

Migrant Resource Centres Ови центри за досељенике обезбеђују часове енглеског језика, а организују и разне друштвене секције.

NSW Service for Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma. Ова служба пружа савете и помаже људима који су били изложени тортури да се опораве од ових трауматичних искустава. Број телефона ове службе је (02) 9794 1900.

Телефонски бројеви исправни су у време објављивања чланка, али се касније не проверавају нити исправљају. Стога је потребно да их увек проверите у телефонском именику.

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

**ПРОБЛЕМИ СА БЕБОМ? ПОМОЋ ЈЕ УВЕК ТУ!
PROBLEMS WITH A NEW BABY? THERE'S
ALWAYS SOMEONE TO HELP!**

REVIEWED
September 2004
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW HEALTH
FOR A STATE OF BETTER HEALTH

Родитељи деветомесечне бебе стално се жале на умор и неспавање. Беба никад не спава дању, а ноћу се буди бар три пута. Одбија да једе чврсту храну и уопште не напредује.

Млади брачни пар нема никог од рођака у Сиднеју да им помогне, а пошто слабо говоре енглески не знају ни коме да се обрате за помоћ. Неко од пријатеља предложио им је да се обрате телефонској служби која ради non stop, а пружа помоћ родитељима - *Tresillian 24 Hour Parents Help Line*. Уз помоћ телефонске преводилачке службе млада мајка је разговарала са медицинском сестром која јој је одмах дала неке савете а исто тако покудила да дође у кућну посету.

После неколико дана сестра из патронажне службе која обилази родитеље са малом децом посетила је ову младу породицу заједно са преводноцем. Патронажна сестра је предложила нову рутину која ће беби помоћи да боље спава и саветовала родитељима да детету дају храну коју спремају за себе, а не куповну из теглица. Већ наредне недеље када је патронажна сестра дошла да поново обиђе ваш млади брачни пар беба је боље спавала и боље јела.

Велика је радост и задовољство имати малу бебу, али материнство у себи носи и неке проблеме. Неки родитељи имају тешкоћа са успаљивањем. Неке жене имају тешкоћа са дојењем, узмирене су и потиштене у првим недељама после порођаја. Неким женама тешко пада то што су са малом бебом везане за кућу - осећају се усамљеним, посебно ако немају породицу и пријатеље у близини.

Али, без обзира какве проблеме имате, постоје службе које увек могу да вам помогну. Навешћемо само неке од њих:

Tresillian Family Care Centres. Ови центри обезбеђују дежурну телефонску службу за пружање савета родитељима мале деце. Број телефона је (02) 9787 0855 или 1800 637 357. Центри такође обезбеђују патронажну службу за обилазак породица са малом децом. Родитељи могу да посету ове центре и затраже савет од стручног радника (бесплатна услуга) или чак да остану у центру неколико дана док се проблеми са бебом не отклоне и не успостави задовољавајућа рутина. Трошкове боравка у овом центру плаћа *Medicare*. За ближа обавештења о овим услугама обратите се на телефон (02) 9432 4000 (*Wollstonecraft*), (02)8962 8300 (*Willoughby*), (047) 34 2124 (*Penrith*).

Karitane Family Care Centres Ови центри пружају подршку, савете и подучавају младе родитеље како да подижу децу. Исто тако центри помажу мајкама које су после порођаја запале у депресију. Један од ових центара је у Рандвигу (*Randwick*), телефон, (02) 9399 6999, а други у Ливерпулу (*Liverpool*), (02)9821 4555. Постоји и даноноћна саветодавна телефонска служба (02)9794 1852.

Early Childhood Centres Диспанзери за бебе пружају обавештења о исхрани и пези детета. Многи центри такође организују састанке на којима младе мајке могу да размењу искуства и на свом матерњем језику. Посећивање ових састанака је један од начина да се упознате и дружите са мајкама које станују у близини.

Community Health Centres and Women's Health Centres Локални здравствени центри и диспанзери за жене, могу да вам помогну да успоставите везу са локалним диспанзером за бебе, а исто тако понекад организују састанке младих мајки.