. هذا هو رد فعل شائع إلى حد ما، ومن أعراضه نوبات من البكاء دون سبب واضح، والتهيج والأرق والقلق، وتميل هذه الأعراض عموماً إلى الاختفاء في غضون بضعة أيام. إذا استمرت الأعراض وأصبحت أكثر حدة، فقد تكونين تعانين من اكتئاب ما بعد الولادة، والذي يجب معالجته بمساعدة متخصصين: اطلي المساعدة من المتخصصين الذين تتعاملين معهم) كأطباء الأطفال والقابلات، والعاملين في دعم الرضاعة الطبيعية، والممارس العام، وغيرهم (لأن باستطاعتهم مساعدتك في فهم ما يحدث، وتقديم المشورة لك بشأن ما يمكن القيام به لت شعري بتحسن.

على الرغم من قلة المعرفة، فمن المفيد معرفة أن اكتئاب ما بعد الولادة قد يؤثر أيضًا على الوالد الذي لم ينجب، والذي قد يعاني من لحظات من الصعوبة العاطفية الكبيرة، يصعب فهمها والتحدث عنها. اطلب المساعدة، وتذكر أن تتحدث عما يحدث لك.

نبرة عن متلازمة الطفل المهتز

من الطبيعي أن يمر الوالدين بلحظات يأس، خاصة في الأشهر القليلة الأولى بعد الولادة. في هذه اللحظات يفضل، إن أمكن، الابتعاد لبضع ثوان، ووضع الطفل في مكان آمن من الخطر، والأهم من ذلك تجنب هزه بقوة من الذراعين أو الجذع لأن ذلك قد يسبب أضراراً خطيرة له.

يعتبر البكاء أمراً فسيولوجياً في الأشهر الأولى من حياة الطفل، لذا يقترح وجود منحى للبكاء يوضح مدى طبيعية البكاء لدى جميع الأطفال في الأشهر الأولى.

تتمثل إحدى الطرق الفعالة لتقليل البكاء في الاتصال الجسدي في منطقة الحزام، أي ملامسة الجلد للجلد، وهي إحدى طرق الرعاية القريبة التي تطمئن وتهدي.

كما أن التدليك أيضاً ممارسة جيدة تطمئن وتهدي.

حاولي ألا تبقيين وحدك مع الشكوك وعدم اليقين والصعوبات. إذا نظرت حولك، هناك العديد من الحقائق التي قد ترافقك في الأيام الأولى.



هناك بعض العادات الجيدة التي من الأفضل ممارستها خلال الأشهر القليلة الأولى من عمر الطفل. هذه هي الاهتمامات الصغيرة التي تلمس السلامة الجسدية والحماية من مخاطر معينة.

نبذة عن الموت المفاجئ للرضع

يعتبر النوم الجيد والأمن أمرًا مهمًا جدًا في الأشهر الأولى لما بعد الولادة. متلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS) هي حالة معروفة تسبب الموت المفاجئ للطفل الذكر أو الأنثى بين عمر شهر إلى عام واحد. ويلعب الآباء دوراً هاماً في الحد من خطر الإصابة بمتلازمة الموت المفاجئ للرضع، لأنهم يستطيعون الاعتماد على السلوكيات الوقائية. وهي:

- (1) وضع الطفل للنوم على ظهره (وضعية الاستلقاء) في أيامه الأولى.
- (2) تركه ينام في غرفته الخاصة أمر جيد، وفي سريره خاص به.
- (3) الحرارة الزائدة ليست جيدة للأطفال، يجب الحفاظ على درجة حرارة الغرفة بين 18 و 20 درجة مئوية، وتجنب الملابس والبطانيات الزائدة.
- (4) يجب أن تكون المرتبة بحجم سرير الطفل، وأن تكون قوية بدرجة كافية، ويجب تجنب استخدام الوسادة.
- (5) يجب أن تكون البيئة خالية من الدخان، ويجب عدم التدخين.
- (6) استخدام اللهاية له تأثير وقائي أثناء النوم، ولكن يجب إعطاؤها للرضيع بعد عمر شهر واحد (حتى لا يتعارض مع بدء الرضاعة الطبيعية)، وإيقاف استعمالها بعد أن يبلغ من العمر سنة واحدة) لتجنب إزعاج نمو الأسنان.

نبذة عن تشوه الرأس

يولد العديد من حديثي الولادة برأس مسطح قليلاً على جانب واحد، وتسمى هذه الحالة تقنياً باسم "تشوه الرأس". في معظم الحالات يكون السبب في ذلك هو وضع الرأس عند الاستلقاء، وتختفي هذه الحالة تلقائياً، بيد أنه يمكن تسريح حل هذه المشكلة من خلال بعض التدابير كتحويل رأس الطفل بلطف حتى إلى الجانب غير المفضل أثناء النوم، وتجنب إبقائه على ظهره لفترة طويلة عندما يكون مستيقظاً وأثناء اللعب، ووضعه على بطنه (وقت البطن) لفترة معينة من الوقت تحت أعين شخص بالغ.

قد تدل أشكال أخرى من تشوه الرأس على حالات أكثر خطورة أو مشاكل في النمو، وبالتالي تتطلب مساعدة أكثر تعقيداً، لذلك يفضل دائماً استشارة طبيب أطفال.

نبذة عن التطعيم

جميع اللقاحات الإلزامية في إيطاليا مجانية، ويتم إعطاؤها في منشآت هيئة الخدمات الصحية الوطنية. بالإضافة إلى اللقاحات الإلزامية هناك أيضاً لقاحات اختيارية.

يجب على الوالدين، عند الاتصال بطبيب الأطفال، أن يستعلموا عن هذا الأمر من أجل اتخاذ القرار الأفضل لطفلهم، مع الأخذ في الاعتبار أن التطعيمات تشكل تدخلاً صحياً عاماً مهماً للغاية.

يمكن معرفة مركز التطعيم الأقرب إليك على موقع الويب
www.serviziterritoriali-asstmilano.it
(- حدد الخدمة -> بحث عن موقع).
وفيما يلي قائمة كاملة بالمراكز:



رقم الهاتف	العنوان	البلدية
02 636349761	Via Rugabella, 4/6	المنطقة 1
02 63634937	Via Padova 118	المنطقة 2
02 63634925	Via Ricordi 1	المنطقة 3
02 63634962	Via S. Serlio, 8 (Mm Corvetto)	المنطقة 4
02 81845350	Via Boifava 25	المنطقة 5
02 81845630	Piazza Bande Nere, 3	المنطقة 6
02 81845230	Piazza Stovani 5	المنطقة 7
02 63634981	Via Bizzozzero (P.le Accursio, 7)	المنطقة 8
02 64445915	Via Cherasco 7 - Via Livigno 2	المنطقة 9

تذكر:

تذكر أنه للوصول إلى مراكز التطعيم ينبغي الحجز على الموقع
<https://vacc-prenotazioni.asst-fbf-sacco.it>



1. الصحة والرفاهية

فيما يلي جدول التطعيمات لمنطقة لومباردي التي تعطى لحدثي الولادة خلال السنوات الثلاثة الأولى من العمر.

VACCINO	3° mese DAI 2 MESI E 1 GIORNO	4° mese DAI 3 MESI E 1 GIORNO	5° mese DAI 4 MESI E 1 GIORNO	6° mese DAI 5 MESI E 1 GIORNO	7° mese DAI 6 MESI E 1 GIORNO
Difterite Tetano Pertosse	✓		✓		
Polio	✓		✓		
Epatite B	✓		✓		
Haemophilus b	✓		✓		
Pneumococco	✓		✓		
Morbillo Parotite Rosolia	Non prevista				
Varicella	Non prevista				
Meningococco B/C/ACWY	Men B		Men B		
HPV*	Non prevista				
Rotavirus*	✓		✓		
Influenza	Non prevista				
Epatite A	Non prevista				

* La vaccinazione anti Papilloma Virus per i maschi è offerta gratuitamente a partire dai nati nel 2006 (compreso).

* La vaccinazione anti Rotavirus può prevedere 2 o 3 somministrazioni, a seconda del vaccino disponibile.

1° mese DAI 10 MESI E 1 GIORNO	11° mese DAI 10 MESI E 1 GIORNO	13° mese DAI 12 MESI E 1 GIORNO	15° mese DAI 14 MESI E 1 GIORNO	6 anni	12/18 anni
	✓			✓	✓
	✓			✓	✓
	✓				
	✓				
	✓				
		✓		✓	
		✓		✓	
		Men C	Men B		Men ACWY
prevista					✓
Solo per soggetti a rischio					
Solo per soggetti a rischio (per viaggiatori internazionali gratuita fino a 14 anni)					

1.9 الرضاعة الطبيعية كاختيار واع

توصي منظمة الصحة العالمية باعتماد لبن الأم كغذاء حصري خلال الأشهر الستة الأولى من عمر الطفل، وبعدها توصي، إذا أمكن، بدمجه مع أطعمة صلبة.

فوائد الرضاعة الطبيعية متعددة: فهي تقوي جهاز المناعة، وتعزز نمو الأمعاء لدى المولود، وتقوي العلاقة بين الأم والطفل بدعم التطور المعرفي، وتحمي المرأة من سرطان الثدي وسرطان المبيض وهشاشة العظام في الشيخوخة.

قد تكون الرضاعة الطبيعية معقدة، وخاصة في المراحل المبكرة، لذلك، إذا حدث خطأ ما، فيفضل استشارة ممارسي الخدمات الصحية، وخاصة مراكز الإرشاد الأسري. تعني الرضاعة الطبيعية عند الطلب، بحسب توصية منظمة الصحة العالمية، ترك الطفل حراً في تحديد متى يرضع وكمية الرضاعة. في بعض الحالات، قد تكون السرعة التي يرضعها الطفل مرهقة ومصدرًا للتوتر، مع ما يترتب على ذلك من تقويض العلاقة مع أمه، والتي يجب أن تكون هادئة قدر الإمكان.

ولهذا السبب، من الضروري أن يتم دعم الأم والاستماع إليها ومرافقتها، وأن تمنح الوقت اللازم للتعرف على طفلها أو طفلتها، وعلى ذاتها الجديدة، وأن تقدم لها المساعدة المادية والعاطفية، وأن يكون اختيارها للرضاعة الطبيعية دائماً حراً وهادئاً ومتوازناً.

إن الرضاعة الطبيعية عند الطلب هي خيار يجب أن يظل كذلك دائماً، وإذا لم يتم اختياره فلا تعتبر الأم أسوأ من غيرها.

إذا كان لديك أي أسئلة أو مخاوف، فإن مركز الاستشارة الأسرية الأقرب إليك هو المكان الأنسب للذهاب إليه.

إن الآباء ممن لديهم المعلومات المناسبة يكونون أكثر استعداداً لمواجهة التغييرات التي يجلبها وصول مولود جديد وانضمامه إلى الأسرة.

