Farsi

بهترین شروع

بارداری سالم
بچه سالم

Alberta Health Services

نسخه 2015

Farsi

شماره تلفن های مهم
(Important Phone Numbers)

پشتیبان در امور بارداری و زایمان	نام:	____________
	تلفن:	____________
مراقب/پزشک/ماما	نام:	____________
	تلفن:	____________
زایشگاه/بیمارستان	نام:	____________
	تلفن:	____________
مراقب کودک	نام:	____________
	تلفن:	____________
خانواده/دوستان	نام:	____________
	تلفن:	____________
مرکز سلامت اجتماعی	نام:	____________
	تلفن:	____________
سایر شماره تلفن های مهم	نام:	____________
	تلفن:	____________
	نام:	____________
	تلفن:	____________
سازمان سلامت آلبرتا	8-1-1	

این دفترچه متعلق است به: ____________
(This book belongs to:)

موعد زایمان من: ____________
(My due date is:)

می توانید این دفترچه را به جلسه های ویزیت و بیمارستان بیاورید.
مراقب های شما نیز می توانند آن را همراه با شما بررسی کنند.

تأییدیه
(Acknowledgments)

این دفترچه توسط Public Health-Calgary Zone, Alberta Health Services و community partners تهیه شده است.
"بهترین شروع" به زنان باردار کمک می کند تا دوران بارداری و کودک سالمی داشته باشند.

دفترچه "بهترین شروع" به زبان های مختلف ارائه شده و هزینه آن از طرف دولت آلبرتا تأمین شده است.

برای کسب اطلاعات بیشتر، با این مشخصات تماس بگیرید:

برنامه بهترین شروع
Alberta Health Services
4715-8th Ave., SE
Calgary, AB
T2A 3N4
تلفن: 228-8221 (403)
فکس: 955-1212 (403)

ویرایشگر: Debby Crane RN BC متخصص تحصیلات، AHS-Calgary
طراحی: Limn Information Design

© Copyright 1994, 1997, 2002, 2005, 2008, 2011, 2014, 2015 Alberta Health Services-Calgary zone.

کلیه حقوق محفوظ است. این دفترچه یا هر بخشی از آن نباید به هر شکل بازتولید شود، چه به صورت تصویری، گرافیکی، الکترونیکی یا به هر صورت دیگری، مگر اینکه از طرف *Health Connection (educationspecialists@albertahealthservices.ca)*، *Alberta Health Services* مجوز کتبی دریافت شده باشد.

فهرست مطالب
(Table of Contents)

بخش 1 - *باردارى شما (Your Pregnancy)*
شماره تلفن های مهم (Important Phone Numbers) 1
تأییدیه (Acknowledgments) 2
فهرست مطالب (Table of Contents) 3
مقدمه (Introduction) 5
نظر من درباره باردار بودن (My Thoughts about Being Pregnant) 6
احساسات و بارداری شما (Emotions and Your Pregnancy) 7
عبارت های مختلف و معنی آنها (Words and What They Mean) 8
بارداری چقدر طول می کشد؟ (How long does a pregnancy last?) 10
بارداری چطور شروع می شود؟ (How does a pregnancy begin?) 11
افزایش وزن به صورت سالم (Healthy Weight Gain) 12
ناراحتی های دوران بارداری (Discomforts of Pregnancy) 14
علائم هشداری که باید فوراً آنها را گزارش کنید (Warning Signs to Report Right Away) 17
سقط جنین (Miscarriage) 18
زایمان پیش از موعد (Preterm Labour) 19
ویزیت با مراقب (Your Caregiver Visits) 20
رشد نوزادتان (Your Baby's Growth) 23
دیابت و بارداری (Diabetes and Pregnancy) 28
رابطه جنسی و بارداری (Sexuality and Pregnancy) 29
عفونت HIV و بارداری (HIV Infection and Pregnancy) 29
مصرف دخانیات، الکل و مواد مخدر (Smoking, Alcohol, and Drugs) 30
تغذیه سالم (Healthy Eating) 32
راهنمای غذای کانادا (Canada's Food Guide) 35
راهنمای غذای کانادا (Canada's Food Guide) 35
فعالیت فیزیکی (Physical Activity) 49
تمرین های ورزشی مخصوص عضلات کف بدن (Pelvic Floor Muscle Exercises) 50
شمارش تعداد حرکت های کودک (Counting Your Baby's Movements) 52
بخش 2 - *برای تولد فرزندتان آماده شوید (Getting Ready for Your Baby's Birth)*
برنامه ریزی برای تولد فرزندتان (Planning for Your Baby's Birth) 55
غذا دادن به کودکتان (Feeding Your Baby) 58
آماده شدن برای رفتن به بیمارستان (Packing for the Hospital) 60
بخش 3 - *زایمان و تولد (Labour and Birth)*
وقتی کودک شما برای زایمان آماده می شود (When Your Body is Getting Ready for Labour) 61
مراحل تولد و زایمان (Stages of Labour and Birth) 63
وضعیت های زایمان (Positions for Labour) 65
در طول زایمان نفس بکشید (Breathing in Labour) 67
همراه شما در زایمان (Your Support Person in Labour) 67

Farsi

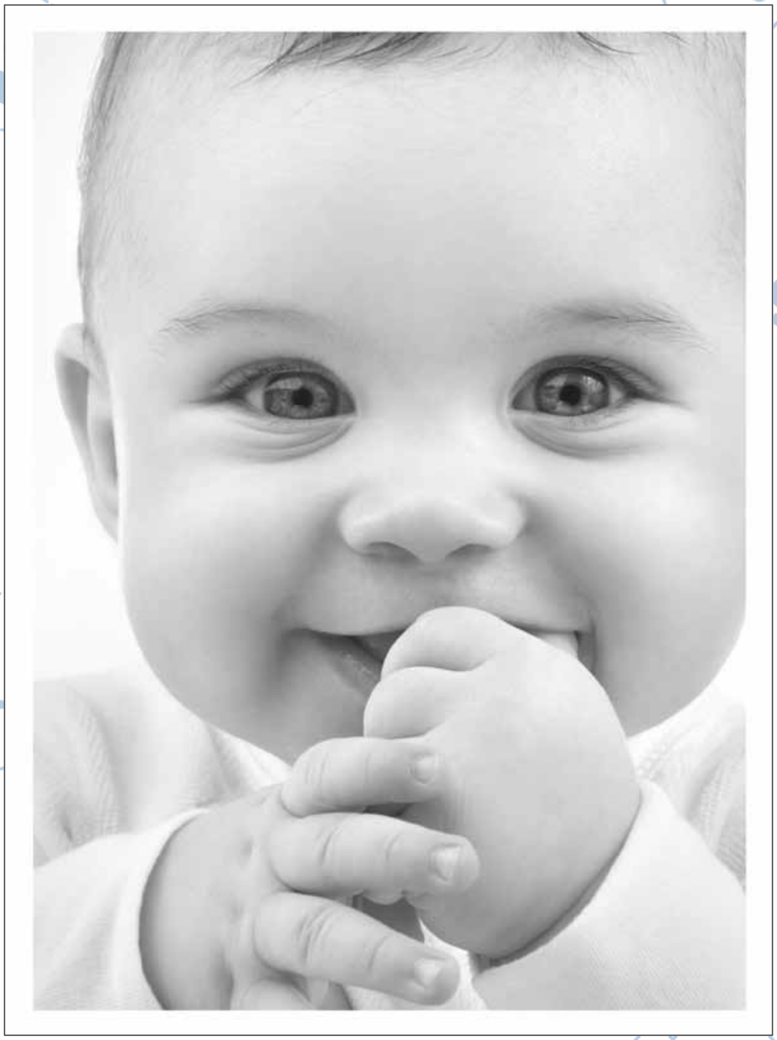
68 .... (Pain Medicine During Labour) داروی مسکن در حین زایمان
69 .... (Medical Procedures in Labour) فرآیندهای پزشکی در طول زایمان
70 .... (Cesarean Birth) تولد سزارین
بخش 4 - *فرزندتان به دنیا آمده است (Your Baby is Born)*
73 .... (Congratulations) تبریک
74 .... (Letter to My Baby) نامه ای به کودکم
75 .... (Your Newborn Baby) کودک تازه متولد شده شما
77 .... (How Your Baby Learns) شیوه یادگیری نوزاد
78 .... (Caring for Your Baby) مراقبت از نوزاد
82 .... (What if my baby is born with a problem?)اگر نوزاد من با مشکلی به دنیا آمد چه کنم؟
بخش 5 - *در هفته های اول باید چه انتظاراتی داشته باشید (What to Expect in Your First Few Weeks)*
83 .... (Your Hospital Stay) اقامت شما در بیمارستان
84 .... (The Public Health Nurse) پرستار بهداشت عمومی
84 .... (Looking After Yourself) مراقبت از خودتان
85 .... (Changes in Your Body) تغییرات در بدن شما
85 .... (What if I am not feeling well?) اگر حال خوبی نداشتم چه باید بکنم؟
86 .... (Postpartum Blues) پریشانی پس از زایمان
86 .... (Ask for Help) کمک خواستن
87 .... (Healthy Eating) تغذیه سالم
88 .... (Parenting) والدین شدن
89 .... (Sexuality) تمایلات جنسی
90 .... (Family Violence) خشونت خانوادگی
91 .... (Birth Control) پیشگیری از بارداری
بخش 6 - *سلامت کودک (Baby's Health)*
97 .... (Breastfeeding Your Baby) شیر دادن به کودک
103 .... (Questions You May Have about Feeding Your Baby) سوالاتی که ممکن است درباره شیر دادن به کودکتان داشته باشید
110 .... (Common Concerns You May Have about Your Baby) سوالاتی که ممکن است درباره کودکتان داشته باشید
112 .... (Infant Safety) ایمنی نوزاد
113 .... (Safe sleep and SIDS (sudden infant death syndrome)) خواب امن و SIDS (سندرم مرگ ناگهانی نوزاد)
114 .... (Take the Child Safety Seat YES Test: Rear-Facing) نومزآ ار ذگبدينار يلدنص نميا كدوک
115 .... (Rear-Facing Safety Seats) يلدنص ينميا ور هب تشپ
بخش 7 - *منابع محله (Community Resources)*
117 .... (Community Resources) منابع محله

Farsi

بارداری شما
(Your Pregnancy)

بارداری شما

(Your Pregnancy)



مقدمه

(Introduction)

امیدواریم این کتابچه در دوران بارداری و بعد از اینکه نوزاد را به خانه آوردید بتواند به شما کمک کند. بهترین هدیه ای که می توانید به فرزند متولد نشده تان بدهید این است که زندگیش شروع سالمی داشته باشد. اگر احساس سلامتی داشته باشید، این احتمال نیز وجود ارد که فرزندتان سالم باشد.

