Farsi

# آیا.... به‌تازگی پدر یا مادر شده‌اید یا منتظر تولد فرزندتان هستید؟

## آیا غمگین یا مضطرب هستید؟

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

• برنامه‌ای برای بهداشت همگانی •

## پرستاران بهداشت همگانی اینجا هستند تا به شما کمک کنند

fraserhealth

ارائه شده توسط برنامه‌های بهداشت همگانی و بهداشت مادرنوزاد و کودک و نوجوان
fraserhealth.ca/parenting

## واحدهای بهداشت همگانی محلی

| واحدهای سلامت | روزهای هفته | تعطیلات آخر هفته / رسمی |
|---|---|---|
| ابسفورد<br>#104 34194 Marshall Rd | 604.864.3400 | 604.864.3400 |
| آگاسیز<br>Box 104, 7243 Pioneer Ave | 604.793.7160 | 604.860.7632 |
| برنابی<br>#300 4946 Canada Way | 604.918.7605 | 604.918.7601 |
| چیلیوک<br>45470 Menholm Rd | 604.702.4900 | 604.702.4903 |
| دلتا – شمالی<br>11245 84 Ave | 604.507.5400 | 604.507.5462 |
| دلتا – جنوبی<br>1826-4949 Canoe Pass Way | 604.952.3550 | 604.507.5462 |
| هوپ<br>Box 176, 444 Park St | 604.860.7630 | 604.860.7632 |
| لنگلی<br>101-6470 201 Street | 604.613.2872<br>ext. 743002 | 604.613.2872<br>ext. 743002 |
| میپل ریج<br>#400 22470 Dewdney Trunk Rd | 604.476.7000 | 604.897.4892 |
| میشن<br>1st Floor 7298 Hurd Street | 604.814.5500 | 604.217.1205 |
| نیو وست مینستر<br>#218 610 Sixth St | 604.777.6740 | 604.777.6778 |
| سوری – کلووردیل<br>#205 17700 56 Ave | 604.575.5100 | 604.575.5101 |
| سوری – گیلفورد<br>100-10233 153 St | 604.587.4750 | 604.587.4761 |
| سوری – نیوتن<br>#200 7337 137 St | 604.592.2000 | 604.592.2049 |
| سوری – شمالی<br>220-10362 King George Blvd | 604.587.7900 | 604.587.7908 |
| ترای سیتیز<br>#200 205 Newport Dr | 604.949.7200 | 604.949.7220 |
| وایت راک / سوری جنوبی<br>15476 Vine Ave | 604.542.4000 | 604.542.4073 |

This information does not replace the advice given to you by your healthcare provider
Catalogue #268190 (July 2023) | spryberry.co
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

## اگر به‌تازگی پدر/ مادر شده‌اید یا منتظر تولد فرزندتان و غمگین یا مضطرب هستید، باید بدانید که...

- تقصیر شما نیست
- این علائم معمولاً برای مدت طولانی دوام نمی‌آورند
- مهم است با فردی که به او اعتماد دارید در مورد احساسات خود صحبت کنید؛ مثلا یک دوست، یکی از اعضای خانواده یا یک ارائه‌دهندهٔ مراقبت‌های پزشکی
- کمک در دسترس است

## برخی از نشانه‌های افسردگی...

- احساس غم، اضطرب یا گریهٔ بسیار
- احساس گناه، بی‌ارزشی یا ناامیدی
- مشکل در تمرکز
- احساس بی انرژی بودن
- عدم تمایل به وقت‌گذرانی با خانواده یا دوستانتان
- لذت نبردن از زندگی مانند گذشته
- لذت نبردن از وقت‌گذرانی با کودک‌تان

## با مهربانی و ملایمت از خود مراقبت کنید...

- برای خودتان وقت بگذارید
- خوب بخورید، خوب بخوابید، ورزش کنید
- از احساسات و نیازهای خود آگاه باشید
- فردی را پیدا کنید که با او صحبت کنید
- کمک خانواده و دوستان را بپذیرید

## ممکن است بیشتر احساس افسردگی یا اضطراب کنید اگر...

- در گذشته افسردگی داشته‌اید
- دیگر اعضای خانواده افسردگی را تجربه کرده اند
- اخیراً در زندگی خود یک رویداد غم انگیز و پر اضطراب را تجربه کرده اید
- عموما بیش از حد از خودتان انتظار دارید
- احساس می کنید که خانواده یا دوستانتان از شما حمایت نمی‌کنند
- حالتان خوب نیست
- حال کودک‌تان خوب نیست