نبذة عن التغذية أثناء الرضاعة الطبيعية

يتحول كل ما تأكله الأم وتستهلكه إلى لبن، لذلك من المهم اتباع نظام غذائي صحيح ومتنوع ومتوازن يضمن مرور نكهات مختلفة إلى اللبن، ويهيئ الطفل لتجربة التغذية التكميلية باهتمام وفضول أكبر.

يعرف من القدم أن بعض الأطعمة مناسبة بشكل خاص "لإنتاج اللبن"، ولكن لا يوجد دليل علمي يدعم هذه الآراء. إذا كنت تقومين بالرضاعة الطبيعية، وترغبين في القيام بذلك بأفضل ما يمكن، فلن تحتاجين إلى نظام غذائي محدد. الأكل الجيد والصحي هو النصيحة الوحيدة التي يجب اتباعها!

تحدثي إلى الممارسين الصحيين في الهيئات التي تتبعينها، خاصة إذا كنت تعلمين لسبب من الأسباب أنه من الصعب أو المستحيل عليك اتباع نظام غذائي متنوع يحتوي على أطعمة طازجة.

تذكرتي أنكى تستطعين الحصول على الدعم الغذائي من شبكات المدينة التي تحارب الفقر لدى الأطفال. اتصل بالجمعيات الموجودة في حيّك، أو مراكز الاستماع التابعة لمؤسسة **CARITAS** أو مركز المساعدة الحياتية (CAV).

يمكن العثور على مزيد من المعلومات حول هذه النقطة في الصفحات الأخيرة من هذا الدليل.



1.10 التغذية التكميلية

،ابتداءً من سن ستة أشهر يحتاج حديثو الولادة إلى نظام غذائي تكميلي متنوع يتناغم مع نمط الأكل الخاص بأسرهم، ويحتوي على العناصر الغذائية الدقيقة اللازمة للنمو السريع للجسم والدماغ. ويجب تقديم هذه التغذية مع لبن الأم أو اللبن الصناعي، والذي يستمر في توفير ثلث السعرات الحرارية التي يحتاجها حديثو الولادة. بالنسبة للأطفال ممن لا يرضعون رضاعة طبيعية، من الممكن أيضًا بعد ستة أشهر إعطاء اللبن البقري الطازج كامل الدسم، وفقًا لإرشادات منظمة الصحة العالمية.

تعتبر التغذية التكميلية لحظة مهمة في نمو طفلك، حيث يبدأ في إظهار الفضول بشأن ما يأكله باقي أفراد الأسرة.

إن البدء في السماح للأطفال بتذوق طعامهم الخاص، دون شراء منتجات محددة، هو اكتشاف رائع للنكهات الجديدة: تعتبر تجربة الطعام المبكرة ضرورية لبناء تنوع الأنظمة الغذائية لدى الأطفال، لذا فإن تعريض حديثي الولادة من الشهر السادس من العمر فصاعدًا لمجموعة متنوعة من النكهات يساهم في بناء نظام غذائي أكثر تنوعًا وصحة حتى عندما يكبرون.

إن البدء في تقديم الطعام بهذه الطريقة قد يكون ممتعًا للغاية أيضًا، ويسمح لك بمراجعة أسلوب تناول الطعام لدى الأسرة قليلاً، مع تحقيق توازن أكثر تنوعًا وصحة للعناصر الغذائية.



الرضاعة الطبيعية كاختيار واع

كما أن اختيار الفواكه والخضروات الموسمية بدلاً من المنتجات الحيوانية، والحد من السكريات المضافة وتجذب الملح، أمر جيد للأسرة ككل. تذكري أنه يفضل الانتظار حتى يبلغ طفلك عامًا واحدًا قبل تقديم الأطعمة والتوابل له، كالسكر والعسل والشوكولاتة.

وسيكون القائمون على الرعاية الصحية ممن يتابعونك، سواء طبيب الأطفال أو الممارسون في العيادة، حلفاء ممتازين أيضًا في هذه المرحلة. الاستشارات أمر ضروري!





2. الأمان والسلامة

إن مستقبل الصغار مهم، لكنه غالباً ما يكون موضع شك بسبب السلوكيات التي تقوض رفاحتهم وسلامتهم. يوجد هنا بعض النصائح العملية لتجنب الحوادث والمواقف الخطرة.

2.1 السلامة

في بلادنا اعتاد الناس على اللجوء إلى قسم طوارئ للأطفال بالمستشفيات بسبب حوادث منزلية، ولهذا من المهم التركيز على الوقاية من ت عرض الأولاد لمثل هذه الحوادث.

2.1.1 في المنزل

خلال فترة الرضاعة الطبيعية تنصح الأم بعدم تناول الكحول أو تعاطي التبغ أو أي مادة أخرى غير موصوفة من قبل أخصائي.

ينبغي تجنب التدخين تماماً في الأماكن المغلقة. أثناء الراحة تأكدي من بقاء الطفل على ظهره (خاصة في الأشهر القليلة الأولى، عندما يكون لا يزال غير قادر على التقلب بمفرده).

عندما يبدأ الطفل بالزحف، تأكدي من أن منزلك "آمن للطفل"، فقومي بتغطية الحواف والزوايا الأكثر خطورة، وانتبهي للأبواب التي قد تغلق بقوة، والنوافذ والشرفات.

المفتوحة، وإذا أمكن، تجنبي ارتداء الأحذية التي تستخدمونها للخروج

لا يترك الأطفال الصغار بمفردهم في المنزل لأي سبب من الأسباب، ويجب الحذر من المواد الخطرة، فيجب ألا تكون قريبة أو في متناول أيديهم (الأدوية والمنظفات وما إلى ذلك).

2.1.2 في السيارة

جهز السيارة بمقعد انتقال مناسب، وتأكد من ملائمة عمر الطفل. يعد الانتباه أثناء القيادة أمرًا ضروريًا دائمًا، ويزداد الأمر أهمية إذا كنت تنقل قاصر. يمنع قيادة السيارة إذا كنت متعبًا جدًا، أو بعد تناول الكثير من الطعام/الشرب.

2.1.3 الحياة الاجتماعية

من المهم التأكد من أن الأطفال يحظون ببيئة سلمية قدر الإمكان في علاقاتهم مع الغير. تجنب رفع الصوت أمامهم، والتوبيخ والتصريحات العدائية تجاههم. حتى لشرح ضرورة عدم القيام بشي ما، يمكن استخدام نبرة صوت مطمئنة!

شجع الطفل على التواصل مع الغير، سواء في الأسرة أو في الحضانة أو في المؤسسات التعليمية الأخرى. تساهم العلاقات، سواء مع البالغين أو مع الأقران، في التطور المعرفي والنفسي الجسدي للطفل.

2.1.4 مناورات إنقاذ الطفل

بين سن ستة أشهر وستين يكون خطر استنشاق جسم غريب مرتفعًا جدًا، حيث قد يضع الطفل قطع الطعام أو الأشياء التي يلعب بها في الفم ويستنشقها، مما يتسبب في إغلاق مجرى الهواء، وجعل التنفس مستحيلًا.

كيف تلاحظ وقوع هذه المشكلة؟

إذا انسد مجرى الهواء فإن الطفل لا يبكي، ولا يصرخ، ولا يتكلم.

في هذه الحالة، من الضروري التصرف بأقصى سرعة، ومحاولة إزالة الانسداد والتي تكون عبارة عن 5 ضربات على الظهر، بين لوح الكتف، ثم 5 ضغوط على القفص الصدري، بشكل متكرر، حتى يخرج الجسم الغريب. من الضروري إبقاء الطفل مائلًا إلى الأمام برأسه، ليسهل خروج الجسم الغريب، أثناء إجراء هذه المحاولات.

قد يبدو كل هذا صعباً، لكن يمكن العثور على مزيد من المعلومات عبر الإنترنت، والأفضل من ذلك حضور الاجتماعات التي ينظمها الصليب الأحمر والجمعيات والهيئات العامة مجاناً في ميلانو حول هذا الموضوع.

المعلومات حول هذه النقطة!

إن اليقظة، ودون الإفراط في الحماية، هي من أصعب المهام التي يجب على الوالدين القيام بها. إذا كانت لديك أي مخاوف بشأن سلامة الطفل أو أي ممن يعتنون به، فتحدثي إلى مركز الإرشاد أو طبيب الأطفال أو مراكز الدعم الأسري، فهذه المؤسسات توفر فرص للقاء والتواصل الاجتماعي (توجد قائمة بهذه المؤسسات في نهاية هذا الكتيب).

نبذة عن الأيدي الثابتة

إن كونك أحد الوالدين هو أحد أكثر تجارب الحياة روعة، لكنه قد يختبر صبرك، ويؤثر كثيراً على عواطفك.

في بعض الأحيان، عندما ترى الطفل في خطر، قد تشعر بالقلق أو الاضطراب أو الخوف، وقد تخاطر برد فعل مع نوبات من الغضب، وتميل إلى فعل وقول أشياء لا تريدها حقاً، كالتهديد أو رفع يديك. تذكر أن العنف يعيق النمو!

من يتعرضون للعنف الجسدي أو اللفظي من قبل والديهم أثناء الطفولة قد يصابون بصدمة نفسية، وقد يكررون نفس السلوكيات تجاه من يحبونهم.

2.2 الحماية

يجب تخصيص سكن مناسب لجميع الفتيات والفتيان، يساهم في تطويرهم الجسدي والعقلي والاجتماعي، تمامًا كما يحق للجميع أن يتمتعوا بالحماية من أي نوع من أنواع العنف الذي يتعرضون له أو يشهدونه، بدءًا من المنزل. ولسوء الحظ ليس دائمًا من الممكن ضمان توفير مساحات مناسبة للأسر، ولا يزال العنف المنزلي ظاهرة منتشرة على نطاق واسع.

نذكر في السطور التالية بعض الموارد المفيدة للعثور على ما يلزم من دعم إن كنت في مواقف صعبة أو تعرضت للإساءة.

2.2.1 الحق في السكن الآمن

بإمكان المكاتب القانونية و WEMI و QuBI أن تزودك بمعلومات مفيدة للحصول على الإقامة في البلديات (السكن الافتراضي)، أو للتقدم بطلب للحصول على مسكن عام، أو لطلب مكافآت اقتصادية (وما إذا كنت مؤهلاً لطلبها). توجد بيانات الاتصال بهذه المكاتب في نهاية هذا الدليل.

يمكن أيضًا طلب معلومات حول دورات اللغة (حتى مع إمكانية اصطحاب الطفل)، وفرص التدريب والتعليم المتاحة للبالغين (يمكن أيضًا العثور على قائمة بالدورات الرئيسية في نهاية هذا الدليل).



