

منابع آنلاین برای شما و کودک شما

Online Resources for You and Your Baby

قدم نورسیده مبارک! در اینجا منابعی را در مورد مراقبت از سلامت شما و نوزادتان در اختیار شما قرار می‌دهیم. برای دسترسی به این منابع، روی تیتر را کلیک کنید، آدرس سایت (URL) کوتاه شده را وارد کنید و یا کد QR را اسکن کنید. برخی از این منابع به زبانهای دیگر هم موجود هستند.

اولین روزها با نوزاد تازه بدنیا آمده در منزل

بیموزید که در اولین روزها با نوزاد تازه بدنیا آمده در منزل، انتظار چه چیزی را داشته باشید و چگونه با پرستار بهداشت عمومی تماس حاصل کنید.



بهترین فرصت نوزادان (نسخه هفتم)

از این راهنما برای کمک در دوران حاملگی خود، آماده شدن برای زایمان و شش ماهه نخست زندگی نوزاد استفاده کنید. این راهنما حاوی مطالب زیادی است. برخی از نکات مهم را در زیر مشاهده میکنید.



زایمان	صفحات 16 تا 19	تغذیه خوب در دوران حاملگی	صفحه 40
شیر دادن از سینه به نوزاد	صفحه 21	فعالیت در دوران حاملگی	صفحات 90 تا 101
خوابیدن با امنیت بیشتر	صفحه 11	مواد مخدر، سیگار و یا ویپ کشیدن	صفحه 66
صندلی خودرو کودک	صفحات 11 تا 12	مشروب الکلی، ماری جوانا	صفحه 84
	صفحه 53	سلامت روحی شما	

نخستین قدم های نوزاد (نسخه سوم)

این راهنما پس از بهترین فرصت نوزاد (Baby's Best Chance) قرار دارد. از این راهنما به جهت آماده شدن برای مراقبت از نوزاد استفاده کنید. این مطلب شامل اطلاعاتی برای نگهداری از کودکان بین سنین 6 تا 36 ماه است.



بهداشت و سلامت نوزاد شما

خواب امن تر برای نوزاد من

بیموزید که چگونه فضای خواب نوزاد خود را تا حد امکان ایمن کنید تا هر خواب، خوابی ایمن باشد.



سیستم ایمنی نوزاد شما و واکسن ها

در مورد سیستم ایمنی نوزاد اطلاع حاصل کنید و اهمیت دلیل ایمن نگه داشتن نوزاد را بیموزید.



هوای پاک برای من و کودک من

در مورد مزایای ترک سیگار و یا کم کردن مصرف دخانیات در دوران حاملگی، هنگام شیر دهی و کیفیت هوا در فضای منزل، بیموزید.



امنیت صندلی خودرو کودک

بیموزید که چگونه یک صندلی ایمن برای نوزاد خود انتخاب کرده و از صندلی خودرو کودک بدرستی استفاده کنید.



کد کیو آر (مخفف پاسخگویی سریع یا 'quick response') بار کدی است که شما می‌توانید با استفاده از دوربین تلفن همراه خود آنرا اسکن کنید، به محض اسکن کردن شما به صفحه وب مورد نظر رجوع داده میشوید.

تغذیه نوزاد

از سینه شیر دادن به نوزاد تازه دنیا آمده

نکات اصلی شیر دادن از سینه به نوزاد را بیاموزید. بیاموزید که در چند هفته نخست شیر دادن به نوزاد چه انتظاراتی باید داشته باشید.



تغذیه نوزاد

مزایای شیر دادن از سینه را برای مادر و نوزاد بیاموزید.

شیر دادن از سینه با یک شروع موفقیت آمیز

از نکته هایی در مورد شیر دادن از سینه با یک شروع موفقیت آمیز قبل از بدنیا آمدن نوزاد و پس از آن استفاده کنید.



شیر دادن از سینه/ مطالب آنلاین در مورد شیر دادن از سینه

مطالب مختلف را برای کمک به شیر دادن از پستان /از سینه شیر دادن را جستجو کنید.

ویتامین دی برای نوزادان و کودکان

در مورد اینکه چرا ویتامین دی برای سلامت کودک اهمیت دارد، چگونه و به چه مقدار به کودک بدهید و از کجا آنرا تهیه کنید، بیاموزید.



شیراهدایی مادر

برای مادرانی که شیر اضافی دارند و مایلند آنرا به نوزادان دیگر اهدا کنند.

حمایت مجازی در مورد تغذیه

[مراقبت های مجازی فریزر هلت](#)

Fraser Health Virtual Care

1-800-314-0999 یا وب چت

همه روزه از 10 صبح تا 10 شب



لیگ لچه کانادا La Leche League Canada

778-282-1184 تماس تلفنی یا پیامک

از 10 صبح تا 4 بعداز ظهر دوشنبه تا

جمعه



سلامت روحی

آیا بتازگی مادر شده اید و یا در انتظار تولد فرزندتان هستید؟ آیا احساس اندوه و یا اضطراب میکنید؟ در مورد علائم افسردگی و اضطراب بیاموزید. بیاموزید که از کجا میتوانید تقاضای کمک کنید.



پرسشنامه غربالگری مربوط به افسردگی

در مورد افسردگی بیاموزید و برای بررسی سلامت روحی خود این پرسشنامه را پر کنید.

سایر مطالب

چگونه از اطلاعات شخصی شما محافظت میکنیم

بیاموزید که اطلاعات شخصی چیست و چرا این اطلاعات را جمع آوری میکنیم. همچنین بیاموزید که از این اطلاعات چگونه محافظت میکنیم.



ادارات بهداشت عمومی

Abbotsford 104-34194 Marshall Road	604-864-3400	Delta – North 11245 84 Avenue	604-507-5400	Maple Ridge 400-22470 Dewdney Trunk Road	604-476-7000	Surrey – Guildford 10233 153 Street	604-587-4750
Agassiz 7243 Pioneer Avenue	604-793-7160	Delta – South 1826 - 4949 Canoe Pass Way	604-952-3550	Mission 1st Floor 7298 Hurd Street	604-814-5500	Surrey – Newton 200-7337 137 Street	604-592-2000
Burnaby 300-4946 Canada Way	604-918-7605	Hope 444 Park Street	604-860-7630	New Westminister 218 610 Sixth Street	604-777-6740	Surrey – North 220 -10362 King George Blvd	604-587-7900
Chilliwack 45470 Menholm Road	604-702-4900	Langley 20389 Fraser Highway	604-539-2900	Surrey – Cloverdale 205 17700 56 Avenue	604-575-5100	Tri-Cities 200 -205 Newport Drive	604-949-7200
		White Rock/South Surrey 15476 Vine Avenue		604-542-4000			

www.fraserhealth.ca

این اطلاعات جایگزین توصیه های مراقبین بهداشتی شما نیست.