



# Best for a healthy future BEGINNINGS

• برنامه‌ای از بهداشت همگانی •



## اولین روزهایی که با فرزندتان در خانه هستید

خدمات بهداشت همگانی برای مادران زائو، نوزادان و خانواده‌ها

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



این خدمات به کمک اداره بهداشت همگانی و برنامه‌های زایمان، نوزاد و کودک و نوجوان در دسترس شما قرار می‌گیرد.  
[fraserhealth.ca/parenting](http://fraserhealth.ca/parenting)

## اداره‌های بهداشت همگانی محلی

در موارد اضطراری برای کمک فوری با پزشکتان، ماما، شماره‌های 811 یا 911 تماس بگیرید.

اداره‌ی بهداشت	روزهای کاری هفته	آخر هفته‌ها/ تعطیلات رسمی
ایوتسفورد 34194 104# مارشال رود	604.864.3400	604.864.3418
آگاسیز 7243 پایونیر آوینیو	604.793.7160	1.866.320.7582
برنابی 4946 300# کانادا وی	604.918.7605	604.918.7601
چیلیواک 45470 منهولم رود	604.702.4900	604.702.4903
دلتا - نورت 84 11245 آوینیو	604.507.5400	604.507.5462
دلتا - سوت 4949 1826# کانو پاس وی	604.952.3550	604.507.5462
هوپ 444 پارک استریت	604.860.7630	1.866.320.7582
لنگلی 20389 فریزر هایوی	604.539.2900	604.539.2900 داخلی 743002
مپیل ریج 22470 400# دیودنی ترانک رود	604.476.7000	604.897.4892
میشن 7298 هرد استریت	604.814.5500	604.217.1205
نیو وست‌مینستر 610 218# استریت ششم	604.777.6740	604.527.4806
سوری - کلاوردل 56 17700 205# آوینیو	604.575.5100	604.575.5101
سوری - گیلدفورد 153 10233 استریت	604.587.4750	604.587.4761
سوری - نیوتن 137 7337 200# استریت	604.592.2000	604.592.2049
سوری - نورت 10362 کینگ جورج بولوار	604.587.7900	604.587.7908
ترای سیتیز 205 200# نیوپورت درایو	604.949.7200	604.949.7200
وایت راک - سوت سوری 15476 واین آوینیو	604.542.4000	604.542.4073

## در موارد زیر، بی درنگ با پزشک، ماما یا هلت لینک بی‌سی (811) تماس بگیرید...



### اگر این موارد در شما باشد...

- از رحم شما خون سرخ شفاف و غلیظ خارج شود با وجودی که ستراحت کافی داشته‌اید.
  - خون لخته شده که از یک سکه‌ی یک دلاری بزرگتر باشد
  - تب یا سردی که بیش از ۳۸ درجه سانتیگراد باشد
  - سرگیجه
  - درد یا سوزش در زمان ادرار کردن
  - درد پستان یا نوک پستان
  - درد، تورم، یا سرخی در اطراف بریدگی سزارین
  - درد در باسن که بهبود نمی‌یابد
  - سرخی یا درد در ساق پا یا ران
  - احساس اندوه یا دلشوره
  - داشتن این احساس که شاید به خود یا فرزندتان صدمه بزنید
- فرزند شما ...
- تب دارد
  - به حدی خواب آلود است که نمی‌تواند حد اقل ۸ بار در روز شیر بخورد
  - پوست بدنش در ناحیه‌های تنه، دستها، و پاها زرد رنگ است (یرقان)
  - مشکل تنفس دارد



## پرستار بهداشت همگانی در اداری بهداشت محل شما حضور دارند تا:

- در باره‌ی احساس و احوال شما صحبت کنند
- در تغذیه‌ی فرزندتان به شما کمک کنند
- وزن و قد فرزند شما را اندازه بگیرند

پرستار بهداشت همگانی با پرستاران بیمارستان، پزشکان و ماماها همکاری تنگاتنگی دارند تا بهترین مراقبت ممکن را برای مادران زانو و نوزادان فراهم کنند.