منازل المجلس

الإسكان الاجتماعي هو إسكان مملوك للدولة يتم تخصيصه بإيجار مدعوم للأسر ذات الدخل المنخفض.

ويشكل عام، هذه العقارات مخصصة للأفراد أو الأسر التي لديها دخل غير كاف أو دخل أقل من الحدود التي ينص عليها القانون، وكذلك لذوي الإعاقة والآباء والأمهات العازبات ممن لديهم أطفال معالون، وللمواطنين المشردين. للاستفادة من هذه الخدمة يجب التسجيل في أحد التصنيفات المحلية.

يمكن الرجوع إلى الموقع الإلكتروني لبلدية ميلانو للحصول على معلومات حول الإعلانات الخاصة بتخصيص شقق الإسكان العام، أو طلب التوجيه في المكاتب التي تديرها الجمعيات في المنطقة التي توجد بها.



الحق في الإقامة

الإقامة المسجلة هي التسجيل في مكتب السجل البلدي، وهي شرط أساسي لممارسة العديد من الحقوق، والحصول على العديد من المزايا الاجتماعية والصدقية (على سبيل المثال، يلزم أن تكون مؤهلاً للحصول إلى المساعدة الاجتماعية، أو أن تصلك دعوات تقديم عطاءات، لتخصيص سكن عام أو أنواع أخرى من الدعم). **يجب طلب التسجيل عن طريق ملء نموذج معين، وإرفاق نسخة من وثيقة الهوية لديك (كجواز السفر، أو تصريح الإقامة لطلب اللجوء، أو تصريح إقامة ساري) ولأفراد أسرته إذا كنت تعيش معهم (إرفاق الوثائق التي تثبت العلاقة - مترجمة ومصدق عليها).**

لضمان حق السكن لجميع المواطنين، **يوجد في إيطاليا ما يسمى بالسكن "المؤقت" أو "الافتراضي"** منذ سنوات في مكاتب البلدية. إنه في الأساس عنوان سكني لا يتوافق مع مكان الإقامة الفعلي، ويسمح للأشخاص ممن يعيشون في ظروف سكنية غير مستقرة بالحصول على الخدمات المحلية. يمكن للمواطن الإيطالي أو الأجنبي المقيم بانتظام طلب توفير سكن في البلديات، والشرط الموضوعي للتسجيل في السجل هو الإقامة في البلدية. إن التسجيل في شارع وهمي أو افتراضي يشكل إقامة مسجلة لجميع الأغراض، ويسمح بالحصول على جميع الحقوق والفوائد التي تعتمد عادة على التسجيل في السجلات.

لتقديم طلب للحصول على إقامة افتراضية، يمكن الذهاب إلى مكتب ترشيح

Casa della Carità بالحجز على الرقم 5815222 - 345

(من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9.30 إلى 12.30)،

أو طلب الدعم من جمعيات الأحياء والمكاتب القانونية ومكاتب WeMi.

2.2.2 التعرف على العنف: أختي، لست وحدك

العلاقات الحميمة مبنية على الاحترام والتقدير والدعم المتبادل. وعندما تكون هذه العناصر موجودة، فإن ما يتم تجربته في العلاقة بين طرفي العلاقة هو الشعور بالأمان والثقة والسكينة.

ولكن عندما يمارس أحد الطرفين أشكالاً من السيطرة، أو التقليل من القيمة، أو يمنع ال علاقات الأسرية والاجتماعية الحرة، أو يعوق البحث عن عمل أو الحفاظ عليه، أو يطالب بالإدارة الحصرية لمالية الأسرة، أو تعليم الأبناء والبنات، أو يوجه التهديدات أو الاعتداء الجسدي واللفظي للطرف الآخر، فإننا نجد أنفسنا في علاقة مع طرف عنيف.

هناك أشكال عديدة للعنف يفضل عدم الاستهانة بأي منها: السيطرة، والترهيب، والعزلة، والتقليل من القيمة، والاعتداء الجسدي والجنسي، والتهديدات، والابتزاز، قد تكون موجودة في نفس الوقت أو لا. وعلى أية حال، هذه كلها عناصر لا ينبغي أن تجد مكانها في علاقة مثمرة وآمنة.

وحتى أثناء فترة الحمل، قد تتعرض المرأة للعنف من قبل زوجها، وفي الواقع، تعد هذه الفترة من الفترات التي قد يتفاقم فيها العنف، أو يظهر للمرة الأولى. إن ولادة طفل يمثل تغييراً في توازن الزوجين، وعندما لا تكون العلاقة مبنية على مبادئ المساواة والاحترام، فإن العنف قد يتجلى بشكل أكثر وضوحاً أو يتفاقم.

عند وجود أطفال في الزوجين، فإن العنف تجاه الأم يؤثر عليهم أيضاً دائماً، وتحدث في هذه الحالات عن عنف مشهود .

من المعتقد في كثير من الأحيان خطأً أن الأبناء والبنات لا يدركون الوضع إذا لم يشهدوا الأحداث بين الوالدين بشكل مباشر. في الواقع، يمكن للإنسان أن يشهد العنف إما بشكل مباشر، من خلال رؤية أو سماع العدوان الجسدي أو اللفظي، أو بشكل غير مباشر، من خلال إدراك آثاره وعواقبه على الأم، وعلى العلاقة بين أفراد الأسرة، وبين الوالدين، وحتى بين الإخوة والأخوات.

يجب أن يكون المنزل مكاناً آمناً ومسالماً للجميع، ومع ذلك، عندما تظهر أشكال العنف يصبح مكاناً خطيراً وغير آمن للنشأة.

في كثير من الأحيان، يشعر الأشخاص ممن يتعرضون لموقف عنيف بأنهم لا يملكون خياراً آخر، ويشعرون بأنهم لا يستطيعون فعل أي شيء لتجنبه، وغالباً ما يخشون من عدم استطاعتهم فعل ذلك. **في الواقع، إن تحرير النفس من موقف عنيف أمر ممكن!**

في هذه الحالات، يلزم التوجه إلى مراكز مكافحة العنف، وهي مكاتب إقليمية متخصصة تعمل بهدف محدد وهو دعم السيدات وأطفالهن إن وجدوا، في عملية التحرر من العنف.

إنها أماكن ترحيب واستماع، حيث يمكن للمرء أن يجد الدعم النفسي والتوجيه والمساعدة القانونية والحماية. إنها تعمل من أجل حماية المرأة والطفل، مع احترام حقهم في تقرير المصير دائماً.



2.2.3 ماذا تفعلين إذا كنت ضحية للعنف الأسري؟

- اتصلي بمراكز مكافحة العنف أو مكاتب المساعدة الأقرب إليك، ويمكن العثور عليها عبر

www.reteantivolenzamilano.it



الموقع الإلكتروني، وفي الصفحات الأخيرة من هذا الكتيب.

- يمكن أيضًا الاتصال بالمستشارين أو مراكز Milano Donna الموجودة في كل بلدية، ويمكن العثور على قائمة كاملة بهذه المراكز على موقع بلدية ميلانو

www.comune.milano.it



وفي الصفحات الأخيرة من هذا الكتيب.

- إذا كنتي لا تعرفين مركز مكافحة العنف الأقرب إليك، فاتصلي بالرقم الوطني **لمكافحة العنف/المطاردة: 1522** للحصول على الدعم والتوجيهات. يعمل الرقم على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع، ومتعدد اللغات، ومجاني، ويمكن الاتصال به من الهواتف الأرضية والمحمولة.
- في حالة الطوارئ اتصلي بالشرطة 112
- إذا كنت بحاجة إلى علاج، فإذهب إلى غرفة الطوارئ. تجدين في غرفة الطوارئ وفي عيادة مانجياجالي أيضًا مركزًا لمكافحة العنف.
- يتوجب على العاملين وموظفي الصحة في المؤسسات العامة ومشغلي الخدمات العامة، باعتبارهم مسؤولين عن هذا الأمر، الإبلاغ عن حالات العنف أو سوء المعاملة في الأسرة إلى الجهات الرسمية المختصة.



3. الفرص التعليمية

يولد الأولاد والبنات أكفاء بالفعل، وهم يعرفون كيفية سماع الأصوات، وتحريك رؤوسهم، وتحريك أيديهم للدلالة على فهمهم، ويدافعون عن راحتهم، ويظهرون ميلاً طبيعياً نحو الاختلاط بالغير. فهم يولدون أشخاص، وبالتالي فهم يحتاجون إلى رعاية واهتمام الغير حتى يزدهروا.

3.1 قيمة العلاقات

الدماغ هو العضو الذي يتولى تنظيم كل هذا، فهو يوجه تطور الحواس، والحركة، واللغة، والقدرات المعقدة كالذاكرة والتحكم في العواطف والانتباه.

ومن خلال العلاقات مع الوالدين وغيرهما من البالغين ممن يهتمون بهم، يبدأ الأولاد والبنات في ربط الخلايا العصبية لديهم، والتي هي "اللبينات الأساسية" التي يتكون منها الدماغ. فالطفل الذي يتلقى التحفيز والحناء والرعاية يخلق العديد من الروابط في دماغه، ويمكن الحفاظ عليها بمرور الوقت إذا أصبح التحدث والقراءة والغناء واللعب معاً عادات يومية للأسرة.

يرجى ملاحظة أنه من أجل رعاية الطفل يجب أن تتذكرى إبعاد الهاتف أو الجهاز اللوحي، وإيقاف تشغيل التلفزيون.

نبذات عامة عن البعد عن الشاشات

تقدم توصيات منظمة الصحة العالمية إرشادات بشأن استخدام أجهزة الوسائط (الهواتف المحمولة والهواتف الذكية والأجهزة اللوحية وأجهزة الكمبيوتر الشخصية والتلفزيون، وما إلى ذلك) لدى الأطفال ممن تتراوح أعمارهم بين 0 و 8 سنوات، مع الأخذ في الاعتبار الآثار الإيجابية والسلبية على الصحة البدنية والعقلية للبنين والبنات.

ومن بين مخاطر التعرض المبكر لفترات طويلة للشاشات، بالإضافة إلى التأثير السلبي المحتمل على التطور المعرفي واللغوي والعاطفي للطفل، يوجد على المدى الطويل خطر تعزيز سلوك عدم الحركة والسمنة لدى الأطفال.

وتوصي التوصيات بشدة باستخدام التطبيقات المفيدة (كالألعاب التعليمية)، وتشير إلى أوقات التعرض للشاشات: لا ينصح بتعريض الأطفال للهواتف الذكية والأجهزة اللوحية قبل سن الثانية، وأثناء تناول الوجبات، وقبل النوم.

ويفضل أن يقتصر استخدام هذه الأجهزة على ساعة واحدة يومياً كحد أقصى للأطفال من عمر 2 إلى 5 سنوات، وساعتين يومياً لمن عمر 5 إلى 8 سنوات.

