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

fraserhealth

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

## وحدات الصحية العامة المحلية

إذا كانت مكالمتك عاجلة، اتصلي بطبيبك، القابلة، الرعاية الافتراضية في صحة فريزر، 811 أو 911 للحصول على المساعدة الفورية.

| الوحدة الصحية | أيام الأسبوع | أيام عطلة نهاية الأسبوع أو أيام العطل الرسمية |
|---|---|---|
| أبوتسفورد<br>#104 34194 Marshall Rd | 604.864.3400 | 604.864.3400 |
| أجاسيس<br>7243 Pioneer Ave | 604.793.7160 | 604.860.7632 |
| برناي<br>#300 4946 Canada Way | 604.918.7605 | 604.918.7601 |
| تشيليواك<br>45470 Menholm Rd | 604.702.4900 | 604.702.4903 |
| نورث دلتا<br>11245 84 Ave | 604.507.5400 | 604.507.5462 |
| دلتا – ساوث<br>1826-4949 Canoe Pass Way | 604.952.3550 | 604.507.5462 |
| هوب<br>Box 176, 444 Park St | 604.860.7630 | 604.860.7632 |
| لانغلي<br>101-6470 201 Street | 604.539.2900<br>تحويلة 743002 | 604.539.2900<br>تحويلة 743002 |
| ميبل ريدج<br>#400 22470 Dewdney Trunk Rd | 604.476.7000 | 604.897.4892 |
| ميشين<br>1st Floor 7298 Hurd Street | 604.814.5500 | 604.217.1205 |
| نيو ويستمنستر<br>#218 610 Sixth St | 604.777.6740 | 604.777.6778 |
| سري – كلوفرديل<br>#205 17700 56 Ave | 604.575.5100 | 604.575.5101 |
| سري – جيلدفورد<br>10233 153 St | 604.587.4750 | 604.587.4761 |
| سري – نيوتن<br>#200 7337 137 St | 604.592.2000 | 604.592.2049 |
| سري – نورث<br>10362 King George Blvd | 604.587.7900 | 604.587.7908 |
| تراي سيتيز<br>#200 205 Newport Dr | 604.949.7200 | 604.949.7220 |
| وايت روك/ساوث سري<br>15476 Vine Ave | 604.542.4000 | 604.542.4073 |

لا تعتبر هذه المعلومات بديلاً للمشورة التي حصلت عليها من مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

Catalogue #264089 (July 2023) Arabic | spryberry.co
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

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

سوف تتصل بك ممرضة الصحة العامة **هاتفياً أو عبر رسالة نصية خلال 1 إلى 3 أيام** بعد رجوعك إلى المنزل مع طفلك الجديد.

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

يتم تقديم زيارات الممرضة للمنزل للأمهات الجدد وأطفالهن الرضع الذين لديهم احتياجات خاصة والعائلات التي ليس لديها إمكانية الوصول إلى وسائل النقل.

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

- التحدث معك حول ما تشعرين به
- مساعدتك في رضاعة طفلك الرضيع
- عمل تواصل لك مع موارد المجتمع المحلي

## اتصلي بطبيبك، القابلة، الرعاية الافتراضية في صحة فريزر أو هيلث لينك بي سي (811) فوراً إذا...

**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 الحرقة عند التبول
- الشعور بالألم، حدوث تورم أو إحمرار في المنطقة القريبة من مكان العملية القيصرية
- الشعور بألم 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 (اليرقان أو مرض الصفرة)
- لديه مشاكل في التنفس

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

- سوف يتناول طفلك في كثير من الأحيان في الساعات الـ 72 الأولى. في بعض الأحيان في كل من 1 إلى 3 ساعة لحين تدفق حليبك. يجب عليهم الرضاعة في الأقل 8 مرات في الساعات الـ 24 الأولى.
- سوف تسمع طفلك وهو يبتلع 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 صدرك/ثديك ممتلئاً وأكثر نعومة بعد الرضاعة.

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

تقدم ممرضة الصحة العامة دعم الرضاعة الطبيعية/الرضاعة بالثدي 7 أيام في الأسبوع لجميع الأمهات لحين بلوغ أطفالهم الرضع 6 أسابيع من العمر.

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

**تذكري... لعمل موعد لرؤية الطبيب أو القابلة عندما يكون عمر طفلك حوالي 3 إلى 5 أيام**

## كتب وخدمات مفيدة للآباء والأمهات

| | | |
|---|---|---|
| **أفضل فرصة للطفل الرضيع:** دليل الوالدين للحمل ورعاية الطفل | **الخطوات الأولى للطفل:** دليل أفضل الفرص لتربية طفلك الذي يتراوح عمره بين 6 و36 شهر. للحصول على نسختك المجانية، بادري بزيارة: **www.healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting** | **نوم أكثر أماناً لطفلي** |

- **هيلث لينك بي سي (HealthLink BC)**

يمكن للآباء والأمهات الإتصال هاتفياً بـ 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**

- **صحة فريزر: بادري بزيارة: fraserhealth.ca/parenting**

**خدمة الرعاية الافتراضية في صحة فريزر: 1-800-314-0999**، على مدار 7 أيام في الأسبوع، من 10 صباحاً إلى 10 ليلاً.