روش های استفاده از این دفترچه:

- درباره بارداری و فرزندتان مطالعه داشته باشید.
- هر سؤال یا نگرانی را در آن یادداشت کنید و با مراقبتان در میان بگذارید.
- پیشنهادهایی را که از طرف مراقبتان دریافت می کنید در آن بنویسید.
- آن را به عنوان سابقه ای از اطلاعات و افکار مختلف در مورد بارداریتان نزد خودتان نگهدارید.
- درباره آنچه که مطالعه می کنید به دوستتان بگویید.

بعضی از سؤال هایی‌که دارم:...

نظر من درباره باردار بودن
(My Thoughts about Being Pregnant)

امیدهایی که برای بارداریم دارم...
(Some hopes I have for my pregnancy…)

امیدهایی که برای فرزندم دارم...
(Some hopes I have for my baby…)

احساسات و باردارى شما
(Emotions and Your Pregnancy)

بارداری زمان تغییرات است، تغییرات فیزیکی و حسی.

حتی یک بارداری برنامه ریزی شده نیز می تواند تغییرات احساسی زیادی را ایجاد کند. بعضی از این احساسات ممکن است به خاطر تغییر در هورمون ها ایجاد شود که در زمان بارداری روی می دهد.

سایر احساسات به دلیل تغییراتی ایجاد می شود که به دلیل بارداری و مادر شدن به زندگی شما و روابط شما وارد می شوند. طبیعی است که کمی نگران باشید، اما اگر خیلی احساس ناراحتی می کنید، به مراقب یا هر فرد دیگری در خانواده تان در میان بگذارید.

بعضی از نگرانی هایی که دارم:...

عبارت های مختلف و معنی آنها
(Words and What They Mean)

در زیر عبارت هایی آورده شده است که در زمان بارداری به شما کمک می کند.

بعد از زایمان *(Afterbirth)*	عبارتی دیگر برای جفت، غشا و بند ناف. این قسمت "بعد" از زایمان کودک خارج می شود.
کیسه آمنیوتیک *(Amniotic sac)*	کیسه یا غشاء داخل رحم. کیسه آمنیوتیک، فرزند شما و مایع اطراف آن را نگه می دارد.
مایع آمنیوتیک *(Amniotic fluid)*	مایع اطراف نوزاد هنگامی که در رحم است. سبب ایجاد "راحتی" و محافظت از نوزاد می شود.
هاله دور سینه *(Areola)*	قسمت تیره تر دور نوک سینه. دهان کودک بیشتر قسمت هاله دور سینه را هنگام شیر خوردن می پوشاند.
نمایش خونی یا نمایش صورتی *(Bloody show or pink show)*	مقدار کمی مخاط خونی که قبل از شروع زایمان از رحم خارج می شود.
شاخص توده بدن (BMI) *(Body Mass Index (BMI))*	روشی برای اندازه گیری میزان چربی که از وزن و قد در آن استفاده می شود.
انقباضات براکستون هیکز *(Braxton-Hicks Contractions)*	معمولاً درد زایمان یا زایمان کاذب گفته می شود. انقباض های متوسط رحم که کمک می کند ماهیچه رحم آماده زایمان شود.
مراقب *(Caregiver)*	پزشک خانوادگی، متخصص زنان و زایمان یا ماما.
گردن رحم *(Cervix)*	به ورودی رحم گفته می شود.
بخش سزارین *(Cesarean Section)*	نوعی زایمان که در آن یک برش جراحی در قسمت شکم و رحم ایجاد می شود. به آن قسمت C نیز گفته می شود.
ختنه *(Circumcision)*	عمل جراحی که در آن پوسته رویی قسمت بالای آلت تناسلی مردانه برداشته می شود.
شیر ملک *(Colostrum)*	شیری که در دوران بارداری و چند روز بعد از زایمان از سینه خارج می شود. رنگ شیر ماک زرد است و حاوی مواد مغذی زیادی است.
یبوست *(Constipation)*	دفع سخت از روده.
باد حاملگی (انقباضات) *(Contractions)*	سفت و شل شدن ماهیچه ها در رحم در حین زایمان.
انبساط *(Dilation)*	در هنگام زایمان رحم باز می شود طوری که نوزاد از درون رحم خارج می شود.
پرستار *(Doula)*	فردی که در هنگام زایمان به شما کمک می کند.
افاسمان *(Effacement)*	نازک شدن دهانه رحم در حین زایمان و قبل از باز شدن دهانه.
جنین *(Embryo)*	نامی که در 8 هفته اول بارداری به جنین داده می شود.

اپی زیاتومی *(Episiotomy)*	برشی کوچک که معمولاً در ورودی دهانه رحم زده می شود تا بزرگ تر شود.
مانیتور جنین *(Fetal Monitor)*	دستگاهی که از آن برای بررسی سلامت نوزاد قبل از زایمان استفاده می شود.
جنین *(Fetus)*	نامی که در 8 هفته اول بارداری به جنین داده می شود.
شیر خشک *(Formula)*	شیری که خودتان می خرید. اگر مادری به فرزندش شیر ندهد، از این شیر استفاده می شود.
سوزش معده *(Heartburn)*	احساس سوزش در قفسه سینه که به خاطر برگشت اسیدهای معده در مری ایجاد می شود.
هورمون *(Hormones)*	مواد شیمیایی بدن که در خون جریان دارند و به رشد، انجام فعالیت های جنسی و دیگر سیستم های بدنی کمک می کنند.
زایمان *(Labour)*	عمل سخت رحم برای فشار دادن کودک به خارج از رحم برای تولد.
نفاس *(Lochia)*	جریان خون از واژن که مشابه خونریزی عادت ماهانه است. این حالت معمولاً تا 6 هفته بعد از تولد نوزاد ادامه دارد.
ماميزه *(Meconium)*	اولین دفع مدفوع از نوزاد. معمولاً سیاه و چسبناک است.
دهانه گردنه رحم *(Mucous Plug)*	ماده ای ضخیم و مخاطی که در حین بارداری از دهانه رحم خارج می شود و هنگام شروع باز شدن رحم نیز ترشح می شود.
پرستاری *(Nursing)*	عبارتی دیگر برای شیر دادن با سینه به نوزاد.
مواد مغذی *(Nutrients)*	مواد موجود در غذا که به شما و کودکتان کمک می کند رشد کرده و سالم بمانید.
لگن خاصره *(Pelvic Area)*	قسمت بین استخوان لگن که رحم در آن قرار دارد.
میاندوراه *(Perineum)*	قسمت نرم و محکم پوست بین واژن و مقعد.
جفت *(Placenta)*	به آن پس زایه نیز گفته می شود. مواد غذایی و اکسیژن از این بخش به نوزاد منتقل می شود.
نوزاد نارس (زودرس) *(Preterm Baby)*	نوزادی که قبل از هفته 37 متولد شود.
زایمان پیش از موعد *(Preterm Labour)*	زایمانی که قبل از هفته 37 شروع شود.
عفونت های منتقل شده از طریق رابطه جنسی (STI) *(Sexually Transmitted Infections (STIs))*	عفونت ها در حین رابطه جنسی از فردی به فرد دیگر منتقل می شوند. این عفونت ها می توانند نوزاد شما را به سختی بیمار کنند.
بند ناف *(Umbilical Cord)*	نواری که نوزاد را به جفت وصل می کند.
رحم *(Uterus (womb))*	عضو ماهیچه ای که در حین بارداری، نوزاد را نگه می دارد. رحم در لگن و پشت مثانه قرار دارد.
واژن *(Vagina)*	قسمت ابتدای ناحیه جنسی که نوزاد از درون آن متولد می شود.

بارداری چقدر طول می کشد؟

(How long does a pregnancy last?)

مدت زمان متوسط بارداری 40 هفته است (در حدود 9 ماه). این مدت طول می کشد تا جنین کاملاً رشد کند.

بارداری به 3 بخش تقسیم می شود که به آنها سه ماه (سه ماهه) گفته می شود. هر سه ماه در حدود 3 ماه طول می کشد.

سه ماه اول (هفته 1 تا 12)	ماه 1
	ماه 2
	ماه 3

سه ماه دوم (هفته 13 تا 28)	ماه 4
	ماه 5
	ماه 6

سه ماه سوم (هفته 29 تا 40)	ماه 7
	ماه 8
	ماه 9

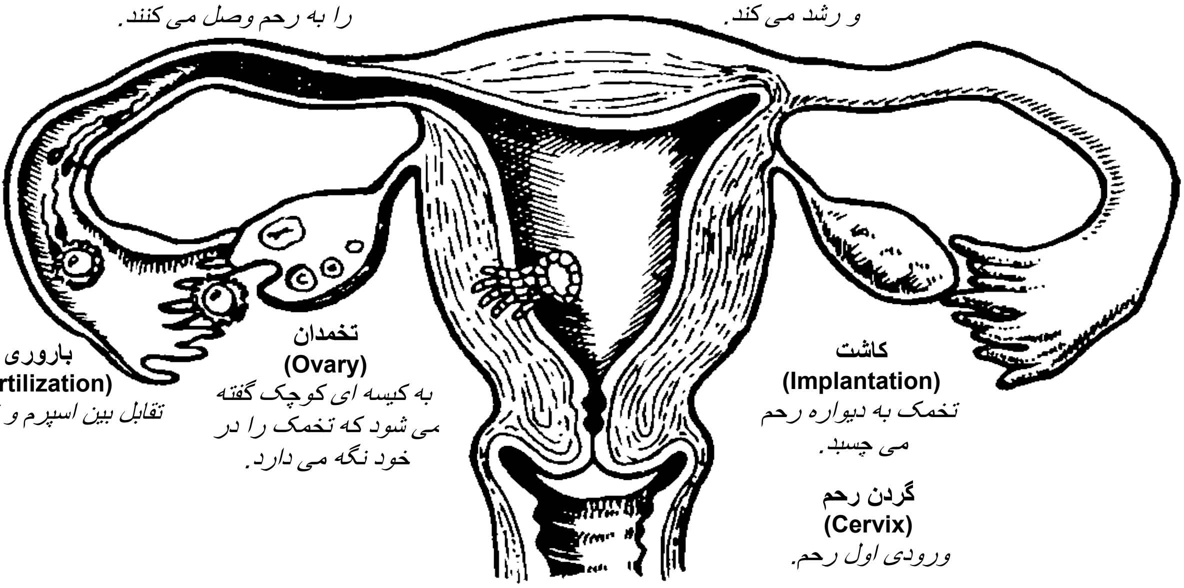
در سه ماه 1 به کودک "رویان" گفته می شود. در پایان سه ماه 1، رویان شبیه به نوزاد انسان می شود.

