

Arabic



Best for a healthy future BEGINNINGS

• برنامج للصحة العامة •



الأيام الأولى التي تقضيها مع طفلك الجديد

خدمات الصحة العامة للأمهات الحديثات والأطفال وعوائلهم

Your First Days at Home with Your New Baby
Public Health Services for New Mothers, Babies & Families



تقدمها لكم الصحة العامة وبرامج الأمومة والشباب والأطفال الرضع
fraserhealth.ca/parenting

وحدات الصحة العامة المحلية

إذا كانت مكالمتك الهاتفية لحالة طارئة، إتصلي بالطبيب أو القابلة أو 811 أو 911 للحصول على المساعدة الفورية.

الوحدة الصحية	أيام الأسبوع	أيام عطلة نهاية الأسبوع أو أيام العطل الرسمية
أبوتسفورد	604.864.3400	604.864.3418
#104 34194 Marshall Rd		
أجاسيس	604.793.7160	1.866.320.7582
7243 Pioneer Ave		
برنابي	604.918.7605	604.918.7601
#300 4946 Canada Way		
تشيليوك	604.702.4900	604.702.4903
45470 Menholm Rd		
نورث دلتا	604.507.5400	604.507.5462
11245 84 Ave		
ساوث دلتا	604.952.3550	604.507.5462
4470 Clarence Taylor Cres		
هوب	604.860.7630	1.866.320.7582
444 Park St		
لانجلي	604.539.2900	604.613.2872
20389 Fraser Hwy		
مبيل ريدج	604.476.7000	604.897.4892
#400 22470 Dewdney Trunk Rd		
ميشين	604.814.5500	604.217.1205
1st Floor 7298 Hurd Street		
نيو ويستمنستر	604.777.6740	604.527.4806
#218 610 Sixth St		
سري - كلوفرديل	604.575.5100	604.575.5101
#205 17700 56 Ave		
سري - جيلدفورد	604.587.4750	604.587.4761
10233 153 St		
سري - نيوتن	604.592.2000	604.592.2049
#200 7337 137 St		
سري - نورث	604.587.7900	604.587.7908
10362 King George Blvd		
تراي سيتيز	604.949.7200	604.949.7200
#200 205 Newport Dr		
وايت روك/ساوث سري	604.542.4000	604.542.4073
15476 Vine Ave		

Catalogue #264089 (February 2017) Arabic | spryberry.co
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

إتصلي بالطبيب أو القابلة أو هيلث لينك بي سي (HealthLink BC) على الرقم 811 فوراً....



عند.....

- خروج دم أحمر ساطع وكثيف من المهبل رغم حصولك على الراحة
- خروج كتلة دم يكون حجمها أكبر من حجم قطعة الدولار النقدية
- الشعور بقشعريرة أو حرارة تزيد عن 38 درجة مئوية
- الشعور بالدوار أو الدوخة
- الشعور بالألم أو الحرقنة عند التبول
- التهاب الثدي أو حلمة الثدي
- الشعور بالألم، حدوث تورم أو إحمرار في المنطقة القريبة من مكان العملية القيصرية
- الشعور بالألم مستمر في المنطقة السفلية
- حدوث إحمرار أو ألم في القدم أو الساق
- الشعور بالحزن أو القلق
- الشعور بأنك قد تؤذي نفسك أو طفلك الرضيع

عندما يكون طفلك ...

- يعاني من الحمى
- يشعر بالنعاس لدرجة أنه لا يستطيع الرضاعة 8 مرات في الأقل
- لديه بقعات صفراء في جسمه أو ذراعيه أو رجليه (البرقان أو مرض الصفرة)
- لديه مشاكل في التنفس



تتواجد ممرضات الصحة العامة في وحدة الصحة المحلية في منطقتك وذلك من أجل:

- التحدث معك حول ما تشعرين به
- مساعدتك في رضاعة طفلك الرضيع
- قياس وزن وطول طفلك الرضيع

تعمل ممرضات الصحة العامة جنباً إلى جنب مع ممرضات المستشفى والأطباء والقابلات من أجل تقديم أفضل رعاية ممكنة للأمهات الجدد وأطفالهم الرضع.