ويفضل أيضاً عدم ترك الأطفال بمفردهم أمام الشاشات، بل البقاء بالقرب منهم لمساعدتهم على فهم ما يرونه، والاستجابة لفضولهم واختيار ما هو جيد لمشاهدته وما هو ضار بالنسبة لهم. تذكر أن ما يهم أكثر من أي شيء آخر - بعد الوقت - هو دورك في اتخاذ القرارات بشأن التقنيات (أيها ومتى يستخدم، ولأي محتوى؟)، وفي تقديم مثال للاستخدام الإيجابي والمتوازن للتقنيات الرقمية بدءاً من سلوكياتك الخاصة بين أفراد الأسرة (كعدم إحضار هاتفك المحمول إلى الطاولة)، والتي هي فرص للتعلم والتقليد من قبل الصغار.

3.2 الحصول إلى التعليم في مرحلة الطفولة المبكرة

في مسار الحياة، كما ذكرنا سابقاً، تعتبر أكبر فترة لنمو الدماغ والشبكات العصبية بين 0 و 3 سنوات. لهذا السبب، من المهم إلحاق الصغار بأنشطة التعليم المبكر سواء داخل الأسرة، أو في مسارات تعليمية خارجية.

3.2.1 روضة الأطفال

تعتبر روضة الأطفال من المؤسسات التعليمية الأساسية الهامة، حيث يلتقي الأولاد والبنات مع أقرانهم في بيئة آمنة، وحيث يمكن للوالدين أن يجدوا في الطاقم التعليمي حليفاً مساعداً على نمو أطفالهم، وتلقي نصائح مفيدة حول كيفية إنشاء نمط من التعليم يحترم النمو في المنزل، ويعزز حل المشاكل الصغيرة التي قد يواجهها الوالدان في العلاقة مع أبنائهم أو بناتهم.

مع طاقم التعليم في الحضانة يمكن إنشاء تحالف حقيقي يسمح للأولاد والبنات بالتطور بشكل متناعم من العديد من وجهات النظر الاجتماعية والعلائقية والتعليمية.

وقد أظهرت العديد من الدراسات أن المشاركة والحضور في برامج التعليم المبكر كالحضانة ورياض الأطفال، تسمح للأطفال بخلق مهارات معرفية أفضل عند دخولهم المدرسة الابتدائية، مع تأثيرات إيجابية على حياتهم الأكاديمية اللاحقة.

وحضور الدورات التعليمية في مرحلة الطفولة المبكرة يؤثر أيضاً على قدرة الشخص على التواصل، مع جني فوائد حتى في مرحلة البلوغ، وإحداث تأثيرات جيدة أيضاً في سياق العمل. يمثل الحصول على مجموعة مؤهلة من الخدمات التعليمية والمدرسية، والقدرة على الوصول إليها، حق وأساس لحياة اجتماعية ومجتمعية جيدة.

إن تسجيل الأطفال في الحضانة أو الروضة هو خيار مليء بالآثار الإيجابية على حياتهم المستقبلية، وعلى حياة والديهم أيضاً!

3. الفرص التعليمية

توجد في ميلانو دور رياض أطفال عامة وخاصة، وغيرها من مؤسسات التعليم في الصغر، موزعة في جميع أنحاء المدينة. المؤسسات التعليمية من عمر 0 إلى 3 سنوات التي تديرها بلدية ميلانو مباشرة هي:

- الحضانة هي مؤسسة تعليمية تقدم للفتيات والفتيان من عمر 3 أشهر إلى 3 سنوات، وتعمل مع الأسر لرعاية الأطفال وتعليمهم وتنشئتهم اجتماعياً وضمن سلامتهم، في بيئة آمنة ومهتمة.
- تجمع الأقسام الربيعية، المفتوحة للأطفال ممن تتراوح أعمارهم بين 24 إلى 36 شهراً، بين الرعاية والأهداف والأدوات التعليمية النموذجية لمرحلة ما قبل المدرسة، وقد تستوعب ما يصل إلى 20 طفلاً كحد أقصى، حيث توجد معلمة حضانة ومعلمتين لمرحلة ما قبل المدرسة لهم.

تتواجد مدارس الأطفال والأقسام الموسمية في جميع أنحاء بلدية ميلانو. للعثور على الموقع الأقرب لمنزلك يمكن استخدام خريطة المدارس على الإنترنت على الرابط التالي:

geoportale.comune.milano.it



3.2.2 كيف يتم التسجيل في مدارس الأطفال والأقسام الموسمية في بلدية ميلانو؟

في نهاية شهر يناير، تنشر بلدية ميلانو بيانًا صحفيًا على موقعها الإلكتروني، توضح في متطلبات الالتحاق والأوقات وطرق تقديم طلبات التسجيل. يتم تقديم طلب التسجيل عبر الإنترنت، ويتطلب الوصول إلى تطبيق بلدية ميلانو من خلال نظام الهوية الرقمية العام (SPID) أو بطاقة الهوية الإلكترونية (CIE).

وبعد ذلك يتم نشر الطلبات الواردة، وعلى الأسر إما قبول المكان المخصص لها، أو رفضه من خلال إجراء على الإنترنت.

في مدارس الأطفال والأقسام الموسمية في بلدية ميلانو يخضع الحضور لدفع رسوم تسجيل سنوية غير قابلة للاسترداد بقيمة 56.20 يورو ورسوم مساهمة شهرية تحسب على أساس دخل الأسرة، وفقًا لمعايير ISEE.

لمزيد من المعلومات يرجى زيارة الموقع الإلكتروني لبلدية ميلانو.

إذا كنت بحاجة إلى دعم

أو للوصول إلى نظام الهوية الرقمية ، **ISEE** إذا كنت بحاجة إلى دعم لفهم معايير العام الخاص بك، أو مجرد فهم كيفية تسجيل الطفل بشكل أفضل، فيمكن الاتصال بمكاتب **WEMI**.

توجد قائمة بذلك في نهاية هذا الدليل.



الخدمات التعليمية التكميلية

تم إنشاء المراكز في شارع فولتير وشارع أنسيلمو دا بادجيو وشارع لوب دي فيجا كهيئات تعليمية تكميلية، وهي مساحات مخصصة للأولاد والبنات من سن 0 إلى 6 سنوات برفقة شخص بالغ. وتفتح 4 أنصاف من اليوم أسبوعياً مع دخول مجاني، للتعرف على أوقات ومعلومات محددة يلزم الاتصال بكل مركز على حدة.

تقدم المراكز مبادرات تعليمية وفعاليات محلية، ويوجد بها ساحة لعب يمكن الوصول إليها مجاناً، وتديرها شخصيات تعليمية، ومكتب توجيهي للخدمات المحلية. يتمتع الأطفال ممن لا يتلقون الخدمات التعليمية بالأولوية في الحصول على الخدمة من هذه المراكز.

وتدير بلدية ميلانو أيضاً مختبر لابزيروسي الذي تم إنشاؤه في جناح كوسين السابق في باركو تروتر (شارع جياكوزا، المنطقة 2). إنه مكان متعدد التخصصات ومبتكر، يهدف إلى الترحيب وإشراك جميع الأطفال ممن تتراوح أعمارهم بين 0 و 6 سنوات، ويجمع بين أسر الأطفال والمدارس في مدينة ميلانو من خلال ورش عمل للأسر، وورش عمل متعددة اللغات تقام خارج ساعات الدراسة.



نبذة عن روضة الأطفال

التعليم في سن 3 - 6، أهمية الحضانة والموارد التعليمية (كيفية ولتقديم للحصول عليها)

في الأشهر الأولى من كل عام تنشر بلدية ميلانو بيانًا صحفيًا على موقعها الإلكتروني، يتضمن المواعيد النهائية وطرق تقديم الطلبات. وتتم عمليات التسجيل عبر الإنترنت، وتتطلب الدخول إلى موقع بلدية ميلانو عبر نظام الهوية الرقمية العامة.

وبعد ذلك يتم نشر الطلبات الواردة، ويمكن قبول المكان المخصص من خلال إجراء معين على الإنترنت. إذا لم يكن لديك المستندات المطلوبة، أو إذا كنت بحاجة إلى دعم للتسجيل، فيمكن الاتصال بشبكة جيورني 1000 أو مراكز WeMi. توجد بيانات الاتصال بهذه المكاتب في نهاية هذا الكتيب.





4. كونك أحد الوالدي

إن صحة الوالدين أمر ضروري لضمان صحة ورفاهية أطفالهم. قد يبدو الاهتمام بنفسك بمثابة ترف في السنوات الأولى من حياة الطفل، لكنه مفتاح القدرة على القيام بوظائفك كوالد على أفضل وجه.

4.1 عالم جديد لاكتشافه

ليس من السهل دائمًا أن تصبح أبًا أو أمًا، خاصة بدون وجود أسرة داعمة أو شبكة من الأصدقاء. **إن التعرف على أسر أخرى أمر مهم**، وقد يكون ذلك بمثابة دعم كبير في الأشهر الأولى لعمر الطفل.

ومن المستحسن أن نفهم أين توجد الأماكن التي يجتمع فيها الوالدين، وأين يمكن للأطفال والبنات أن يجتمعوا ويلعبوا، وليكن مثلًا في الحديقة القريبة من المنزل، أو في مركز الإرشاد الأسري، أو يذهبون إلى المكتبة.

إذا كنت تواجه صعوبة في ذلك الشأن، فيمكن الاتصال بأقرب مركز إرشاد أسري إليك، أو البحث عن خدمة دعم أو مكان آخر للترحيب والاستماع للآباء والأمهات في البلدية التي تقيم فيها.

توجد في نهاية هذا الكتيب قائمة بالساحات التي بها فرصة للمناقشة بين الآباء والمشغلين حول القضايا المتعلقة بالطفولة المبكرة، والفرص التعليمية المتاحة، ورفع مستوى رفاهية الأسرة.

يمكن أيضًا العثور على جميع المكتبات التي بها أماكن وأنشطة مخصصة للأطفال والبنات مع والديهم، والمتاحف التي بها أنشطة للصغار مع والديهم.

نبذة عن المشاركة عبر الإنترنت مع الرعاية

في أي سن نبدأ بالظهور على الإنترنت وبناء هويتنا الرقمية؟ في كثير من الأحيان، لا يختار الأولاد والبنات ذلك، فالآباء والأمهات هم من يوجهون أطفالهم في "الخطوات الأولى" على هذا الطريق، بدءًا من الخطى الأولى على هذا المسار.