در طول سه ماه 2، به نوزاد در حال رشد "جنین" گفته می شود. معمولاً تا زمان تولد به او جنین گفته می شود. در پایان سه ماه 2 کودک شما انگشتش را می مکد، چشمانش را باز و بسته می کند و صدای بیرون رحم را می شنود.

در طول سه ماه 3، نوزاد به طور کامل رشد کرده است. لازم است که ریه هایش را تقویت کند و وزنش زیاد شود (چربی کودک).

بارداری چطور شروع می شود؟
(How does a pregnancy begin?)

در این تصویر نشان داده شده است که چطور باروری انجام می شود. یک تخمک از تخمدان رها می شود و توسط اسپرم بارور می شود. تخمک بارور شده به درون لوله رحم منتقل می شود و در دیواره رحم کاشته می شود.



افزایش وزن به صورت سالم
(Healthy Weight Gain)

افزایش وزن، بخش مهمی از بارداری است. خوردن مناسب و افزایش وزن در زمان بارداری برای شما و نوزادتان بسیار خوب است.

افزایش وزن به صورت سالم:

- به شما کمک می کند کودکی با وزن سالم و خوب داشته باشید.
- به شما کمک می کند بارداری سالمی داشته باشید.

عدم افزایش وزن کافی:

- ممکن است کودکتان کوچک باشد.
- کودکان کوچک معمولاً مشکلات سلامت بیشتری دارند.

افزایش بسیار زیاد وزن:

- ممکن است مشکلات سلامت را در حین بارداری ایجاد کند.
- ممکن است از دست دادن وزن اضافی سخت تر باشد. این امر باعث می شود مشکلات سلامت طولانی مدت مانند دیابت برایتان ایجاد شود.

زنان باردار بعضی مواقع نسبت به افزایش بسیار زیاد یا کم وزن خود نگران هستند.

به خاطر داشته باشید که...

- **شما "چاق" نمی شوید... شما باردار هستید! فرزندتان برای رشد به غذای سالم نیاز دارد.**

چه مقدار باید وزن اضافه کنم؟

لازم است اکثر زنان بین 11.5 تا 16 کیلوگرم وزن اضافه کنند، بعضی کمتر و بعضی بیشتر.

- این افزایش وزن بسته به سن و وزنتان قبل از بارداری کمک می کند تا فرزند سالمی داشته باشید.
- درباره بهترین افزایش وزنتان با مراقب صحبت کنید.

به خاطر داشته باشید که...

- **کل افزایش وزن و الگوی ثابت افزایش وزن هر دو برای داشتن فرزندی سالم مهم است.**

دستورالعمل هایی برای افزایش وزن در حین بارداری		
وزن قبل از بارداری	***BMI قبل بارداری***	***افزایش وزن توصیه شده***
کمتر از وزن مناسب	کمتر از 18.5	12.5–18 کیلوگرم (28–40 پوند)
وزن سالم	18.5-24.9	11.5–16 کیلوگرم (25–35 پوند)
اضافه وزن	25-29.9	7–11.5 کیلوگرم (15–25 پوند)
چاق	30 و بیشتر	5–9 کیلوگرم (11–20 پوند)

وزن به کجا اضافه می شود

خونتان: 1.8 کیلوگرم (4 پوند)
ذخیره پروتئین و چربی: 2.3 تا 3.6 کیلوگرم (5 تا 8 پوند)
مایعات بدن شما: 0.9 تا 1.4 کیلوگرم (2 تا 3 پوند)
سینه ها: 0.9 تا 1.4 کیلوگرم (2 تا 3 پوند)
بچه: 2.7 تا 3.6 کیلوگرم (6 تا 8 پوند)
جفت: 0.9 تا 1.4 کیلوگرم (2 تا 3 پوند)
رحم: 0.9 تا 1.4 کیلوگرم (2 تا 3 پوند)
مایع آمنیوتیک: 0.9 تا 1.4 کیلوگرم (2 تا 3 پوند)

متوسط وزن اضافه شدن: 11.5 تا 16 کیلوگرم (25 تا 35 پوند)

ناراحتی های دوران بارداری
(Discomforts of Pregnancy)

تهوع و استفراغ (بیماری صبحگاهی)
(Nausea and Vomiting (Morning Sickness))

بیماری صبحگای به معنی احساس بیماری، تهوع یا استفراغ است. این حالت ممکن است در هر زمان در شبانه روز روی دهد. بو یا طعم بعضی غذاها ممکن است باعث شود احساس بدی داشته باشید. این حالت در هر زنی متفاوت است. این حالت معمولاً در 3 ماه اول روی می دهد اما ممکن است طولانی تر باشد.

اگر احساس بیماری داشتید این راهنمایی ها را مد نظر داشته باشید:

- چند دقیقه قبل از خوابیدن، نان تست خشک یا کراکر بخورید.
- به آرامی از جایتان بلند شوید.
- هر 2 ساعت یک بار مواد غذایی سبک یا تنقلات بخورید. خالی بودن معده می تواند باعث ایجاد بیماری شود.
- در بین وعده های غذایی مایعات بخورید نه همراه با غذا.
- مواد غذایی که ناراحتتان می کند نخورید، مانند مواد پر از ادویه، پرب یا خوراک های سرخ شده.
- غذاهای خنک بخورید. طعم آن به اندازه غذای گرم ممکن است ناراحتتان نکند. می توانید از کسی بخواهید برایتان غذا بپزد.

همچنین می توانید:

- ویتامین های مربوط به قبل از زایمان را همراه با غذا بخورید
- هوای تازه استنشاق کنید
- از مکان های گرم دوری کنید زیرا ممکن است حالتان را بد کنند
- زیاد استراحت کنید زیرا خستگی می تواند شما را خسته کند

غذاهایی را بخورید که دوست دارید. این غذا کمک می کنند افراد باردار احساس بهتری داشته باشند:

- آب میوه
- میوه کنسرو
- آبنبات میوه ای
- کراکر
- برنج
- نان
- نودل (ماکارونی)
- سوپ
- سرلاک

اگر استفراغ کردید، دهانتان را با آب بشویید تا اسید موجود در استفراغ باعث ایجاد پوسیدگی در دندان نشود.

اگر بیش از 2 بار در روز استفراغ کردید، با مراقبتان تماس بگیرید.

سوزش معده
(Heartburn)

سوزش معده به احساس سوزش در قفسه سینه و گلو گفته می شود. این حالت ممکن است به خاطر فشار نوزاد در شکم شما ایجاد شود. هورمون ها در دوران بارداری ممکن است زمان انتقال غذا از معده را کاهش دهند و به همین دلیل سوزش معده روی دهد.

اگر سوزش معده دارید:

- غذای کمتری بخورید
- بعد از غذا خوردن 2 ساعت صبر کنید و بعداً بخوابید
- آرام غذا بخورید و به خوبی آن را بجوید
- غذاهایی را نخورید که در شما احساس ناراحتی ایجاد می کنند
- در هنگام خواب سرتان رو به بالا باشد
- بعد از غذا خوردن راه بروید
- از خوردن یا نوشیدن مواد پر ادویه، سرخ شده و غذاهای چرب یا کافئین (قهوه، چای، نوشابه، شکلات) خودداری کنید
- در بین وعده های غذایی مایعات بخورید نه همراه با غذا

اگر سوزش معده تان برطرف نمی شود با مراقبتان صحبت کنید.

یبوست
(Constipation)

یبوست ممکن است به این دلیل ایجاد شود که ماهیچه های روده در هنگام بارداری راحت تر هستند. همچنین ممکن است نوزاد در حال رشد بر روی روده فشار وارد کند.

اگر دچار یبوست شده اید:

- حداقل 2.5 لیتر مایعات در هر روز بخورید. آب، شیر، آب میوه 100% طبیعی و سوپ می توانند موارد مناسبی باشند.
- مواد غذایی را بخورید که فیبر زیادی به رژیم غذاییتان منتقل کنند. مواد غذایی که فیبر زیادی دارند، از جمله سبزیجات، میوه، خشکبار، دانه ها، بنشن، غلات مانند نان با 100% سبوس گندم، جو، برنج قهوه ای یا دانه بلغور.
- هر روز ورزش کنید.

اگر یبوست به مشکلی برایتان تبدیل شده است، با مراقبتان صحبت کنید.

گرفتگی پاها
(Leg cramps)

گرفتگی پاها به خاطر وجود انقباض و درد ماهیچه پاها ایجاد می شود. اگر برای مدت زمان طولانی ایستاده اید یا انگشت های پایتان را کشیده اید، ممکن است در پاهایتان دچار گرفتگی شوید. این حالت معمولاً در شب روی می دهد. در سه ماه های دوم و سوم این حالت بیشتر است.

اگر دچار گرفتگی شده اید:

- قسمت دارای گرفتگی را بکشید، به آرامی پاهایتان را در مقابل یک جسم محکم فشار دهید یا از کسی بخواهید به آرامی پایتان را بکشید
- چند بار در طول روز پاهایتان را روی یک سه پایه یا بالشت بگذارید و استراحت کنید
- ماهیچه را ماساژ ندهید
- از ایستادن یا نشستن به مدت طولانی بدون اینکه هیچ حرکتی بکنید خودداری کنید

اگر گرفتگی پاها برایتان مشکل ساز است، با مراقبتان صحبت کنید.

اگر خطوط راه راه قرمز رنگی را روی پایتان مشاهده کردید، فوراً با مراقبتان تماس بگیرید.

به خاطر داشته باشید که...

- **مراقبت در دوران بارداری می تواند به شما کمک کند احساس بهتری داشته باشید.**
- **خیلی استراحت کنید، به خوبی غذا بخورید و فعالیت های فیزیکی داشته باشید مانند راه رفتن.**

رسیدگی به وضعیت دندان ها
(Dental care)

در دوران بارداری به دندانپزشک مراجعه کنید و دندان و لثه تان را سالم نگهدارید.

- هر روز دندانتان را بشویید.
- ممکن است لثه ها در دوران بارداری حساس شوند و به راحتی خونریزی کنند. بهتر است از یک مسواک نرم استفاده کنید.
- درباره خدمات مراقبت از دندان ارزان قیمت با مراقبتان صحبت کنید.

