

منابع آنلاین برای بارداری شما

Online Resources for Your Pregnancy

بچه دار شدن دوران بسیار پرشوری است! در اینجا منابعی را به منظور کمک به شما و خانواده شما برای ورود خوشایند این نوزاد به زندگیتان 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.

بچه دار شدن- دفترچه راهنمای اقامت شما در بیمارستان

این دفترچه راهنما را بدقت مطالعه کنید. این دفترچه به شما کمک میکند تا برای دنیا آمدن نوزاد آمادگی پیدا کرده و با آنچه که در هنگام ورود به بیمارستان، برای زایمان باید انتظارش را داشته باشید، آشنا شوید. همچنین اطلاعاتی در مورد دستیابی شما به تور مجازی بیمارستان مادران را نیز دربردارد.



بهترین فرصت نوزادان (نسخه هفتم)

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



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

برای سلامت شما و فرزندی که هنوز بدنیا نیامده است

راهنمای شما برای یک حاملگی سالم

در مورد واقعیتهای مهم و پاسخ به سوالات متداول در مورد حاملگی بیاموزید.



واکسیناسیون و حاملگی

در مورد اهمیت به روز نگه داشتن واکسیناسیون خود قبل از حاملگی، در دوران حاملگی و پس از تولد کودک آگاه شوید.

حاملگی و بهداشت دندانها

از اهمیت مراقبت از بهداشت دندانها و لثه ها در دوران حاملگی آگاه شوید.



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، بیاموزید.

من باردار هستم- یا باید ورزش کنم؟

در مورد انواع فعالیتهای بدنی بیخطر در دوران حاملگی بیاموزید.



حاملگی و استفاده از مشروبات الکلی

از خطرات نوشیدن مشروبات الکلی در دوران حاملگی آگاه شوید.



تغذیه سالم در دوران بارداری

تغذیه سالم در بارداری و شیر دادن از سینه

در مورد تغذیه سالم در دوران حاملگی و شیر دهی بیاموزید.



www.fraserhealth.ca

این اطلاعات جایگزین توصیه های مراقبین بهداشتی شما نیست.

برنامه ریزی برای تغذیه نوزاد

تغذیه نوزاد

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



شیر دادن از سینه با یک شروع مناسب

از نکته هایی در مورد شیر دادن از سینه با یک شروع مناسب قبل از تولد 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.



شیراهدایی مادر

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

مراقبت از نوزاد

در آغوش گرفتن به روش تماس پوست با پوست

بیاموزید که در آغوش گرفتن نوزاد به روش پوست به پوست چگونه به شیر خوردن نوزاد از سینه کمک کرده، باعث استحکام سیستم بدنی آنها شده و آغازی مناسب برای رشد مغزی آنها بشمار میاید.



خواب امن تر برای نوزاد من

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

ایمنی سازی: گزینه ای سلامت برای فرزند شما

در مورد اهمیت واکسیناسیون بیاموزید. در اینجا به سوالات رایج مربوط به بیخطر بودن واکسن ها پاسخ داده میشود.



سایر مطالب

مراقبت های مجازی فریزر هلت Fraser Health Virtual Care

هفت روز هفته میتوانید برای دریافت توصیه و خدمات با یکی از مراقبین بهداشتی تماس حاصل کنید. 1-800-314-0999 یا وب چت، از 10 صبح تا 10 شب



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 Westminster 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		

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 وارد صفحه وب مورد نظر میشوید.

www.fraserhealth.ca

این اطلاعات جایگزین توصیه های مراقبین بهداشتی شما نیست.