والواقع أن هذا الأمر مفهوم جزئيًا، فمشاركة اللحظات المهمة مع الأسرة والأصدقاء، بما في ذلك تلك التي تخص الأطفال، تتم بالضرورة من خلال تقنيات رقمية. لكن عليك، كأب أو أم، أن تكون حذرًا للغاية لأنك ستفقد السيطرة على هذه المحتويات، هل سمعت من قبل عن "المشاركة"؟

إنها النشر المستمر عبر الإنترنت من قبل الآباء والأمهات لمحتوى معين يتعلق بأبنائهم وبناتهم. إن الإفراط في تعريض القصر للإنترنت يحدث دون موافقتهم (لأنهم صغار جدًا)، كما أن الإفراط في نشر المعلومات لا يشمل الوالدين فحسب، بل أيضًا الأقارب والأصدقاء، مما يؤدي إلى تضخيم تأثير الانتشار وفقدان السيطرة على المحتوى، وهي سمة خاصة بوسائل التواصل الاجتماعي. هذا المحتوى يمكن لأي شخص تنزيله أو استخدامه أو إعادة مشاركته لأغراض أخرى.

ما يجب فعله لمشاركة المحتوى على الإنترنت وحماية الأطفال

تعرف على سياسات الخصوصية للمنصات أو التطبيقات الرقمية التي تشارك فيها الصور والمحتوى، وتحقق من إعدادات ملفاتك الشخصية على مواقع التواصل الاجتماعي، لكي تتمكن من اختيار من تريد مشاركة الصور الثمينة معهم، ومن ذلك صور أطفالك.

وفر حماية لصورتك على الإنترنت قدر الإمكان، وميز بين الصور الخاصة والصور العامة، ومن ذلك محاولة مشاركة الصور التي لا تظهر الوجه مباشرة، أو التي تحجبه، وتجذب نشر الصور الحميمة عبر الإنترنت، كصور الحمام، والتي قد تكون مخصصة للاستخدام الخاص.

لا تشارك اهتماماتك وعاداتك اليومية ومعلوماتك الشخصية بالتفصيل.

تحدث عن ذلك مع الوالدين والأصدقاء والأقارب، واتفقوا على الاستخدام الذي يمكن إجراؤه مع الصور التي بها أطفال، سواء عندما يتم مشاركتها أو التقاطها في لحظات من الود.

يعد الاهتمام بالمحتوى والمعلومات التي يتم مشاركتها عبر الإنترنت حول الأطفال جزءًا من رعايتهم، وبالتالي فهو عامل هام في تعزيز رفايتهم وحماية نموهم.

كونك أبا أو أما هو تجربة ثرية، فهي تثير المشاعر، وتستعيد الذكريات، وتثير عالمًا داخليًا غنيًا ومعقدًا للغاية.

ومن المهم أن تتذكر أنك قد تصبح أبا بطرق مختلفة، لأنك تولد بجسدك وعقلك وقلبك، بنفس الكثافة.

لا يوجد فروق بين كافة أشكال موفري الرعاية الأبوية، سواء كانا.

4.2 ماذا تعني الأبوة المشتركة والأبوة الكبيرة؟

إن الأبوة المشتركة ليست مجرد الجمع بين الأمومة والأبوة، أو الوالد الأول والوالد الثاني، وهي لا تتطلب حتى التواجد المشترك للوالدين. بل

حي تحالف حقيقي، مبني على الثقة والاحترام المتبادل بين الوالدين، بغض النظر عما إذا كانا زوجين، ويؤدي إلى تقاسم المسؤوليات، حتى عندما يكونان منفصلين، أو لم يعودا معًا.

يؤدي هذا التحالف إلى جعل الأطفال يشعرون بالانسجام والتوازن مع والديهم، مما يزيد من رفاهيتهم.

ومن المهم تذكر أن نوعية العلاقة بين الزوجين لها تأثيرات مباشرة وغير مباشرة على المهارات الاجتماعية للبنات والأبناء حتى سن المراهقة، وتساهم في اكتساب احترام الذات وضبط النفس على المدى الطويل؛ لذلك، من المهم مراقبة الزوجين ورعايتهم بعد أن يصبحا والدين.

ومن المهم أن يتبادل الآباء أفكارهم وآرائهم حول دورهم وتوقعاتهم، وأن يكونوا منفتحين على لحظات المناقشة حول القضايا التعليمية، والمشاركة معًا في الاجتماعات، وإذا لزم الأمر، السعي إلى المناقشة أيضًا في مجموعات الأقران التي قد تكون موجودة في الخدمات المحلية.

4.2.1 الأبوة

من الضروري أيضًا أن يكون الأب أو الوالد على علم كافٍ وأن يكون موجودًا في أشهر الانتظار، حتى يكون مستعدًا لممارسة دوره بطريقة واعية تجاه الابن أو الابنة، وأيضًا تجاه الزوجة، ليصبح دعمًا صالحًا لتوفير السكنية.

علينا التخلي عن فكرة أن الأب يساعد الأم؛ فمن خلال رعاية الطفلة فإن الأب لا يستجيب إلا لدوره كوالد.

ومن المهم أيضًا أن يخصص الآباء وقتًا لقضائه مع أطفالهم، ويبدأون على الفور في القيام بأمور معًا، كالمشي أو الاستحمام أو تغيير الحفاضات، أو غناء أغنية أو تهويدة، أو عمل تعبيرات على الوجه، أو مجرد التقرب من بعضهم البعض.

إن عيش لحظات الذكريات والعناق والمودة مع الطفل من شأنه أن يسمح للأب بالتواصل بطريقة فريدة ومميزة مع طفله الصغير، وتعلم قراءة وفهم احتياجاته ومتطلباته، وجعل حضوره ملموسًا ومحسوسًا.

كما قد يكون من الصعب على الطرف الآخر إيجاز التوازن بمفرده! في هذه الحالة، من الجيد أن تجد المساحة والوقت للتحدث عن الأمر مع شريك حياتك، أو ربما حتى مع الآباء الآخرين، أو مع هيئات دعم الوالدين.

نبذة عن إجازة الأبوة

في إيطاليا حاليا تبلغ إجازة الأبوة عشرة أيام، مباشرة بعد ولادة الطفل، أو على الأقل خلال الشهر الأول من عمره.

عشرة أيام ليست كافية لإيجاد التوازن الأسري والتعرف على الشخص الجديد الذي وصل إلى الأسرة، لكن هذه المدة عالية جدًا.

هذه هي الأيام العشرة التي تسمح للأباء بالتركيز على دورهم الأبوي، وفهم كيفية سير الأمور في المنزل بشكل مباشر، والبحث عن أشكال جديدة من الحضور والتعاون التي تجعل مناخ الأسرة أكثر سلامًا.



4.3 الحق في اللعب والاستماع

عندما يولد طفل جديد من السهل أن ننشغل بمهام الرعاية الأساسية. وغالبا ما ننسى مدى أهمية اللعب وقضاء وقت ممتع معًا. يتعلم الأولاد والبنات من خلال اللعب، فتخصيص وقت خلال اليوم للعب مع صغارك، بعيدًا عن الشاشات والمشتتات، أمر أساسي لنموهم ولتنمية علاقتهم مع والديهم.

اللعب هو الأداة التي يتم من خلالها تطوير المعرفة والمهارات، حتى الأكثر تعقيدًا، والتعبير عن هوية الفرد. وعلى وجه الخصوص، فإن اللعب الحر والاجتماعي، الذي يتم باستخدام عدد من الأغراض، ربما في المنزل، وبصحبة أشخاص آخرين، أمر أساسي لتنمية المهارات المعرفية والإبداعية والعلائقية.

ولذلك فإن الوقت المخصص للعب مهم جدًا!

في البداية تكون اللعبة بسيطة للغاية، في شكل تفاعلات صغيرة، أو حركات باليدين والقدمين لاكتشاف جسد الشخص، فتحدد أين يبدأ، وأين ينتهي، وما هي الأحاسيس التي يعطيها.

ثم، ابتداءً من عمر الستة أشهر نبدأ باللعب بالأغراض. ولا داعي لشراء الألعاب في هذا العمر، فالأطفال الصغار مهتمون جدًا بالأشياء التي يرونها يوميًا حولهم، وخاصة تلك التي يستخدمها والديهم، لأنه إذا استخدموها فمن المؤكد أن الأم والأب مهتمان جدًا بالنسبة لهم.

بعد عمر السنة تصبح الأمور أكثر متعة، ولكنها بالتأكيد أكثر تعقيدًا بعض الشيء بالنسبة للوالدين ممن قد يشعرون بعدم القدرة على السيطرة بعد الآن. إن رؤية الأولاد أو البنات يتمايلون من جانب إلى آخر قد يسبب القليل من القلق لدى الآباء، ولكن من المهم أن يجرب الأولاد والبنات أيضًا الحركة، وأن يُتركوا أحرارًا حتى يصبحوا خبراء في وضعيتهم ومهاراتهم الحركية.

في المنزل، يمكن تنظيم نفسك، ومتابعة المراحل المختلفة من التطور - إذا أمكن - من خلال نقل الأغراض الهشة أو الخطيرة إلى أعلى قليلاً في المراحل المبكرة، وإنشاء زوايا يمكن الوصول إليها بالكتب والأغراض للعب بها، والانتباه إلى الحواف والأبواب عند اكتمال المهارات الحركية.

إذا كنت تعيش في أماكن صغيرة جداً لا تسمح بالحركة فيجب اكتساب عادة الخروج، والذهاب إلى الحديقة مع ملاءة أو منشفة كبيرة، والاستلقاء على الأرض، أو الذهاب إلى المكتبة أو غيرها من الأماكن حيث تتاح للأطفال فرصة التحرك بأمان، ويمكن للوالدين التعرف على بعضهم البعض.

نيذة عن الكنز

منذ اللحظة التي يستطيع فيها الأولاد والبنات الجلوس - من عمر ستة أشهر فصاعداً - يصبح بناء سلة تمثل كنزاً نشاطاً ممتعاً بالنسبة لهم وللبالغين ممن يقومون بإعدادها أيضاً، لأن هذا يسمح لهم بالحصول على أغراض منزلية مثيرة للاهتمام بالنسبة لهم، وقضاء الوقت معاً في سلام.

خذ سلة مريحة وسهلة الاستكشاف للطفل، واملأها بمواد بسيطة للغاية والمستخدمة بكثرة، نظيفة وربما طبيعية، كمشبك ملابس خشبي، وأقمشة بألوان مختلفة، وقطعة من الجلد، وحتى فرشاة أسنان، أو إسفنجة، أو حجر ناعم. يقضي الأطفال ساعات في استكشاف مادة السلة، مما يحفز فضولهم وتطورهم.