علائم هشداری که باید فوراً آنها را گزارش کنید
(Warning Signs to Report Right Away)

علائم هشدار ممکن است به این معنی باشند که مشکلی وجود دارد. در صورت مشاهده هرکدام از موارد زیر فوراً با مراقبتان تماس بگیرید:

- اگر بدون هیچ دردی خون شفافی از واژنتان خارج می شود
- اگر درد شدیدی در شکمتان دارید که سریع برطرف نمی شود
- اگر کودکتان دیگر حرکت نمی کند یا کمتر از قبل حرکت می کند
- اگر در شکم یا پشتتان احساس درد گذرا می کنید در حالی که هنوز بیشتر از 3 هفته تا زایمان فاصله دارید
- اگر کیسه آبتان پاره شده است به این صورت که ناگهان حجم زیادی آب از واژن بیرون می زند یا کم کم خارج می شود
- اگر دمای بدنتان بدون هیچ دلیلی 38 درجه سانتی گراد شده است
- اگر اغلب اوقات استفراغ می کنید
- اگر احساس سرگیجه دارید یا غش می کنید
- اگر به خودتان آسیب رسانده اید (مثلاً زمین خورده اید)
- اگر صورت، دست ها و/یا پاهایتان پف کرده یا باد کرده است
- اگر سردرد خیلی بدی دارید که برطرف نمی شود
- اگر ناگهان در مدت زمان کمتر از یک هفته، وزنتان خیلی زیاد شده است
- اگر چشمتان تار می شود یا نقاطی را در مقابل دیده تان می بینید
- اگر در هنگام دفع ادرار احساس سوزش می کنید
- اگر بوی بدی از واژنتان احساس می کنید
- اگر احساس بدی درباره بارداریتان دارید که برطرف نمی شود
- اگر نگران هستید یا مضطربید

به خاطر داشته باشید که...

- **به خودتان اطمینان کنید! شما بدنتان و کودکتان را به بهترین شکل می شناسید. در هر زمان با مراقب یا سازمان سلامت آلبرتا تماس بگیرید.**

سقط جنین
(Miscarriage)

سقط جنین چیست؟
(What is a miscarriage?)

هرچند که اکثر بارداری ها حالت طبیعی دارند اما تعداد کمی از آنها منجر به سقط جنین می شوند. سقط جنین به پایان یافتن غیرمنتظره بارداری قبل از هفته های 20 یا قبل از رشد نوزاد و توانایی او برای زندگی خارج از بدن مادر گفته می شود. سقط جنین ممکن است به طور ناگهانی یا در طول چند ساعت، روز یا هفته صورت گیرد.

چه علائم هشداری وجود دارد؟
(What are the warning signs?)

اگر هرکدام از موارد زیر را مشاهده کردید با مراقبتان یا سازمان سلامت آلبرتا تماس بگیری:

- تب و لرز (تب بیشتر از 38 درجه سانتی گراد)
- ترشحات بدبو از واژن
- خونریزی از واژن به مقدار خیلی زیاد طوری که 1 پوشک ضخیم یا بیشتر در مدت زمان 1 ساعت کثیف شود
- خروج لخته های خونی به اندازه یک گردو یا بزرگتر از واژن
- درد در ناحیه شکم که از بین نمی رود یا با کمک مسکن بهتر نمی شود

در شرایط زیر به اورژانس مراجعه کنید:

- خونریزی از واژن به مقدار خیلی زیاد طوری که 1 پوشک ضخیم یا بیشتر در مدت زمان 1 و 2 ساعت کثیف شود
- درد در ناحیه شکم که بدتر یا شدیدتر می شود
- اگر احساس ضعف یا سرگیجه دارید
- اگر بعد از مصرف استامینوفن به مدت بیش از 4 ساعت دمای بدنتان 38 یا بیشتر است

در بخش اورژانس باید انتظار چه چیزی را داشته باشم؟
(What can I expect at the emergency department?)

اگر بخش اورژانس خیلی شلوغ است، می توانید منتظر بمانید پزشک شما را ببیند زیرا بیمارانی که وضعیت حادتری دارند ابتدا ویزیت می شوند. این مدت زمان ممکن است برای شما و خانواده تان پر از استرس باشد. از شما سؤال می شود که آیا می خواهید با مددکار اجتماعی صحبت کنید. این مددکار اجتماعی می تواند اطلاعات و پشتیبانی بیشتری در اختیار شما قرار دهد. پرسنل بخش اورژانس تلاش می کنند محل خصوصی را برایتان پیدا کنند که تا زمان ویزیت پزشک در آنجا بمانید.

متأسفانه اگر سقط جنین در حال انجام باشد، شما یا پزشکتان نمی توانید آن را متوقف کنید. آزمایش هایی انجام می شود تا متوجه شوند آیا در حال سقط جنین هستید یا خیر. اگر در حال سقط جنین باشید ممکن است به خانه فرستاده شوید تا منتظر انجام آن بمانید. پرسنل برایتان توضیح می دهند که باید در چند ساعت یا روز بعد انتظار چه چیزهایی را داشته باشید، اینکه چطور از خودتان مراقبت کنید و دوباره چه وقت برای ویزیت به پزشک مراجعه کنید.

زایمان پیش از موعد
(Preterm Labour)

این چیست؟
(What is it?)

زایمان پیش از موعد به زایمانی گفته می شود که خیلی زود شروع شود (قبل از هفته های 37) و به این معنی است که ممکن است نوزادتان خیلی زود متولد شود. نوزادانی که زود متولد می شوند یا خیلی کوچک هستند ممکن است مشکلات تنفسی یا تغذیه ای داشته باشند. این نوزادان معمولاً بیشتر در بیمارستان نگهداشته می شوند. نوزادی که زود به دنیا آمده است به مراقبت بیشتری در بخش مراقبت های ویژه نوزادان (Neonatal Intensive Care Unit, NICU) نیاز دارد.

علائم زایمان پیش از موعد چیست؟
(What are the signs of preterm labour?)

بعضی از زنان فقط احساس می کنند که همه چیز خوب نیست. بعضی از علائم عبارتند از:

- درد مانند درد دوران قاعدگی یا درد هنگام خارج شدن باد معده
- انقباضات (بدون آسیب وارد شدن)
- ترشح یا خروج حجم زیاد مایعات از واژن
- خونریزی از واژن
- ایجاد تغییرات در ترشحات یا ترشحات بیشتر از ناحیه واژن
- درد گذرا و خفیف در ناحیه کمر
- فشاری مانند اینکه نوزاد در حال فشار آوردن به لگن است (این فشار گذرا است)

به خاطر داشته باشید که...

- **زایمان پیش ازموعد ممکن است در هر بارداری روی دهد. علائم زایمان پیش از موعد را نادیده نگیرید. بسیاری از زنان بدون اینکه خطر احتمالی متوجه آنها باشد، زودتر از موعد زایمان می کنند.**

خطر چه کسی را تهدید می کند؟
(Who is at risk?)

زایمان پیش ازموعد ممکن است در هر بارداری روی دهد. کارهایی که می توانید برای کاهش خطر احتمالی انجام دهید:

- مصرف دخانیات را متوقف کنید و/یا از اطراف افراد سیگاری دور باشید
- از نوشیدنی های الکلی و مواد مخدر استفاده نکنید
- از بروز جراحت جلوگیری کنید (مثلاً اینکه کمربند ایمنی ببندید)
- در موارد خشونت خانگی کمک دریافت کنید
- از ابتدای بارداری از خودتان مراقبت کنید، از جمله مراقبت از دندان ها

چه کار باید کنم؟
(What should I do?)

به احساساتتان اطمینان کنید! اگر علائم زایمان پیش از موعد داشتید، فوراً با مراقبتان تماس بگیرید یا از فردی بخواهید شما را به بیمارستان برساند. این کار می تواند تفاوت بزرگی در سلامت کودکتان داشته باشد.

ویزیت با مراقب
(Your Caregiver Visits)

مراقبت خوب از سلامت امر همی است که باعث می شود شما و کودکتان شروع سالمی داشته باشید.

برای دریافت مراقبت های مادرانه، با پزشک یا ماما ملاقات داشته باشید. زنانی که بلافاصله بعد از بارداری و در تمام مدت بارداری مراقبت از خودشان را شروع می کنند، معمولاً مشکلات کمتر و نوزادانی سالم تر دارند. مراقبتان به بعضی از مشکلات سلامت رسیدگی می کند که ممکن است شما از وجود آنها اطلاع نداشته باشید.

چه وقت باید با مراقبم ملاقات داشته باشم؟
(When should I see my caregiver?)

بعد از گذشت دومین دوره ای که عادت ماهانه نداشتید با پزشک یا ماما ملاقات داشته باشید، سپس یک بار در ماه تا هفته 32 و سپس هر 2 هفته تا هفته 36. هر هفته و حداقل به مدت 4 هفته از شروع بارداری، با مراقبتان ملاقات داشته باشید.

در این جلسه های ویزیت چه اتفاقی می افتد؟
(What happens at my visit?)

ممکن است پزشک یا ماما این کارها را انجام دهد:

- سؤالاتی درباره سلامت شما در زمان حال و گذشته مطرح کنند
- آزمایش فیزیکی انجام شوند:
  - آزمایش داخل لگن خاصره
  - آزمایش سینه
  - بررسی سینه و شش ها
  - اندازه گیری قد و وزن
- آزمایش خون، ادرار و گرفتن فشار خون
- گرفتن نمونه از دهانه رحم و انجام آزمایش پاپ اسمیر
- گوش کردن به ضربان قلب کودکتان
- صحبت کردن با شما درباره تغذیه، ورزش، ویتامین ها و مکمل های معدنی و دیگر کارهایی که می توانید انجام دهید تا نوزاد سالم تری داشته باشید

مراقبتان ممکن است چه تست هایی انجام دهد؟
(What tests might your caregiver do?)

تست های زیادی وجود داردکه مراقب می تواند انجام شود تا مطمئن شود که نوزادتان سالم است. از او بخواهید توضیح دهد که دلیل اهمیت این تست ها برای شما چیست. تست های اولیه به شما کمک می کنند درمان مورد نیاز را انجام دهید و نوزاد سالمی داشته باشید.

پاپ اسمیر *(Pap Smear)*	یک تست غربالگری برای بررسی سرطان و بررسی مشکلات در دهانه رحم شما است.
آزمایش داخل لگن خاصره *(Internal Pelvic Exam)*	برای بررسی لگن خاصره و رحم.
نمونه گیری از دهانه رحم *(Swab or Sample from the Cervix)*	برای بررسی عفونت های منتقل شده از طریق رابطه جنسی (STI) مانند سوزاک.
آزمایش خون *(Blood Tests)*	برای بررسی اینکه آیا عفونت یا هر مشکل دیگری ندارید که بر بارداری یا نوزادتان تأثیر بگذارد. ♦ CBC - آزمایش خون برای شرایطی مانند کم خونی (آنمی) ♦ غربالگری گروه خونی و نوع خون - برای بررسی نوع گروه خونی و اینکه آیا Rh منفی دارید ♦ هپاتیت B - برای بررسی عفونت های ویروسی کبدی ♦ تست سرخجه (سرخک آلمانی) - برای بررسی اینکه آیا در برابر سرخجه محافظت می شوید ♦ سفلیس - برای بررسی عفونت منتقل شده از طریق رابطه جنسی ♦ تست HIV - برای بررسی ویروسی که سبب بروز بیماری ایدز می شود ♦ تست آبله مرغان - برای همه زنان بارداری که قبلاً آبله مرغان نگرفته اند یا سوزن آبله مرغان نزده اند، انجام می شود
آزمایش ادرار *(Urine Tests)*	برای بررسی دیابت، عفونت ها یا مشکلات مربوط به کلیه ها یا فشار خون.
فشار خون *(Blood Pressure)*	برای بررسی فشار خون بالا زیرا می تواند مشکلاتی در بارداری ایجاد کند.