## کارهایی که می توانید برای خود انجام دهید...

- سعی کنید تا جایی که می توانید نزدیک به 8 ساعت در شب بخوابید – در صورت لزوم در طول روز استراحت کنید
- غذاهای سالم را انتخاب کنید؛ مانند میوه و سبزیجات تازه، گوشت بدون چربی (و سایر مواد غذایی پروتئینی مانند پنیر و توفو)، لبنیات چرب و نان سبوس دار.
- تمام سعی خود را بکنید تا زمانی را برای ورزش پیدا کنید
- ریلکس کنید – حتی شده چند دقیقه دراز بکشید و پاهایتان را بالا بگیرید یا برای تنفس هوای تازه، بیرون بروید
- با خودتان مهربان باشید
- با خانوادهٔ خود صحبت کنید
- با یک دوست تماس بگیرید
- با پزشک یا مامای خود صحبت کنید
- با پرستار بهداشت همگانی تماس بگیرید

**پرستاران سلامت عمومیِ** فریزر هلث (Fraser Health) در برنامه‌ای به نام بهترین شروع‌ها دارند که به افراد باردار، پدر/مادرهای جدید و نوزادان، کودکان زیر 2 سال و خانواده‌های آنها خدمات ارائه می‌دهد.

**اگر باردار هستید...** لطفاً در اوایل بارداری خود برای برنامهٔ بهترین شروع ثبت‌نام کنید. پزشک، ماما یا پرستار بهداشت عمومی شما می‌تواند در مورد نحوهٔ ثبت نام، اطلاعات بیشتری را در اختیارتان بگذارد. یا می‌توانید به صورت آنلاین به آدرس **fraserhealth.ca/pregnancy** مراجعه کنید.

اگر در فرم ثبت نام به سؤالات مربوط به احساس غم و اندوه پاسخ «بله» بدهید، یک پرستار با شما تماس می‌گیرد تا دربارهٔ این احساسات با شما صحبت کند. همچنین ممکن است پرستار پیشنهاد دهد که شما را در خانه ملاقات کند.

**اگر به‌تازگی پدر/مادر شده‌اید،** یک پرستار بهداشت عمومی 1 تا 3 روز پس از اینکه با نوزاد جدیدتان به خانه رفتید، با شما تماس می‌گیرد.

## پرستار با شما در مورد مسائل زیر صحبت خواهد کرد:

- سلامت جسمی
- خلق و خوی
- سلامت کودک
- تغذیه و مراقبت از کودک

## توصیه هایی به پدران، شرکای زندگی، خانواده و دوستان

- آنها را تشویق کنید تا در مورد احساسات خود صحبت کنند و از دیگران کمک بگیرند
- به آنها یادآوری کنید که همهٔ پدرها و مادرها ممکن است اشتباه کنند
- به آنها نشان دهید و بگویید که به آنها اهمیت می‌دهید
- در کارهای خانه، آشپزی و مراقبت از کودکان کمک کنید

**برای ارزیابی سلامت خود به آدرس اینترنتی Fraserhealth.ca/beyondbabyblues مراجعه کنید و پرسشنامهٔ افسردگی پس از زایمان را تکمیل کنید.**

## از کجا کمک بگیرید؟

- پزشک، ماما یا پرستار بهداشت همگانی
- مراقبت مجازی فریزر هلث (Fraser Health): **1-800-314-0999**، 7 روز هفته، از ساعت 10 صبح تا 10 شب
- **811 (BC HealthLine)** - برای صحبت با یک پرستار در مورد علائم. اطلاعات و مشاورهٔ غیر اورژانسی و محرمانه - 24 ساعت شبانه روز 7 روز هفته **www.healthlinkbc.ca**
- **انجمن تماس های اضطراری بریتیش کلمبیا (Crisis Line Association of BC)** 310.6789 برای صحبت مستقیم با کارکنان آموزش دیده در زمینهٔ غم و اندوه و افسردگی (24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته) **www.crisiscentre.bc.ca**
- **خدمات بهداشت روانی فریزر هلث (Fraser Health Mental Health Services) fraserhealth.ca/mentalhealth**
- **انجمن حمایت پس از زایمان پسیفیک (Pacific Postpartum Support Society)** 604.255.7999 برای اطلاعات در مورد گروه‌های پشتیبان **www.postpartum.org**
- **هیرتوهلپ (HeretoHelp)** پروژه‌ای است با همکاری شرکای BC برای اطلاعات سلامت روان و اعتیاد **http://heretohelp.bc.ca/publications/factsheets/postpartumTake**

## گاهی اوقات بسیار مهم است که بلافاصله کمک بگیرید...

اگر فکر یا برنامهٔ آسیب رساندن به خود یا نوزادتان به ذهنتان خطور کرد، با پزشک، ماما، مراقبت مجازی Fraser Health، **811** (Health Link BC) یا **911** تماس بگیرید.