ستقوم ممرضة الصحة العامة بالإتصال بك بعد مرور يوم واحد أو يومين من رجوعك إلى المنزل مع طفلك الرضيع.

إذا كنت تحصلين على الرعاية من القابلة، سوف لن تتصل بك ممرضة الصحة العامة، ولكن يمكنك الإتصال بممرضة الصحة العامة أو المجيء إلى المركز الصحي المحلي.

ستقوم الممرضة بالتحدث معك حول الأمور التالية:

- صحتك
- صحة طفلك الرضيع
- كيفية رضاعة الطفل
- المساعدة في المنزل
- الموعد المقبل لمراجعة الطبيب أو القابلة
- الإجابة على أسئلتك أو إستفساراتك

تقدم خدمة الزيارة التي تقوم بها الممرضة إلى الأمهات والأطفال الرضع من ذوي الإحتياجات الصحية الخاصة وللعائلات التي لا تستطيع الوصول إلى وسائل النقل.

كتب وخدمات مفيدة للآباء والأمهات

• أفضل فرصة للطفل الرضيع: دليل الآباء والأمهات للعناية بالطفل الرضيع

• الخطوات الأولى للطفل الرضيع: دليل أفضل الفرص لتقديم العناية الأبوية إلى الطفل الرضيع من سن 6 إلى 36 شهراً

للحصول على نسخة مجانية، بادري بزيارة الموقع الإلكتروني التالي: healthyfamiliesbc.ca/parenting

يرجى مراجعة فقرة "الأدوات والموارد" للقائمة الموجودة في الجهة اليمنى.

أنقري على فقرة "الموارد الأساسية".

• هيلث لينك بي سي (HealthLink BC)

يمكن للآباء والأمهات الإتصال هاتفياً ب هيلث لينك بي سي (HealthLink BC) والتحدث مع الممرضة حول المعلومات والمشورة المتعلقة بالأمور الصحية في الحالات غير الطارئة. الخدمة متوفرة على مدار 24 ساعة في اليوم الواحد، 7 أيام في الأسبوع. خدمات الترجمة متوفرة.

إتصلي هاتفياً على الرقم 811 أو قومي بزيارة الموقع التالي: www.healthlinkbc.ca

• فريزر هيلث

قومي بزيارة الموقع التالي fraserhealth.ca/parenting

إبدئي بداية حسنة وذلك من خلال الرضاعة الطبيعية....

• سوف يرضع طفلك من الثدي في الأقل 8 مرات كل 24 ساعة (أي في اليوم الواحد)

• سوف تسمع طفلك وهو يتلع الحليب في كل مرة ترضعينه

• بحلول اليوم 2 - في الأقل ستكون مرات التبرز مرة واحدة وسيقوم الطفل بملء حفاظتين بالبول

• بحلول اليوم 3 - في الأقل ستكون عدد مرات التبرز مرتان وسيقوم الطفل بملء 3 حفاظات بالبول

• سيكون الثديان مليئان قبل الرضاعة وأكثر ليونة بعد الرضاعة

إحتفظي بسجل لعدد مرات رضاعة طفلك وعدد مرات تغيير حفاظاته في الأيام القليلة الأولى.



تقدم ممرضات الصحة العامة دعم الرضاعة الطبيعية 7 أيام في الأسبوع لجميع الأمهات لحين بلوغ الأطفال الرضع سن الـ 6 أسابيع. دعم الرضاعة الطبيعية متوفر للأمهات اللاتي لديهن أطفال أكبر سناً خلال ساعات الدوام الرسمي.

إتصلي بممرضة الصحة العامة في منطقتك إذا كنت بحاجة إلى دعم إضافي للرضاعة الطبيعية أو إذا كانت لديك أية أسئلة أو إستفسارات.

تذكري..... أخذ موعد لمراجعة الطبيب أو القابلة عند بلوغ سن طفلك الرضيع أسبوع واحد.