چه تست های دیگری ممکن است انجام شود؟
(What other tests may be done?)

تست های زیادی وجود دارد که می تواند مشخص کند جنین متولد نشده سالم است. اگر چنین تست هایی لازم باشد، مراقبتان با شما صحبت می کند.

آمنیوسنتز (Amniocentesis)	تستی برای دریافت اطلاعات بیشتر از نوزادتان. از اولتراسوند برای کمک به انتقال یک سوزن نازک داخل شکم و به درون رحم استفاده می شود. یک نمونه کوچک از مایع آمنیوتیک برای آزمایش گرفته می شود.
شمارش تعداد حرکت های جنین (Counting Baby Movements)	مراقبتان از شما می خواهد تعداد حرکت های جنین را بشمارید. شمارش حرکت ها در هر روز روشی ساده برای بررسی سلامت نوزاد است. فعال بودن نوزاد نشانه سالم بودن او است.
مانیتور جنین (Fetal Monitoring)	نموداری که انقباضات شما و ضربان قلب نوزاد را بر روی یک نمودار اندازه گیری می کند. مانیتورینگ هنگامی انجام می شود که به بیمارستان می روید، یا گر مراقب بخواهد قبل از تولد نوزاد این کار را انجام دهد.
استرپتوکوک گروه B (Group B Streptococcus)	نمونه ای از واژن و گاهی از راست روده گرفته می شود تا بررسی شود که آیا چنین جرمی دارید. این جرم سبب بیماری جنین می شود.
غربالگری سرم مادر پیش از زایمان (MSPS)/تست سه گانه (Maternal Serum Prenatal Screen (MSPS)/Triple Screen)	یک آزمایش خون که حداکثر تا هفته 20 بارداری انجام می شود. در این آزمایش، سه ماده موجود در خون اندازه گیری می شود تا بررسی شود احتمال وجود سندرم داون در نوزاد، تریزومی 18 یا عفونت کانال نخاعی (مانند اسپینا بیفیدا) وجود دارد یا خیر.
اولتراسوند هفته 18–20 (18-20 week Ultrasound)	از امواج صدا برای تصویربرداری از نوزاد استفاده می شود. این آزمایش اشعه X نیست. این امواج تصویری را روی یک صفحه نشان می دهند و اطلاعاتی مانند اندازه و محل کودک را نشان می دهند.
آزمایش گلوکز (Glucose Screening)	یک آزمایش قند که بین هفته های 24 و 28 انجام می شود. در این تست ها مشخص می شود آیا قند خونتان بالا است یا خیر. اگر قند خونتان بالا باشد، ممکن است به این معنی باشد که دیابت بارداری دارید (دیابتی که در حین بارداری روی می دهد). با رژیم غذایی در طول بارداری قابل کنترل است. برای اطلاعات بیشتر به صفحه 28 مراجعه کنید.

به خاطر داشته باشید که...

- **به احساساتتان اطمینان کنید. اگر جنین حرکت نمی کند یا کمتر از حد معمول حرکت می کند، به بیمارستان بروید.**

رشد نوزادتان
(Your Baby’s Growth)

3 ماه
(3 Months)

در پایان سه ماه اول (هفته 12)، فرزندتان:

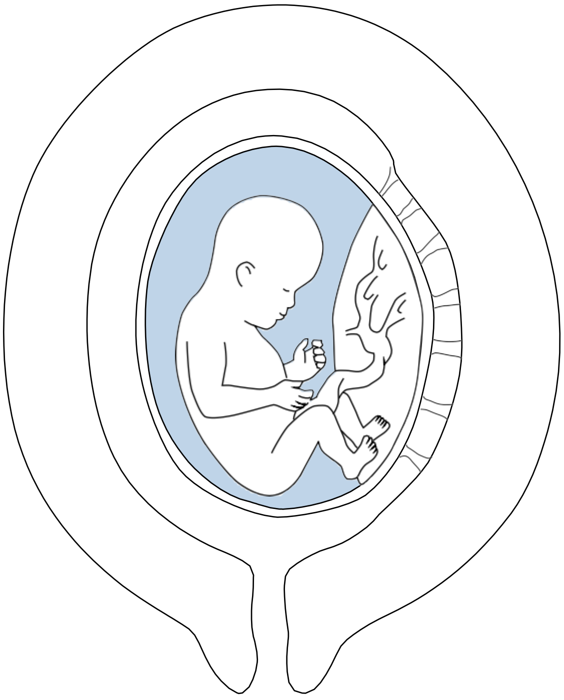
- 7.6 تا 10.2 سانتی متر طول و 30 گرم وزن دارد
- می تواند دست و پایش را تکان دهد (هنوز نمی توانید ضربه زدن هایش را حس کنید)
- مانند یک انسان واقعی است

همچنین نوزادتان:

- مغزش خیلی سریع در حال رشد است
- قلبش می زند
- صورتش در حال شکل گیری است
- چشم هایش هنوز بسته هستند
- دست ها، پاها، انگشت های دست و پایش در حال شکل گیری هستند

به خاطر داشته باشید که...

- **هر روز خیلی خوب غذا بخورید و زیاد استراحت کنید.**
- **احساس خستگی امری طبیعی است.**



این اندازه نوزاد شما در ماه 3 (هفته 11 تا 14) است

اندازه واقعی

ماه 6 تا 7
(6 to 7 Months)

در پایان سه ماه دوم (هفته 28)، فرزندتان:

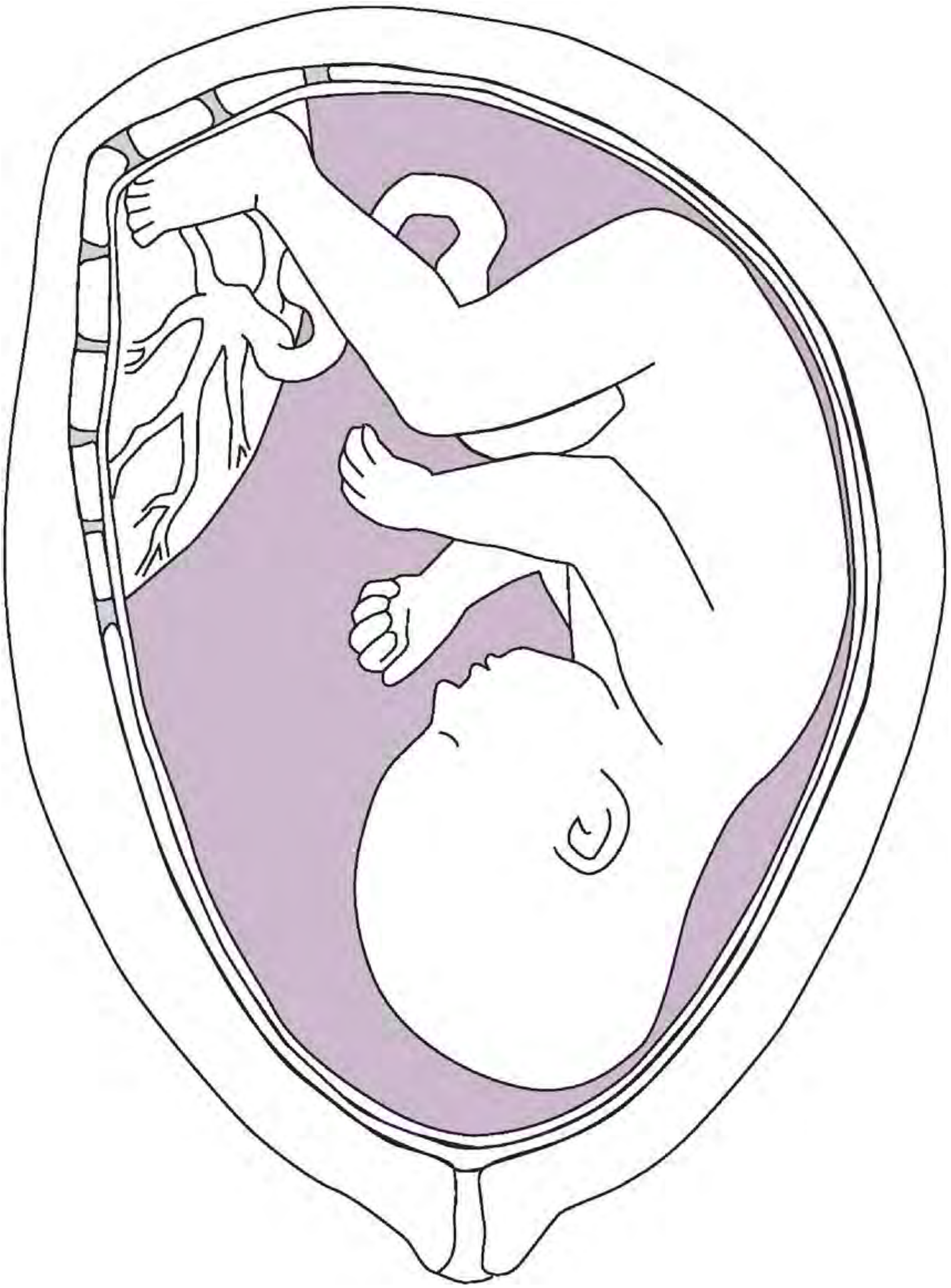
- در حدود 35.6 سانتی متر قد و 900 گرم وزن دارد
- می تواند چشم هایش را باز کند
- ابرو و مژه دارد
- می تواند انگشت شستش را بخورد و سکسکه کند
- حرکاتی انجام می دهد که می توانید احساس کنید
- صداهایی مانند صدای شما را می شنوند
- ضربان قلب بیشتری دارد به طوری که مراقب می تواند بشنود

به خاطر داشته باشید که...

