Arabic

هل أنت أم جديدة أو هل تنتظرين مولوداً؟

هل تشعرين..... بالحزن أو القلق؟

Are you... a new parent or expecting a baby?
Are you...feeling sad or anxious?

• برنامج الصحة العامة •

ممرضات الصحة العامة موجودات هنا لمساعدتك

fraserhealth

مقدمة لك من الصحة العامة وبرامج الأمومة والرضع والأطفال والشباب
fraserhealth.ca/parenting

وحدات الصحة العامة المحلية

الوحدة الصحية	أيام الأسبوع	أيام العطل الرسمية وعطلة نهاية الأسبوع
أبوسفورد #104 34194 Marshall Rd	604.864.3400	604.864.3400
أغاسيس Box 104, 7243 Pioneer Ave	604.793.7160	604.860.7632
برناي #300 4946 Canada Way	604.918.7605	604.918.7601
تشيليواك 45470 Menholm Rd	604.702.4900	604.702.4903
دلتا - نورث 11245 84 Ave	604.507.5400	604.507.5462
دلتا - ساوث 1826-4949 Canoe Pass Way	604.952.3550	604.507.5462
هوب Box 176, 444 Park St	604.860.7630	604.860.7632
لانغلي 101-6470 201 Street	604.613.2872 ext. 743002	604.613.2872 ext. 743002
ميبل ريدج #400 22470 Dewdney Trunk Rd	604.476.7000	604.897.4892
ميشين 1st Floor 7298 Hurd Street	604.814.5500	604.217.1205
نيو ويستمنستر #218 610 Sixth St	604.777.6740	604.777.6778
سيري - كلوفيرديل #205 17700 56 Ave	604.575.5100	604.575.5101
سيري - جيلفورد 100-10233 153 St	604.587.4750	604.587.4761
سيري - نيوتن #200 7337 137 St	604.592.2000	604.592.2049
سيري - نورث 220-10362 King George Blvd	604.587.7900	604.587.7908
تراي ستيز #200 205 Newport Dr	604.949.7200	604.949.7220
ساوث سيري – وايت روك 15476 Vine Ave	604.542.4000	604.542.4073

This information does not replace the advice given to you by your healthcare provider

Catalogue #268188 (July 2023) | spryberry.co
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

إذا كنت حامل أو والدة جديدة وتشعرين بالحزن أو القلق، فيجب أن تعرفي...

- انه ليس خطأك
- أن هذه الأعراض لا تدوم عادة لفترة طويلة
- أنه من المهم أن تتحدثي بشأن مشاعرك إلى شخص تثقين به. يمكن أن يكون صديقاً أو أحد أفراد الأسرة أو مقدم الرعاية الصحية
- المساعدة متاحة.

بعض علامات الإكتئاب...

- الشعور بالحزن أو القلق أو البكاء كثيراً
- الشعور بالذنب أو عدم القيمة أو اليأس
- إيجاد صعوبة في التركيز أو التفكير
- الشعور بأنك لا تملكين الطاقة
- لا تريدين أن تكوني مع عائلتك أو أصدقائك
- لا تستمتعين بالحياة كما كنت تفعلين من قبل
- لا تستمتعين بوقتك مع طفلك

إعتني بنفسك بعناية وبلطف...

- جدي وقتاً لنفسك
- تناولي الطعام بشكل جيد ونامي جيداً ومارسي التمارين الرياضية
- كوني على علم بمشاعرك واحتياجاتك
- ابحثي عن شخص يمكنك التحدث معه
- اقبلي المساعدة من عائلتك وأصدقائك

قد تكونين أكثر عرضة للشعور بالاكتئاب أو القلق إذا...

- كنت تعانين من الاكتئاب في الماضي
- عانى أفراد أسرة آخرون من الاكتئاب
- حدث في حياتك مؤخراً حادث كئيب أو سبب لك التوتر
- تميلين إلى توقع الكثير من نفسك
- تشعرين بأنك لا تحصلين على الدعم من أسرتك أو أصدقائك
- لست بصحة جيدة
- طفلك ليس بخير

ماذا يمكنك القيام به لنفسك...