۱ تا ۲ روز پس از برگشت شما و نوزاد جدیدتان به خانه، یک پرستار بهداشت همگانی با شما تماس خواهد گرفت

اگر شما تحت مراقبت یک ماما هستید، پرستار بهداشت همگانی با شما تماس نخواهد گرفت، اما شما کاملاً آزاد هستید که با پرستار همگانی تماس بگیرید یا به واحد بهداشت محل مراجعه نمایید.

## پرستار در باره‌ی موارد زیر از شما خواهد پرسید:

- سلامت شما
  - سلامت فرزند شما
  - تغذیه چگونه است
  - کمک در خانه
  - ملاقات بعدی شما با پزشک یا ماما
  - پرسشها یا نگرانی‌های شما
- پرستاران در خانه به دیدار مادران و نوزادانی می‌روند که دارای نیازهای سلامتی خاص هستند یا از امکانات رفت و آمد برخوردار نیستند.

## کتابها و خدمات مفید برای پدر-مادرها

- بهترین فرصت نوزادان: کتاب راهنمای والدین در باره‌ی بارداری و مراقبت از نوزاد (Baby's Best Chance: Parent's Handbook of Pregnancy and Baby Care)
  - اولین گامهای کودک نوپا: یک راهنمای بهترین فرصت برای پرورش کودک 6 تا 36 ماهه‌ی شما (Toddlers' First Steps: A Best Chance Guide to Parenting your 6-36-Month-Old Child)
- برای دریافت نسخه‌ی رایگان، به این نشانی آنلاین مراجعه کنید: [healthyfamiliesbc.ca/parenting](http://healthyfamiliesbc.ca/parenting)
- عبارت "Tools and Resources" را پیدا کنید (در مستطیل فهرست سمت راست). روی عبارت "Key Resources" کلیک کنید.

### هلت لینک بی‌سی Healthlink BC

پدر-مادرها می‌توانند به سازمان هلت لینک بی‌سی تلفن کنند و در باره‌ی اطلاعات بهداشتی غیر اضطراری و مشاوره با یک پرستار صحبت کنند. این خدمات به شکل 24 ساعته، 7 روز هفته موجود است. خدمات ترجمه موجود است.

به شماره 811 زنگ بزنید یا از این وبسایت دیدن کنید: [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)

### اداره‌ی بهداشت فریزر Fraser Health

از این وبسایت دیدن کنید: [fraserhealth.ca/parenting](http://fraserhealth.ca/parenting)

## یک شروع خوب به کمک تغذیه با شیر مادر...

- در هر ۲۴ ساعت باید دست کم ۸ بار شیر مادر به نوزاد داده شود
- شما صدای شیر خوردن نوزاد را هر بار خواهید شنید
- تا روز دوم - نوزاد شما دست کم یک پوشک کثیف و دو پوشک خیس خواهد داشت
- تا روز سوم - نوزاد شما دست کم دو پوشک کثیف و سه پوشک خیس خواهد داشت
- پستان شما قبل از شیردادن پر از شیر و پس از آن نرم خواهد بود

## در چند روز نخست، موارد تغذیه و تعویض پوشک نوزاد را یادداشت کنید.

پرستاران بهداشت همگانی هفت روز هفته و تا هفته‌ی ششم، به همه‌ی مادران در خصوص تغذیه با شیر مادر کمک می‌کنند. حمایت برای تغذیه با شیر مادر در ساعتهای عادی اداری به مادران دارای فرزندان بزرگتر ارائه می‌شود.

اگر نیاز به حمایت بیشتر برای تغذیه با شیر مادر دارید یا اگر پرسش دیگری دارید با پرستار بهداشت همگانی خود تماس بگیرید.

یادتان باشد... زمانی که سن نوزادتان به حدود یک هفته‌ی می‌رسد از پزشک یا ماما وقت ملاقات بگیرید.