- **اکنون ممکن است تنفس برایتان سخت تر شود زیرا نوزاد بزرگ تر می شود و به ریه هایتان فشار می آورد.**
- **ممکن است خوردن 6 وعده غذای کوچک در هر روز برایتان راحت تر باشد تا 2 یا 3 وعده غذای کوچک.**
- **بالش بیشتر کمک می کند راحت تر بخوابید. وقتی به طرفین می خوابید، یک بالش کوچک بین زانوهایتان بگذارید.**

این اندازه نوزاد شما در ماه 6 تا 7 (هفته 20 تا 30) است

اندازه واقعی



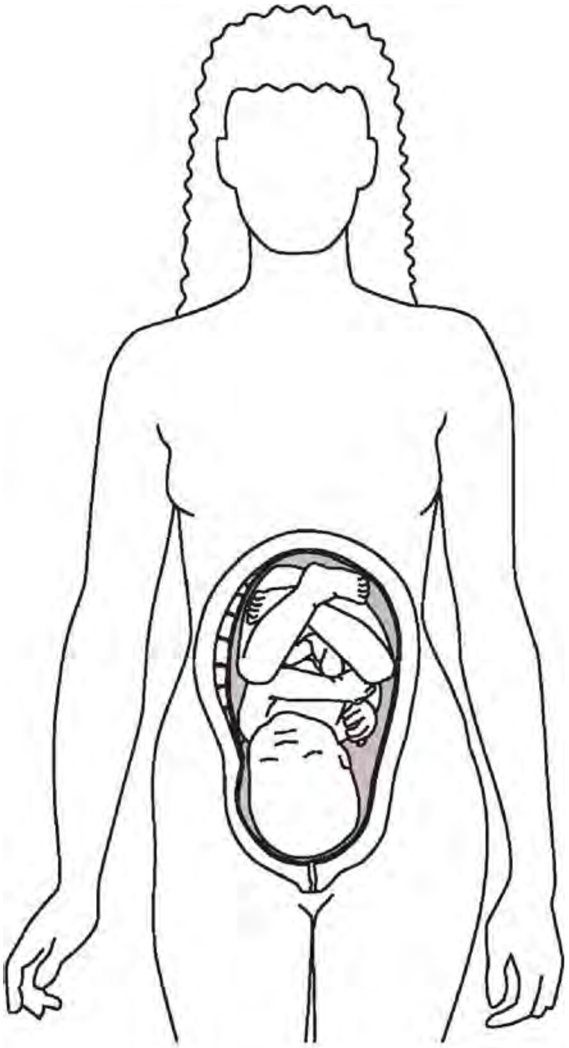
9 ماه
(9 Months)

در پایان سه ماه سوم (هفته 40)، فرزندتان:

- در حدود 48 تا 50 سانتی متر قد و 3400 گرم وزن دارد
- پوستش چروک کمتری دارد و وزنش زیاد شده است
- ممکن است دیگر به طور کامل خم نشود، اما همچنان ضربه می زند و جابجا می شود (نوزادان قبل از زایمان حرکتشان کم نمی شود یا کاملاً متوقف نمی شود)
- ممکن است در حالت خوابیده به پایین قرار بگیرند و آماده تولد باشند

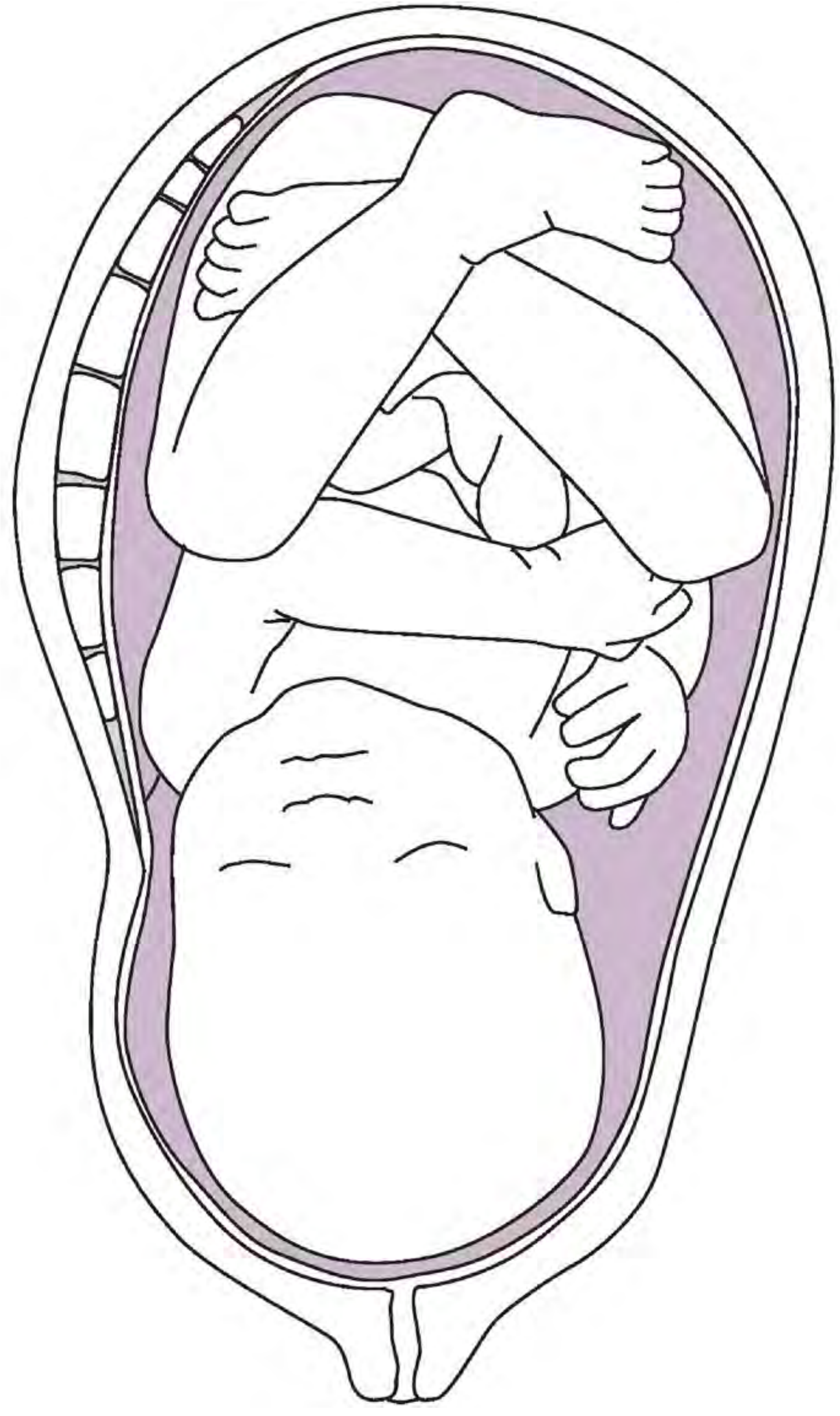
به خاطر داشته باشید که...

- **ممکن است نوزادتان در هر زمان بین هفته های 38 تا 42 بارداری متولد شود.**
- **ممکن است خوشحال و هیجان زده یا نگران و ترسیده باشید. این احساسات طبیعی هستند. صحبت کردن با یک دوست می تواند به شما کمک کند.**
- **ممکن است متوجه شوید رحمتان به صورت نامنظم منقبض می شود (انقباضات براکستون هیکز). رحمتان در حال آماده شدن برای زایمان است.**



نوزادتان در ماه 9 (هفته 35 تا 40) این اندازه است

اندازه واقعی



دیابت و بارداری
(Diabetes and Pregnancy)

اگر دیابت دارید، مدیریت دیابت قبل و در حین بارداری برای سلامت شما و فرزندتان خیلی مهم است.

درباره برنامه تان برای کنترل دیابت با مراقب صحبت کنید. برنامه تان ممکن است شامل برنامه غذایی، فعالیت بیشتر و استفاده از انسولین است تا قند خون در حد معمول باقی بماند. فراموش نکنید که بعضی اوقات قند خونتان را بررسی کنید.

دیابت حاملی چیست؟
(What is gestational diabetes?)

دیابت حاملی به دیابتی گفته می شود که در دوران حاملگی ایجاد می شود. این حالت به این معنی است که قند خون زن در زمان بارداریش بیشتر می شود. برای بررسی این حالت، مراقبتان باید میزان قند خونتان را در هفته های 24 تا 28 بارداری بررسی کند. اگر قند خونتان بالا باشد، مراقبتان تست های بیشتری انجام می دهد. بعضی از زنای که در دوران بارداری دیابت دارند ممکن است بعد از اینکه مسن تر شدند به دیابت مبتلا شوند.

از مراقبتان بخواهید شما را به مشاور تغذیه معرفی کند. برای اینکه تغذیه سالمی داشته باشید:

- غذایتان را به 3 وعده و 3 بار تنقلات در روز گسترش دهید
- در زمان خواب تنقلات بخورید
- اگر تشنه هستید، میزان نوشیدنی هایی که قند اضافه دارند را محدود کنید، مانند آب میوه های مصنوعی
- زمانی که تشنه هستید، آب بنوشید
- به جای آب میوه، میوه تازه بخورید
- میزان غذاهایی را که قند بالایی دارند کاهش دهید، مثل شیرینی، مربا و مواد غذایی پخته شده شیرین

به خاطر داشته باشید که...

- **غذای سالم، ورزش مداوم و آزمایش های خون مکرر برای سلامت شما و فرزندتان مهم هستند.**

رابطه جنسی و بارداری
(Sexuality and Pregnancy)

ممکن است احساسات و علایقتان به رابطه جنسی تغییر کند. این حالت طبیعی است. اگر بارداری طبیعی داشته باشید، رابطه جنسی به جنین آسیبی نمی رساند. به روش های مختلف می توانید رابطه جنسی برقرار کنید. نزدیکی و برقراری رابطه شامل در آغوش گرفتن، بغل کردن و ابراز ملایمت نسبت به یکدیگر است.

رابطه جنسی ایمن
(Keeping Sex Safe)

خیلی مهم است که از خودتان و نوزادتان در برابر عفونت های انتقالی از طریق رابطه جنسی (STI ها) محافظت کنید.

- STI ها به عفونت هایی گفته می شود که در حین رابطه جنسی از یک فرد به فردی دیگر منتقل می شود.
- این عفونت ها عبارتند از تبخال، کلامیدیا، سفلیس، سوزاک، هپاتیت B و HIV/ایدز. هرکدام از این موارد می تواند به کودک شما آسیب برساند.
- استفاده از کاندوم با نرم کننده های آبی (مثل ®K-Y Jelly) در حین ارتباط جنسی از طریق واژن، مقعد یا سکس دهانی سبب می شود که احتمال گسترش STI ها کم شود.

به خاطر داشته باشید که...