- حاولي النوم قدر الامكان لفترة تصل إلى 8 ساعات في الليل – ارتاحي أثناء النهار إذا كان ذلك ضرورياً
- اختاري الأطعمة الصحية مثل الفواكه والخضار الطازجة، اللحوم الخالية من الدهن (وأنواع الأطعمة البروتينية مثل الجبن والتوفو)، منتجات الألبان القليلة الدسم، وخبز القمح الكامل
- حاولي إيجاد أفضل وقت لممارسة التمارين الرياضية
- حاولي الاسترخاء – حتى لو كان ذلك لبضعة دقائق لرفع قدميك أو الخروج لتنفس الهواء النقي
- كوني لطيفة مع نفسك
- تحدثي مع أفراد أسرتك
- اتصلي بأحد أصدقائك
- تحدثي مع طبيبك أو القابلة
- اتصلي بممرضة الصحة العامة الخاصة بك

لدى **ممرضات الصحة العامة في بريتش كولومبيا** برنامج يسمى أفضل البدايات (Best Beginnings) والذي يقدم الخدمات للحوامل والوالد الجديد والأطفال الرضع والأطفال لغاية سن الثانية من العمر وعائلاتهم.

إذا كنت حامل... يرجى التسجيل في برنامج أفضل البدايات في وقت مبكر من حملك. يمكن أن يخبرك طبيبك أو القابلة أو ممرضة الصحة العامة معلومات أكثر عن كيفية التسجيل أو يمكنك زيارة الموقع التالي: **fraserhealth.ca/pregnancy**

إذا كان جوابك «نعم» للأسئلة التي تتعلق بالشعور بالحزن في استمارة التسجيل، سوف تتصل بك الممرضة للتحدث معك عن هذه المشاعر. قد تعرض الممرضة أيضاً أن تقوم بزيارتك في المنزل.

إذا كنت والدة جديدة أو والد جديد، سوف تتصل بك ممرضة الصحة العامة بعد مرور يوم إلى ٣ أيام من عودتك إلى المنزل مع طفلك.

سوف تتحدث المرضة معك عن:

- صحتك البدنية
- مزاجك
- صحة طفلك
- ارضاع طفلك ورعايته

نصائح للآباء والشركاء والأسرة والأصدقاء

- قم بتشجيعهم على التحدث عن مشاعرهم وأن يطلبوا المساعدة
- بين لهم بأن جميع الشركاء معرضون لارتكاب أخطاء
- أظهر لهم وأخبرهم بأنك تهتم بهم
- ساعد في أداء الأعمال المنزلية والطبخ والاعتناء بالأطفال الآخرين

لتقييم صحتك النفسية، بادري بالذهاب إلى:
fraserhealth.ca/beyondbabyblues
لإكمال استبيان اكتئاب ما بعد الولادة

أين يمكنك الحصول على المساعدة...

- طبيبك أو القابلة أو ممرضة الصحة العامة
- فريق الرعاية الافتراضية في صحة فريزر: **1-800-314-0999**، 7 أيام في الأسبوع، من الساعة 10 صباحاً إلى 10 مساءاً
- **811 (BC HealthLine)** - للتحدث مع ممرضة عن أعراضك. معلومات ومشورة سرية وغير طارئة – على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع **www.healthlinkbc.ca**
- **جمعية خط هاتف الأزمات في بي سي** 310.6789
  للتحدث مباشرة مع موظفين مدربين للمساعدة المتعلقة بالحزن والكآبة
  (على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع) **www.crisiscentre.bc.ca**
- **خدمات الصحة النفسية في صحة فريزر fraserhealth.ca/mentalhealth**
- **جمعية باسيفيك لدعم ما بعد الولادة** 604.255.7999
  للحصول على معلومات عن مجموعات الدعم **www.postpartum.org**
- **HeretoHelp** أي هنا للمساعدة هو مشروع لشركاء بي سي من أجل معلومات الصحة النفسية والإدمان
  http://heretohelp.bc.ca/publications/factsheets/postpartumTake

يكون من المهم في بعض الأحيان طلب المساعدة فوراً...

اتصلي بطبيبك أو القابلة أو فريق الرعاية الافتراضية في صحة فريزر أو **811** (هيلث لينك بي سي) أو **911** إذا كانت لديك أفكار أو تفكرين في تأذية نفسك أو طفلك.