نبذة عن القراءة معًا، إنها أفضل هدية

يمكن القراءة للأطفال منذ أن يكونوا في بطن أمهاتهم - فهم يسمعون صوت أمهم أو أبيهم قبل أن يولدوا ويطننون بصوتهما. إن قراءة كتاب مصور أمر ممتع أيضًا بالنسبة للآباء والأمهات، فهو أمر مطمئن ويسمح، من خلال نشاط بسيط، بتعزيز نمو ورفاهية الأولاد والبنات. ويمكن القراءة للأطفال مباشرة، مع حملهم بين الذراعين أو الوقوف بجانبهم. عندما يكونون صغارًا ويهتمون بالأغراض، يأخذون الكتاب في أيديهم ويعضونه، ويلمسونه، ويقلبونه. فهذه هي طريقتهم في القراءة.

وشينا فشيئا، ومن خلال الاستمرار في القراءة معًا، سوف يعتادون على متابعة القصة، وعلى الاستماع، والاهتمام المشترك، ويعرفون العديد من الكلمات، ويتعلمون طرح العديد من الأسئلة. كل هذه الأمور ضرورية للنمو الصحي.

في ميلانو تحتوي المكتبات العامة البلدية على كتب تناسب جميع الأعمار، ويمكن للعاملين بالمكتبات تقديم المشورة لك في اختيار الكتب المصورة الأكثر ملاءمة لكل احتياج، فقط ابحث عن المكتبة الأقرب إلى منزلك.

بفضل المشاركة الفعالة في البرنامج الوطني "مولود للقراءة" (NpL)، أصبحت مكتبات ميلانو في طليعة الترويج للقراءة في سن مبكرة، حتى باللغات الأخرى غير الإيطالية.

للمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة موقع مكتبات ميلانو:

milano.biblioteche.it



في نهاية هذا الكتيب .

توجد قائمة بالمكتبات حسب البلدية والقراءات باللغة الأم.

نبذة عن الموسيقى، حتى قبل أن تتفتح عيني الطفل

ابتداءً من فترة الحمل، نسمع أصواتًا وإيقاعات وأصواتًا، ودقات قلب الأم، وصوتها، وأصوات من حولها.

إن الوصول إلى النور يعني الدخول إلى عالم آخر من الصوت، حيث عالم الهواء الطلق، والأصوات والإيقاعات الأخرى.

يستجيب الأولاد والبنات في وقت مبكر جدًا للمحفزات الصوتية، فاحرص على الغناء لهم أو معهم عندما يكبرون، وهزههم ثم ارقص معهم، واستمع إلى الموسيقى معهم، حتى لو كانت حية، كلها تجارب مهمة جدًا توفر العديد من الفوائد.

الموسيقى، سواء تم الاستماع إليها أو تشغيلها أو غنائها، هي نشاط ممتع للغاية، ويخلق لحظات من السعادة من اليوم للولادة.

تعمل المكتبات العامة في ميلانو على تعزيز التجربة الموسيقية في الأسرة كأداة للعلاقات، بدءًا من الحمل، من أجل نمو أفضل للطفل في المراحل الأولى من العمر، وفقًا لأحدث التوصيات الطبية الخاصة بالأطفال. لمزيد من المعلومات، ابحث عن معلومات حول البرنامج الوطني "مولود للموسيقى" (NpM).

يمكن العثور على رف "مولود للموسيقى" الأخ كريستوفر في مكتبة ميلانو:

milano.biblioteche.it/library/fracristoforo/bambini-e-ragazzi2/-progetti-speciali



milano.biblioteche.it/ragazzi/npm





عناوين وبيانات اتصال مفيدة

الهيئات الصحية

يمكن العثور على جميع المعلومات حول المواقع وساعات العمل هنا

www.serviziterritoriali-asstmilano.it



للتسجيل في الهيئة الصحية الوطنية، اختر طبيبًا عامًا، واختر طبيب أطفال

موعد على الموقع الإلكتروني:

<https://prenota.zerocoda.it/>



لحجز الدخول إلى المكاتب التي يديرها مستشفى نيجواردا

يمكن حجز موعد هنا:

<https://sportellovirtuale.ospedaleniguarda.it/#/queue/home>



التوجيه العام

WeMi

WeMi - ساحات WeMi هي نقاط لقاء وتوجيهات حيث يمكن العثور على مشغلين متخصصين لمساعدتك في العثور على حلول الرعاية الاجتماعية الأنسب لاحتياجاتك واحتياجات أسرتك.

المنطقة 4

▶ Via Privata Cuccagna, 2/4
wemi.cuccagna@comune.milano.it
Tel. 02 83421008

▶ Via Piazzetta, 2
wemi.piazzetta@comune.milano.it
Tel. 02 55213838; +39 348 9753517

▶ Via Monteoliveto, 26
emi.monteoliveto@comune.milano.it
Tel. +39 342 1666707

المنطقة 5

▶ Via Saponaro, 36
wemi.saponaro@comune.milano.it
Tel. +39 340 8788083

▶ Via Lorenzo Valla, 25
wemi.valla@comune.milano.it
Tel. 02 82872896

المنطقة 1

▶ Piazza XXV Aprile, 2
wemi.25aprile@comune.milano.it
Tel. +39 329 8251588

المنطقة 2

▶ Via Eleonora Fonseca Pimentel, 5
wemi.pimentel@comune.milano.it
Tel. +39 344 0381677;
+39 344 0284924;
+39 344 0673299

المنطقة 3

▶ Via Sabaudia, 8
wemi.loreto@comune.milano.it
Tel. 02 66988437; 02 66988033;

▶ Via Crescenzago 56
wemi.rizzoli@comune.milano.it
Tel. 02 2506 2572



8 المنطقة

▶ Via Pacinotti, 8
wemi.pacinotti@comune.milano.it
Tel. 02 89919333;

▶ Via Capuana, 3
wemi.capuana@comune.milano.it
Tel. 02 84049001

9 المنطقة

▶ Via Ornato, 7
wemi.ornato@comune.milano.it
Tel. 02 66105593;

▶ P.zza Ospedale Maggiore, 3
wemi.niguarda@comune.milano.it
Tel. 02 66114333

6 المنطقة

▶ Via Rimini, 29
wemi.rimini@comune.milano.it
Tel. 02 84893234

▶ Via Antonio di Rudinì, 18
wemi.voltri@comune.milano.it
Tel. +39 342 1281107

7 المنطقة

▶ Via Giovanni Battista Rasario, 8/a
wemi.figino@comune.milano.it
Tel. 02 83551440

▶ Via Gabetti, 15/A
wemi.cenni@comune.milano.it
Tel. +39 346 883 4194



شبكة مساحات 1000 يوم

خدمات ومساحات مجانية للأطفال والبنات من عمر 0 إلى 3 سنوات مع والديهم. Qubi هو مشروع رعاية إقليمي وتوجيه للخدمات والدعم المادي أعدته بلدية ميلانو بالتعاون مع جمعيات الأحياء والأبرشيات وغيرها من الكيانات العامة والخاصة في المدينة.

في الوقت الحالي، تقوم شبكة Qubi بإعادة تنظيم نفسها لجعل جهات الاتصال متاحة للأسر. في هذه الأثناء، يمكن الاتصال بالجمعيات أدناه والتي تتعاون في مشروع Qubi.

المنطقة 2

► UVI - Unione Volontari per l'Infanzia

اتحاد المتطوعين من أجل الطفولة
مساحات التكامل لمرحلة

Tempo per l'Infanzia e Sos Bambini
Via Giulio Bechi 9

segreteria@unionevolontariperinfanzia.org
Tel. 366 898 5581

WhatsApp: +1 412 352 1080

www.unionevolontariperinfanzia.org



► Cooperativa Tempo per l'Infanzia

التوجيه إلى خدمات 0-6، ونقطة طب
الأطفال وروضة الأطفال

Via S. Erlembaldo 2,

في مكتب الاستقبال - الاثنين

الدخول مجاني 9.30-12.30

vialemonza@ricettaqubi.it

Tel. 351 3118876 oppure 351 8269944

www.tempoperinfanzia.it



► Villa Pallavicini

Via Meucci 3

الأربعاء 14-18 والجمعة 15-17
الدخول مجاني

► Spazio Libellula

Via Filippo Tommaso Marinetti 2

الاثنين 10 صباحًا - 12.30 ظهرًا
بالحجز المسبق؛ الخميس 2 ظهرًا -
4.30 مساءً الدخول مجاني

Tel. +39 345 1506300

المنطقة 4

► Fondazione Guzzetti

شبكة من المستشارين الخاصين التابعين

(presenti in tutti i municipi).

Tel. 02 40702441

PER CONTATTARE I SINGOLI CONSULENTI VISITARE IL SITO

www.fondazionequzzetti.it



► Arché

Fiocchi in Ospedale Macedonio Melloni

(وفي العيادات في المنطقة 4 و 8)

التوجيه إلى الخدمات

والدعم للآباء الجدد

fiocchi.sacco@gmail.com

Tel. 342 1169183 / 348 5595424

www.arche.it



► في المنطقة 4

يوجد رقم واحد يتيح تحديد موعد مع

مشغلي الجمعيات المختلفة الموجودة

في المنطقة

Tel. +39 392 9242794

المنطقة 3

► SOS Villaggi dei Bambini

مساحة اجتماعات متعددة الوظائف

(بالون أزرق)، وتدريب الأطفال

والمهارات النفسية الحركية

Via Don Giovanni Calabria, 36

(Oratorio Chiesa di San Gerolamo Emiliani)

programmi@sositalia.it

Tel. 342 0444043

www.sositalia.it/cosa-facciamo/

[in-italia/programmi/programma-milano](http://www.sositalia.it/in-italia/programmi/programma-milano)



سيتم افتتاحه قريباً

► Hub 0-6 Feltre

presso la struttura di Via Feltre 68/1

المنطقة 4

► Alchemilla

ورش عمل مع الأطفال من سن 0 إلى 6

سنوات وزيارات للمؤسسات الثقافية

education@alchemillalab.it

Tel. 4421654 349

www.alchemillalab.it



المنطقة 5

▶ **ASST Santi Paolo e Carlo**
in collaborazione con **Crinali**
استماع للنساء المهاجرات وأطفالهن
Presidio Ospedale San Paolo
القطاع د، / الطابق الثاني "العيادات"
(،الخارجية"، الغرفة 15 مكرر)
زيارات التوليد وأمراض النساء وطب
الأطفال، مقابلات نفسية
بحضور وسطاء لغويين وثقافيين