- **اکثر افرادی که STI دارند نمی دانند که چنین مشکلی دارند**
- **اگر برای مدت زمان کمتر از 6 ماه با همسرتان بوده اید، باید برای STI تست بدهید**
- **از پزشکتان بخواهید برای STI از شما تست بگیرد (همسرتان نیز باید آزمایش شود)**

عفونت HIV و بارداری
(HIV Infection and Pregnancy)

زنانی که HIV مثبت دارند باید به عنوان بخشی از ویزیت های مربوط به مادران، تست پزشکی نیز انجام دهند. شروع استفاده از داروی ضدویروس داروهایی که در ابتدای دوران بارداری مصرف می شوند، احتمال انتقال HIV به جنین را کاهش می دهند.

اگر مادری HIV مثبت داشته باشد، سایر عواملی که می تواند خطر عفونت HIV را برای جنین گسترش دهد عبارتند از:

- مصرف مواد مخدر، مانند هروئین یا کراک/کوکائین
- اگر نوزاد متولد نشده دچار عونت و/یا عفونت کیسه آمنیوتیک شود
- وقتی کیسه آمنیوتیک به مدت طولانی در حین بارداری پاره می شود

HIV از طریق شیر مادر به نوزاد منتقل می شود. اگر HIV مثبت باشید، باید از شیر خشک برای فرزندتان استفاده کنید.

زنی که HIV مثبت دارد می تواند در دوران بارداری، در زمان تولد یا از طریق شیرش این ویروس را به نوزاد منتقل کند.

مصرف دخانیات، الکل و مواد مخدر
(Smoking, Alcohol, and Drugs)

مصرف دخانیات، الکل یا مواد مخدر (ماری جوانا، کوکائین، هروئین یا دیگر مواد مخدر) در حین بارداری می تواند به نوزاد متولد نشده تان آسیب برساند. اگر چنین داروهایی را مصرف می کنید، به مراقبتان اطلاع دهید.

مصرف بسیار کم هم تأثیر منفی می گذارد؟
(Does a little bit really hurt?)

شاید. ما نمی دانیم چه مقدار الکل، توتون یا مواد مخدر برای نوزادتان خطرناک است. بهترین راه این است که از الکل، توتون و/یا مواد مخدر استفاده نکنید. تا جایی که می توانید، بهترین شروع را به فرزندتان بدهید.

وقتی زنی باردار است و سیگار می کشد یا در معرض دود توتون قرار دارد، فرزند او بیشترین احتمال ابتلا به سندرم مرگ جنین را خواهد داشت (SIDS یا مرگ بچه).

سیگار کشیدن
(Smoking)

دخانیات مواد شیمیایی مضری به نام نیکوتین و مونوکسید کربن دارند. این مواد شیمیایی سبب می شوند مقدار اکسیژن و غذای کمتری از طریق خون به فرزندتان منتقل شود.

وقتی دخانیات مصرف می کنید:

- احتمال سقط جنین در شما بیشتر می شود
- ممکن است فرزند کوچک یا بیماری داشته باشید
- ممکن است کودکتان زود به دنیا بیاید
- ممکن است کودکتان بیشتر دچار بیماری شود

به خاطر داشته باشید که...

- **اگر دخانیات مصرف می کنید، بهترین راه این است که آن را متوقف کنید. اگر نمی توانید آن را متوقف کنید، کمتر مصرف کنید. روش هایی برای ترک مصرف دخانیات وجود دارد. از مراقبتان بخواهید درباره ترک کردن اطلاعاتی به شما بدهد.**
- **ممکن است وقتی می خواهید ترک کنید، دچار استرس و نگرانی شوید. اما سیگار کشیدن برای شما نگران کننده تر است و برای فرزندتان مضر تر.**
- **مصرف گهگاه دخانیات نیز می تواند به فرزندتان آسیب برساند. از دوستانتان بخواهید در نزدیکی شما یا نوزاد متولد نشده سیگار نکشند.**

مشروبات الکلی
(Alcohol)

وقتی الکل مصرف می کنید (آبجو، شراب، کولرها، ویسکی و دیگر موارد)، این مواد وارد خون شما می شوند و از طریق جفت به نوزاد منتقل می شوند. هیچ زمان در حین بارداری الکل مصرف نکنید. اگر در هر زمان مصرف آن را متوقف کنید، برای نوزادتان مفیدتر خواهد بود.

نوزادان مادرانی که مصرف بالای الکل دارند ممکن است مشکلات سلامت مانند طیف اختلالات جنینی ناشی از الکل (FASD) داشته باشند. حتی نوشیدن گهگاه می تواند برای فرزندتان مضر باشد.

کودکانی که FASD دارند، بعضی یا همه این مشکلات را خواهند داشت:

- آسیب دائمی به مغز
- رشد کند مغز
- مشکل در صحبت کردن و راه رفتن
- رشد کند بدن
- مشکل در یادگیری، از جمله بیش فعالی

FASD برطرف نمی شود و بهبودی ندارد. فرزندتان برای همیشه به آن مبتلا خواهد بود.
به خاطر رشد فیزیکی و رشد مغز نوزادتان، در حین بارداری الکل مصرف نکنید.
فقط خودتان می توانید جلوی FASD را بگیرید!

به خاطر داشته باشید که...

- **بهترین حالت این است که هیچ الکلی مصرف نکنید. هیچ سطح ایمن یا نوع ایمن الکل وجود ندارد که بتوانید در دوران بارداری از آن مصرف کنید.**

مواد مخدر
(Drugs)

مواد مخدری مانند ماری جوانا، هروئین، کراک، کوکائین و LSD برای نوزادی که در حال رشد کردن در بدن شماست بسیار خطرناک است.

نوزادانی که مادرانشان مواد مخدر مصرف می کرده اند، ممکن است:

- خیلی زود به دنیا بیایند
- کوچکتر از میزان متوسط باشند
- از نظر ذهنی/فیزیکی دچار معلولیت یا تأخیر باشند
- مشکلات پزشکی حادی داشته باشند
- علائم ترک مصرف داشته باشند

اگر از مواد مخدر استفاده می کنید، کمک بگیرید و سعی کنید آنها را ترک کنید. با مراقبتان صحبت کنید یا با خطوط راهنمای 24 ساعته مرکز اعتیاد و سوء مصرف مواد مخدر به شماره 2322-332-866-1 تماس بگیرید.

دارو
(Medicine)

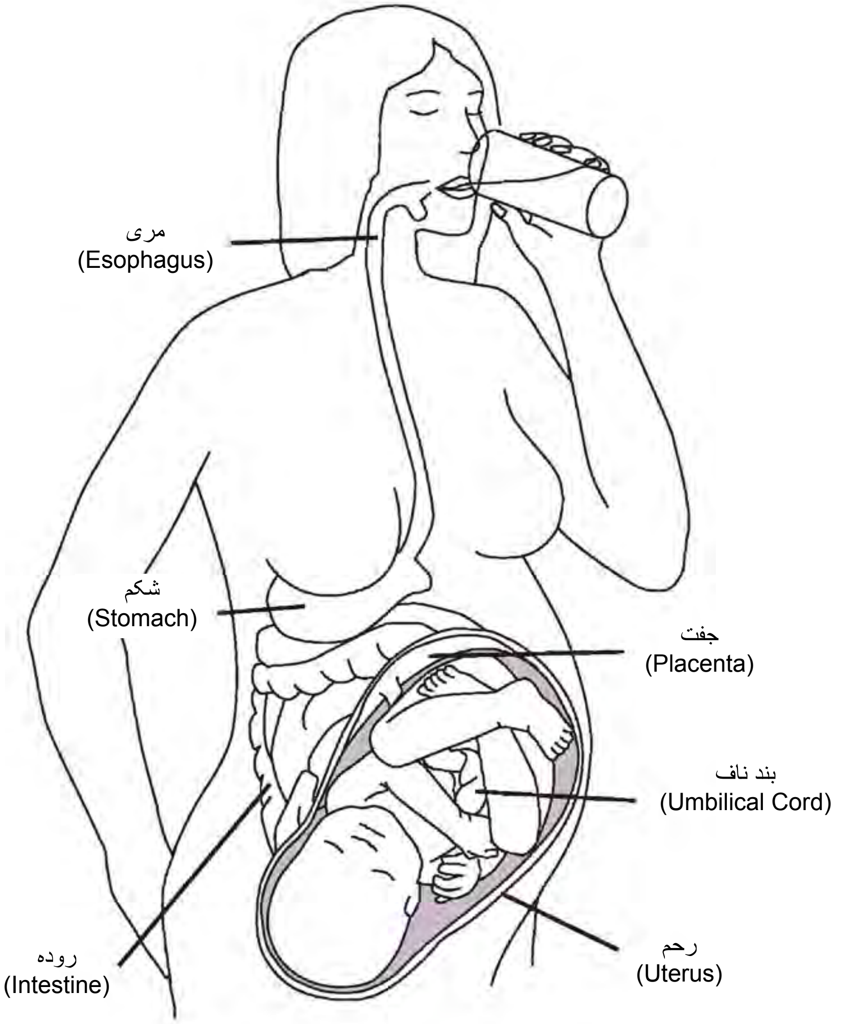
بعضی از داروها (حتی قطره های گلو درد) ممکن است به نوزادتان آسیب برسانند. حتماً به مراقبتان اطلاع دهید که باردار هستید و درباره همه داروهای که مصرف می کنید، حتی داروهای بدون نسخه، به او اطلاع دهید.

تغذیه سالم
(Healthy Eating)

تغذیه سالم برای شما و فرزندتان در حین بارداری بسیار مهم است. به رشد نوزادتان کمک می کند. به شما کمک می کند احساس بهتری داشته باشید، ظاهری بهتر داشته باشید، انرژی بیشتری داشته باشید و بهتر با استرس کنار بیایید.

نوزاد چگونه از غذای من تغذیه می کند؟
(How does my baby get nutrients from food?)

- نوزادتان همه مواد مغذیش را از شما می گیرد. هرچیزی که می خورید و وارد دهانتان می شود و از مری به پایین می رود.
- مواد غذایی که وارد شکم و معده شما می شود به مواد مغذی تبدیل می شود. این مواد مغذی وارد خون شما می شوند.
- جفت این مواد مغذی را از خون می گیرد و از طریق بند ناف به جنین می رساند.
- نوزادتان از این مواد مغذی برای رشد استفاده می کند.