Tel. 02 8918 1040

www.criminali.org



في المنطقة 5 يمكن أيضاً الاتصال على

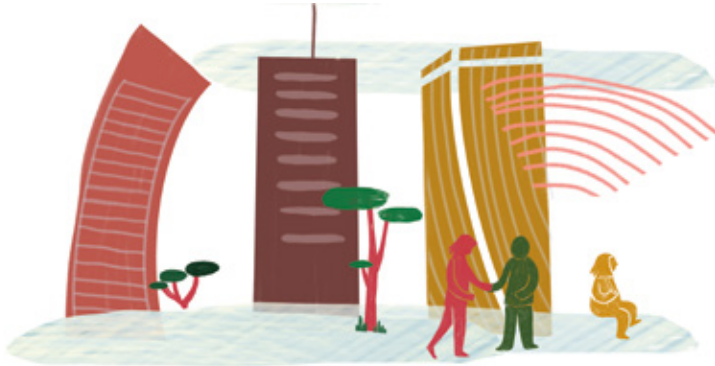
▶ **Zero5**

لابوراتوريو دي يوتوبيي ميتروروبوليتاني
simona.michelazzi@coopzero5.org

▶ **Villaggio per Crescere a Milano**
مساحة تعليمية للأولاد والبنات مع والديهم
Via Nicola Palmieri 26
milano@villaggiopercrescere.it
Tel. 375 5420785
www.villaggiopercrescere.it



▶ **Impronta Associazione Onlus**
التوجيه الخدمي لسن 0-6
simona.tonani@improntas.it
Tel. 335 5890077
www.improntas.it



المنطقة 7

► **Equa cooperativa**
التوجيه إلى خدمات 0-6
افتتاح

► **Hub Baggio** la struttura di
Via Anselmo da Baggio 56
info@equacooperativa.it
Tel. 02 35974500
www.equacooperativa.it



المنطقة 6

► **Cooperativa Comunità del Giambellino**
خدمات الأطفال من سن 0-6
مع مساحة للأطفال ومدرسة اللغة الإيطالية

Via Gentile Bellini 6
permanomilano@giambellino.org
Tel. 345 592 2839
www.giambellino.org



المنطقة 8

► **Spazio Mamme Quarto Oggiaro**
دورات اللغة الإيطالية والأنشطة التعليمية
ورش العمل
العمل، المقارنات بين السيدات، وتوجيهات
للخدمات

Piazza Capuana 3
spaziomammemilano@mitades.it
germogli@mitades.it
Tel. 392 8506497 oppure 392 4128882

► **Spazio Mitades**
Con proposte educative e sostegno
alla genitorialità

Via F. Giorgi, 15 - Trenno
mitades@mitades.it
www.mitades.it



► **ASST Santi Paolo e Carlo**
in collaborazione con **Crinali**
مركز الصحة والاستماع للنساء المهاجرات
وأطفالهن

Presidio Ospedale San Carlo
الطابق - 1
زيارات التوليد وأمراض النساء وطب
الأطفال، مقابلات نفسية

بحضور وسطاء لغويين وثقافيين
Tel. 40222486 02

www.crinalli.org



افتتاح

► **Hub Vega**

في المنشأة
Via Lope de Vega 37

المنطقة 8

► Fondazione Arché

للتوجيه الخدمي، يتم استقبال الطلبات
عن طريق الهاتف

Via Cardinal Carlo Maria Martini, 12

أو في

► Contesto

in Via Satta 3 angolo Via Gazzoletti

permanomilano@arche.it
fiocchi.sacco@gmail.com

Tel. 342 8615332

342 1169183

348 5595424

www.arche.it



المنطقة 9

► Mitades Fiocchi in ospedale Niguarda

التوجيهات للخدمات والدعم للأباء الجدد
مستشفى نيجواردا، المبنى الشمالي
القطاع "ب"، الطابق الثاني - خارج قسم
التوليد

fiocchi.niguarda@mitades.it

Tel. 392 6914255



للمدينة بأكملها

► Il Pane quotidiano

كل صباح (من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 9.00 إلى 11.00) يقوم إلبانه كوتيتيانو بتوزيع حصص غذائية مجانية وغير تمييزية في Viale Monza 335

المنطقة 5

Viale Toscana 28

www.reteantiviolenzamilano.it


► Caritas Ambrosiana

يتم تنسيق المتطوعين في العديد من رعايا المدينة التي بها مركز استماع
Tel. 760371 02
يمكن العثور على أقرب مركز على هذا الر
www.caritasambrosiana.it



► Il Centro di Aiuto alla Vita - CAV

Via Tonezza 3
Tel. 02 48701502

► L'Armadio Magico

GESTITO DA VILLA PALLAVICINI

الملابس السحرية للمواد (الملابس والإكسسوارات وغير ذلك) لمرحلة الطفولة

Via del Ricordo 1



مراكز مكافحة العنف

المنطقة 4

► CADMI - Casa delle donne maltrattate

Via Piacenza 14
Tel. 02 55015519

► Cerchi d'acqua

Via Verona 9
Tel. 02 58430117
info@cerchidacqua.org

► C.A.S.D. - CENTRO ASCOLTO SOCCORSO DONNA Presidio San Carlo

Via Pio II n.3
Blocco C - Piano rialzato
Tel. 335 6589806
soccorso.donna.hsc@asst-santipaolocarlo.it

المنطقة 9

► Telefono Donna

Piazza Ospedale Maggiore 3
Tel. 02 64443043
02 64443044
info@telefonodonna.it

► Fondazione Somaschi

Piazza XXV Aprile 2
Tel. 329 5870862

► SVSeD

جمعية إغاثة ضحايا العنف الجنسي
والعنف المنزلي

Via della Commenda 12
غرفة الطوارئ في عيادة مانجياجالي
Tel. 8623364 380 ,39628739 02;
في حالات الطوارئ
Tel. 55038585 02.

► Se.D. - Servizio Disagio Donne

Caritas Ambrosiana
Piazza S. Giorgio 2
Tel. 02 76037352
337 1175658
donne@farsiprossimo.it

المنطقة 3

► Centro antiviolenza "Mai da Sole"

Via Giuseppe Marotta 8
Tel. 02 21786390
maidasole@ceasmarotta.it

► Centro Antiviolenza "Ersilia Bronzini"

Via Giovanni Pacini 20
Tel. 331 6405349
centroantiviolenza@asilomariuccia.com

▶ CENTRI MILANO DONNA

مراكز ميلانو دوننا

مراكز لقاءات وتبادل معلومات ومساعدة مفتوحة لجميع السيدات، حتى في حالات العنف المنزلي. يمكن الوصول إلى المراكز على العناوين التالية:

المنطقة 6

▶ Viale Faenza 29
Tel. 02 25137998

المنطقة 2

▶ Via Sant'Uguccione 8
Tel. 375 8512299

المنطقة 7

▶ Via Lamennais 5
Tel. 335 8192047

المنطقة 3

▶ Via Narni 1 (cortile interno al palazzo)
Tel. 02 64443044
327 5432268

المنطقة 8

▶ Via Consolini 4
Tel. 375 6324205

المنطقة 4

▶ Via Oglio 18 (interno municipio, 5 piano)
Tel. 327 4141611

المنطقة 9

▶ Via Ciriè 9
Tel. 347 4017820

المنطقة 5

▶ Via Savoia 1
Tel. 351 3039149



مكاتب المساعدة القانونية

المنطقة 1

► Caritas - SAI

خدمة استقبال المهاجرين

Via Galvani, 16 - Tel. 67380261 02

sai@caritasambrosiana.it

caritasambrosiana.it/aree-di-bisogno/stranieri/sai



► Wemi inclusione

Consulenza-sociale-giuridica

Via Sammartini 120

Tel. 020202 - TASTO 4.1.3

wemi.infostranieri@comune.milano.it

wemi.comune.milano.it/inclusione/



► Casa della Carità

Via Brambilla 8

بتحديد موعد عبر الهاتف: يوميا من

الاثنين إلى الجمعة

ore 9-13 e 14-17

Tel. 340 1264360

المنطقة 5

► Naga

Via Zamenhof 7/A - Tel. 02 58102599

www.naga.it/attivita/sportello-immigrazione



► AVVOCATI DI STRADA – MILANO

المحامون في الشوارع – ميلانو

يتم الاستقبال عن طريق موعد هاتفي في:

► Centro culturale San Fedele

Via Ulrico Hoepli 3

كل يوم خميس من الشهر من الساعة 2

إلى 4 م

e in Via Angelo Mosso n. 3

كل يوم سبت أخير من الشهر للمحاميين

من الساعة 10 ص إلى 1 ظهرا

Tel. +39 389 4355596

milano@avvocatodistrada.it

المنطقة 2

► Associazione Accogliersi

www.accogliersi.wordpress.com



► CUB

Viale Lombardia, 20 - 2° piano

Tel. 02 70631804

info@cub.it

331patronato@gmail.com

<https://cubmilano.org/contatti/>



المنطقة 7

► Legal Clinics

Via Gigante, di fronte al civico 5
الثلاثاء والخميس من الساعة 9.30 ص
(إلى 5.30 م)
legalclinics.sansiro@gmail.com

المنطقة 6

► Nefida

Via Luigi Mengoni, 3
Tel. 02 48303318
info@fondazioneonginorigoldi.it
<https://www.comunitanuova.it/nefida-sportello-legale/>



متجول

► EMERGENCY

مركز المساعدة الاجتماعية
الطارئة بدون استثناء

السبت

المنطقة 4

الأسبوع 1
► Via Guido Ucelli di Nemi
(ANG. VIA MONTEOLIVETO E VIA
CARLO PAREA)

المنطقة 7

الأسبوع 2
► Piazza Selinunte

المنطقة 5

الأسبوع 3
► Via Lelio Basso 7

المنطقة 4

الأسبوع 4
► Via Anselmo da Baggio
أمام الحمامات العامة

لحجز موعد اتصل من الاثنين إلى الجمعة من الساعة
9:30 ص حتى 4:30 م
Tel. 02 86316890

الخميس

المنطقة 4

► Via Emilio Faà di Bruno 1
الجمعة

المنطقة 2

► Via Giacosa 44,
مدخل باركو تروتر

الاثنين

المنطقة 3

► Via Vitti 17
الثلاثاء

المنطقة 6

► Via Odazio 9
الأربعاء

المنطقة 8

► Via degli Ailanti,
داخل باركو تيسستوري
PALO n° 6

مدرسة اللغة الإيطالية للأجانب

المدارس الإيطالية مفتوحة للجميع
(حتى من ليس لديهم تصريح إقامة)

• Milano Italiano Stranieri
www.milano.italianostranieri.org/



أو

• Rete Scuole Senza Permesso
www.scuolesenzapermesso.org



يمكن الحصول على شهادة إجابة اللغة
الإيطالية ودبلوم المستوى الأول في المركز
الإقليمي لتعليم الكبار (CPIA)
المتواجد في جميع البلديات

المنطقة 1

▶ Via Cavalieri (Via Anco Marzio 9)

المنطقة 2

▶ CPIA - Via Pontano 43

المنطقة 4

▶ CPIA - Viale Campania 8

▶ CPIA - Via Colletta 51

المنطقة 1

▶ Binari

Via Marsala, 8
Tel. 02 45491072

▶ Parlami-Volontari Francescani

Via della Moscova 6
Tel. 02 91159129

▶ Casa delle Donne

Via Marsala 8
Tel. 338 8880504

المنطقة 5

▶ CPIA - Via Heine 3

المنطقة 6

▶ CPIA - Via Scrosati 3

المنطقة 8

▶ CPIA - Via Satta 23

المنطقة 2

▶ **Abareka nandre**

Via Venini 34
Tel. 347 5213205

▶ **Binari**

Via Privata Miramare 9
Tel. 02 45491072

▶ **Amici del Parco Trotter**

Parco Trotter, Padiglione Zadra
Centro Multiculturale

▶ **Casa della Carità**

Via Francesco Brambilla 10
Tel. +39 389 0588043

▶ **Sanata Maria Beltrade**

Via Nino Oxilia 10

▶ **Leoncavallo**

Via Watteau 7

المنطقة 3

▶ **Penny Wirton**

Via Pinturicchio 35
Tel. 348 7834571

المنطقة 4

▶ **Babalena al CIQ**

Via Fabio Massimo 19
Tel. 329 9351145 - 346 0856391
02 36594977

▶ **Liberatutti**

Via Ludovico Muratori, 43

▶ **Italiano per tutti**

Via Mincio 23
Via Bessarione 25
Tel. 370 3497563

المنطقة 5

▶ **FILEF Lombardia**

Via Giovanni Bellezza 16
Tel. 333 4286047

المنطقة 6

▶ **Associazione Arcolbaleno**

Via S. Cristoforo 3
Tel. 02 89400383

▶ **Le radici e le ali**

Via Angelo Inganni 54
Tel. 388 4125615

▶ **Naga Har**

Via Ettore Ponti 21
Tel. 02 3925466



المنطقة 9

► la Tenda

Via Livigno 11
c/o Istituto Marelli

Tel. 3500362983
3343320693

► Todo Cambia

Piazza San Giuseppe 12
Tel. 320 4649155
351 1118471
351 7433635

توفر بعض هذه المدارس إمكانية إحصار
الأطفال، اتصل بهم للحصول على مزيد
من المعلومات

المنطقة 7

► Dimensioni diverse

Via Due Giugno 4
Tel. 02 4598701

► Fabbrica Utopie

Via Pistoia 10
Tel. 346 8328680

► Cactus

Via Lucca 52
Tel. 370 3734871

المنطقة 8

► Scuola di Lingue
Abba Abdoul Guibre (Cantiere)

Piazza Stuparich 18

► Scuola Porto di mare

Via Procaccini 4,
Fabbrica del Vapore, unità 1
Tel. 335 6834159
331 4435314

► Vnki school

Via Gaetano Previati 8
Tel. 338 1136403

مدرسة اللغة الإيطالية للأجانب

فيما يلي قائمة بمدارس اللغات التي توفر
أيضًا ورش عمل ومناطق لعب للأطفال

1 المنطقة

▶ Centro Italiano Femmine

Viale Lazio 20
Tel. 02 54100336
cifmilano@libero.it

▶ Fondazione IBVA

Via S. Croce 15
Tel. 02 49524600
scuola.italianopertutti@ibva.it

▶ Scuola Popolare di Italiano per Stranieri di Rogoredo

بإدارة أبرشية العائلة المقدسة في
روجوريديو

Via Monte Peralba 15
Tel. 339 2071325

2 المنطقة

▶ Villa Pallavicini

v. Meucci 3
Tel. 02 2565752

5 المنطقة

▶ Casa per la Pace Milano APS

Via Marco d'Agiate 11
مجموعات مختلطة من الرجال والنساء
Tel. 02 55230332
info@casaperlapacemilano.it

4 المنطقة

▶ Spazio Donna WeWorld Corvetto

Via Romilli 4 s
Tel. 345 1887625
spaziodonna@weworld.it

6 المنطقة

▶ Cooperativa Comunità del Giambellino

Via Gentile Bellini 6
Tel. 345 592 2839
giambellino@giambellino.org

▶ Associazione Luisa Berardi ODV

Via degli Etruschi 5
Tel. 349 5432103
328 6241767
alb@luisaberardi.org

المنطقة 9

► Diapason

Via Volturmo 26
e Via Ciriè 9

Tel. 02 26000270

► Progetto Integrazione

Via Volturmo 30
Tel. 02 66986000

المزيد من المواقع

► No Walls

info@nowalls.it
www.nowalls.it



المنطقة 7

► ITAMA-Italiano per mamme Piazzale

Segesta 11
Tel. 348 535021

المنطقة 8

► Mamme a scuola

Via Dolci, Via Bodio
Via Mac Mahon
(ANCHE IN ZONA 7, IN VIA GENNI)

Tel. 329 2431921
whatsapp +39 392 555 7724
mammeascuola@gmail.com

► Alfabeti Onlus

Via Filippo Abbiati 14
info@alfabetionlus.org



المكتبات العامة

المكتبات العامة في ميلانو توفر العديد من الخدمات، منها القراءات للصغار. يمكن في هذا الموقع العثور على الكثير من المعلومات:

www.milano.biblioteche.it



فيما يلي عناوين كل منطقة:

المنطقة 4

► Calvairate

Piazzale Martini 4
Tel. 02 88465801

► Oglio

Oglio 18
Tel. 02 88445030

المنطقة 5

► San Cristoforo

Via Fra Cristoforo 6
Tel. 02 88465806

► Chiesa Rossa

Via San Domenico Savio 3
Tel. 02 88465991

المنطقة 6

► Sant'Ambrogio

Via San Paolino 18
Tel. 02 88465814

المنطقة 1

► Sormani Spazio Young

Corso di Porta Vittoria 6
Tel. 02 88465008

► Vigentina

Corso di Porta Vigentina 15
Tel. 02 88465798

المنطقة 2

► Crescenzago

Viale Don Orione 19
Tel. 02 88465808

► Zara

Viale Zara 100
Tel. 02 88462823

المنطقة 3

► Valvassori Peroni

Via Valvassori Peroni 56
Tel. 02 88465095

9 المنطقة

▶ Affori

Viale Affori 21
Tel. 02 884 62526

▶ Cassina Anna

Via S. Arnaldo 17
Tel. 02 88465800

▶ Dergano Bovisa

Via Baldinucci 76
Tel. 02 88465807

7 المنطقة

▶ Baggio

Via Pistoia 7
Tel. 02 88465804

▶ Harar

Via Albenga 2
Tel. 02 88465810

8 المنطقة

▶ Accursio

Piazzale Accursio 5
Tel. 02 88464300

▶ Quarto Oggiaro

Via Otranto ang. Via Carbonia
Tel. 02 88465813

▶ Villapizzone

Via Ferrario Grugnola 3
Tel. 02 88465815



المتاحف والترفيه

بعض متاحف المدينة:



• Museo Poldi Pezzoli
www.museopoldipezzoli.it



• Ambrosiana
www.ambrosiana.it



• Pinacoteca di Brera
www.pinacotecabrera.org

• Fondazione Achille Castiglioni
www.fondazioneachillecastiglioni.it/visite



المسارح للأولاد والبنات:



• Teatro del buratto
www.teatrodelburatto.com



• Spazio Teatro 89
www.spazioteatro89.org

جميع المتاحف في ميلانو مجانية للأطفال ممن تتراوح أعمارهم بين يوم وست سنوات، وفي يوم الأحد الأول من كل شهر تكون مجانية أيضاً للجميع.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات على

• Comune di Milano

www.comune.milano.it/aree-tematiche/cultura/musei-e-spazi-espositivi-le-sedi



أو

• Museo City

www.museocity.it/insights



• Milano per i bambini

www.milanoperibambini.it/



نوصي:

• Acquario di Milano

V.le Gadio, 2

• Museo di Storia Naturale

Corso Venezia, 55

الهيكل العظمية للديناصورات و العديد من الديوراما

• MuBa - Museo dei Bambini

Via Enrico Besana 12

يتم تنظيم بعض الأيام المجانية

• BAM - Biblioteca degli Alberi

كما أن لديها برنامج الأنشطة المجانية للبنين والبنات



• Associazione Culturale Pediatri
www.acp.it



• Caritas Italiana
www.caritas.it



• Centro Nazionale documentazione
e Analisi infanzia e adolescenza
www.minori.gov.it



• Centro per la Salute del Bambino
www.csbonlus.org



• Dipartimento per le pari
opportunità
www.pariopportunita.gov.it



• Dipartimento per le politiche
per la famiglia
www.famiglia.governo.it



• D.I.RE Donne in rete contro
la violenza
www.direcontrolaviolenza.it



• Educazione al digitale
www.educaredigitale.it/



• Istituto Superiore di Sanità
www.epicentro.iss.it/materno/



• 4e - Parent
www.4e-parentproject.eu



• Gruppo di Lavoro per la
Convenzione sui diritti
dell'Infanzia e dell'adolescenza
www.gruppocrc.net



• Ministero della Salute
www.salute.gov.it



• Ministero dell'Istruzione
e del Merito
www.miur.gov.it



• Nati per leggere
www.natiperleggere.it



• Nati per la musica
www.natiperlamusica.org



• Nurturing Care Framework
<https://nurturing-care.org>



• Organizzazione Mondiale
della Sanità – OMS
www.who.int



• Rete Zero-Sei
Save the Children
www.retezerosei.savethechildren.it



• Save the Children
www.savethechildren.it



• Società Italiana Pediatri
www.sip.it



• Unicef
www.unicef.it



• UPPA Magazine
www.uppa.it



EccoMI

في مؤسسة أنقذوا الأطفال نبتغي
خلق مستقبل واعد لكل فتى وفتاة.

نعمل يومياً بشغف وعزيمة واحترافية في إيطاليا
وحول العالم لمنح الفتيان والفتيات الفرصة ليولدوا
وينموا بصحة جيدة، ويحصلوا على التعليم،
ويتمتعون بالحماية.

عند وجود حالة طوارئ نكون من بين الأوائل الذين
يصلون ومن الأخيرين الذين يغادرون.

نتعاون مع الهيئات المحلية والشركاء لإنشاء شبكة
تساعدنا على تلبية احتياجات القصر، وضمان
حقوقهم، والاستماع إلى آرائهم.

نعمل على تحسين حياة ملايين الفتيان والفتيات
بشكل ملموس، حتى من يصعب الوصول إليهم.

لمدة تزيد عن 100 عام كانت مؤسسة أنقذوا
الأطفال المنظمة الدولية المستقلة الأكثر أهمية
في مجال إنقاذ الفتيات والفتيان المعرضين للخطر
وضمن مستقبل واعد لهم.



Save the Children

Save the Children Italia ETS

Piazza di San Francesco di Paola, 9
00184 Roma

tel: (+39) 06.4807.001

fax: (+39) 06.4807.0039

info.italia@savethechildren.org

savethechildren.it