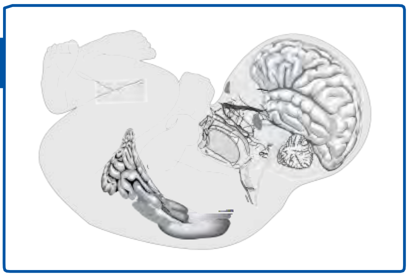


با دنبال کردن برنامه غذایی کانادا، تغذیه سالمی داشته باشید
(Eating Well with Canada's Food Guide)

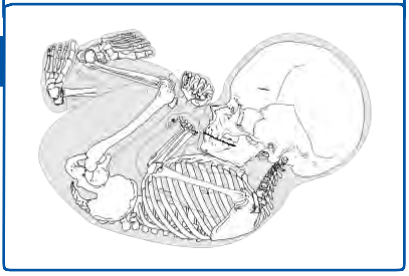
برنامه غذایی کانادا به شما کمک می کند انواع و میزان صحیح غذاها را انتخاب کنید.

- هر 3 تا 4 ساعت که بیدار هستید چیزی بخورید.
- هر روز 4 تا 6 وعده مواد غذایی یا تنقلات بخورید. این امر به نوزاد شما کمک می کند مواد غذایی مورد نیازش را دریافت کند.
- از 4 گروه مواد غذایی، انواع مختلفی از مواد غذایی را دریافت کنید.
- هر روز حداقل 1 سبزی به رنگ سبز تیره یا 1 سبزی نارنجی تیره مصرف کنید. میوه و سبزیجات به شما کمک می کنند سالم بمانید. این مواد کمک می کنند مغز، نخاع، پوست و دیگر اعضای کودکتان سالم باشند (به تصویر 1 مراجعه کنید).
- از دانه های غلات استفاده کنید. نان، سرلاک، جو، برنج و پاستا استفاده کنید که انرژی بخش هستند. این مواد به نوزادتان انرژی می دهند تا رشد کند (به تصویر 2 مراجعه کنید).
- حداقل 500 میلی لیتر شیر در هر روز مصرف کنید تا ویتامین D کافی دریافت کنید. شیر، ماست، پنیر و سویای غنی شده کمک می کنند خودتان و نوزادتان استخوان ها و دندان های محکمی داشته باشید (به تصویر 3 مراجعه کنید).
- هر هفته با توجه به برنامه غذایی، حداقل 2 بار ماهی مصرف کنید. ماهی چربی های مهم و مواد مغذی دیگری دارد که نوزاد به آنها نیاز دارد. ماهی، گوشت قرمز، گوشت مرغ، تخم مرغ، دانه ها، غلات، گیاهان دو لپه ای (نخود، لوبیا) و توفو کمک می کنند خون و ماهیچه شما و فرزندتان سالم باشد (به تصویر 4 مراجعه کنید).
- هر روز 30 تا 45 میلی لیتر روغن اشباع نشده مصرف کنید. این مقدار شامل روغن مصرفی برای پخت غذا، مارگارین غیرهیدروژنه، سس سالاد و مایونز است.
- 2.5 لیتر مایعات در هر روز بخورید. آب، شیر، آب میوه 100% طبیعی و سوپ می توانند موارد مناسبی باشند.
- نوشیدنی های شیرین و پر شکر و غذاهای فاقد ارزش را محدود کنید.

*تصاویر با کسب مجوز از *Saskatchewan Region, FNIH, Health Canada* استفاده شده اند

1


2

3


4

وقتی باردار هستم چطور می توانم تغذیه ایمنی داشته باشم؟
(How can I eat safely while I am pregnant?)

قهوه، چای، چای سبز و نوشیدنی های کولا (پپسی) دارای کافئین هستند.

کافئین زیاد می تواند به نوزاد آسیب برساند. هر روز 500 میلی لیتر یا کمتر از این مواد بخورید.

- نوشیدنی های انرژی زا مانند ®Red Bull نخورید. این مواد ممکن است برای خودتان یا نوزادتان سالم نباشند.

مواد گیاهی و چای های گیاهی اثری مانند مواد مخدر بر روی فرزندتان دارند.

فقط بعضی از چای های گیاهی مفید هستند. هر روز کمتر از 750 میلی لیتر چای سالم و ایمن بنوشید. این موارد عبارتند از:

- زنجبیل
- پوست پرتقال
- برگ تمشک قرمز
- میوه گل رز
- برگ نعناع فلفلی

سایر مواد گیاهی، چای های گیاهی یا محصولات گیاهی ممکن است برای شما و نوزادتان ایمن نباشند. اگر مطمئن نیستید از مراقبتان سؤال کنید.

در زمان بارداری، اکثر شیرین کننده های مصنوعی ایمن هستند.

این مواد شامل آسپارتام (®Nutrasweet)، سوکرالز (®Splenda) یا اسسولفام ک، ساکارین و استویا هستند. فقط از مقدار کمی از آنها استفاده کنید.

- از سیکلامات استفاده نکنید.

ماهی برای داشتن نوزادی سالم خیلی مهم است.

انتخاب های مناسب عبارتند از:

- سالمون
- آزاد شکم سرخ
- شاه ماهی
- ماکرل
- ساردین
- قزل آلا
- هداک
- پالاک
- حلوا
- کاد
- میگو
- تون کنسرو سبک

بعضی از انوع ماهی ها جیوه بیشتری دارند. مصرف زیاد این ماهی ها ممکن است به نوزادتان آسیب برساند. ماهی هایی که میزان جیوه زیادتری دارند عبارتند از:

- کوسی
- شمشیر ماهی
- رافی نارنجی
- اسکولار
- مارلین
- تن تازه و یخ زده

درباره مقدار مناسب ماهی که جیوه بالایی دارند از مراقبتان سؤال کنید.

مواد غذایی زیر ممکن است باکتری هایی داشته باشند که سبب بیماری نوزاد می شوند:

- سوسیس یا کالباس: از خوردن این مواد خودداری کنید مگر اینکه تا دمای بسیار بالایی حرارت ببینند (حداقل 74 درجه سانتی گراد).
- از خوردن گوشت، ماکیان، ماهی و تخم مرغ نرم خام یا نیم پز خودداری کنید.
- پنیرهای نرم مثل Brie، Camembert یا پنیر آبی: از خوردن این مواد خودداری کنید مگر اینکه از شیر پاستوریزه تهیه شده باشند و به خوبی پخته شده باشند.
- از خوردن جوانه ها خودداری کنید، از جمله یونجه و جوانه تربچه. این مواد حتی در صورت پخته شدن نیز ممکن است آلوده باشند.
- جگر: محدود به 100 گرم در هر ماه. این ماده غذایی حجم زیادی ویتامین A دارد. ویتامین A زیاد می تواند به نوزادتان آسیب برساند.

Health Canada
Santé Canada
Your health and safety... our priority.
Votre santé et votre sécurité... notre priorité.
Canada's Food Guide - Farsi (Persian) Version
Guide alimentaire canadien - Version farsie (persane)
تغذیه خوب با
راهنمای
غذائی کانادا
TOFU
Canada

تعداد واحدهای غذایی پیشنهاد شده در راهنمای استفاده از خوراکیها درهر روز

	کودکان			نوجوانان		بزرگسالان			
سن برحسب سال	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51+	
جنسیت	پسرها و دخترها			زنان	مردان	زنان	مردان	زنان	مردان
سبزیجات و میوه	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
محصولات غله ای	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
شیر وجایگزین های آن	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
گوشت و جایگزین های آن	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

جدول بالا تعداد *واحدهای راهنمای غذایی* از هريك از چهار گروه مواد غذائی را كه شما روزانه طبق راهنمای استفاده از خوراكیها به آنها نیاز دارید نشان می دهد.

استفاده از مقدار و نوع مواد غذائی توصیه شده و كاربرد نكات ارائه شده در *راهنمای غذائی كانادا* در موارد بعدي به شما كمك خواهد كرد :

- نیازهای شما به ویتامین ها، مواد معدنی و سایر مواد مقوی را تامین خواهد كرد.
- خطر چاقی مفرط، نوع شماره 2 مرض قند، امراض قلبی، انواع بخصوص سرطان و پوكی استخوان را در شما كم خواهد كرد.
- بطور كلی به سلامت و تندرستی شما كمك خواهد كرد.

منظور از یک واحد غذایي در این راهنمای غذایی چیست؟

به مثال های بعدي توجه کنید.

روغن ها و چربی ها

- روزانه مقدار کمی –30 تا 45 میلی لیتر (2 تا 3 قاشق غذاخوری) – چربی اشباع نشده در غذا استفاده کنید. این شامل روغنی است که برای آشپزی، سس سالاد، مارگارین و مایونز بکار می رود.
- از روغن سبزیجات مثل کانولا، زیتون و سویا استفاده کنید.
- مارگارین نرمی را که چربی اشباع شده و چربی ترانس آن کم است انتخاب کنید.
- استفاده از کره، مارگارین سفت، چربی خوک و روغن ترد کننده شیرینی را محدود کنید.

به راهنماي غذايي براي هر واحد خوراكي عمل كنيد...

درهر كجا كه هستيد – در منزل، در مدرسه، در محل كار يا وقتي كه بيرون غذا مي خوريد!

- **روزانه حداقل يك سبزی سبز تيره و يك سبزی نارنجی رنگ بخوريد.**
  - از سبزيجات سبز تيره مانند براکلی، کاهو و اسفناج استفاده کنيد.
  - از سبزيجات نارنجی رنگ مانند هويج، سيب زمينی شيرين و کدو مسمائی استفاده کنيد.
- **سبزيجات و ميوه هائی را که با مقداری کم يا بدون چربی، شکر يا نمك تهيه شده اند انتخاب کنيد.**
  - بجای استفاده از سبزيجاتی که در روغن زياد سرخ شده اند از سبزيجاتی که با بخار يا در فر پخته شده يا با روغن کم و در مدتی کوتاه سرخ شده اند لذت ببريد.
- **از سبزيجات و ميوه ها بيشتر استفاده کنيد تا از آب آنها.**

- **روزانه حداقل نصف مصرف محصولات غله ای خود را از غلات سبوس دار تأمين کنيد.**
  - غلات سبوس دار مختلفی را از قبيل جو، برنج قهوه ای، جو دوسر، کوينوا و برنج وحشی بخوريد.
  - از خوردن نان های سبوس دار، پاستای تهيه شده از جو دوسر يا سبوس گندم لذت ببريد.
- **محصولات غله ای را که کم چربی، کم نمك يا کم شکر باشند انتخاب کنيد.**
  - برای انتخاب صحيح، جدول اطلاعات مربوط به مواد غذائی روی برچسب ها را با هم مقايسه کنيد.
  - از طعم واقعی محصولات غله ای لذت ببريد. هنگام افزودن سس يا "اسپرد" مقدار کمی از آنها را بکار ببريد.

- **هر روز، شير بدون چربی، 1% يا 2% مصرف کنيد.**
  - برای رساندن ويتامين "د" کافی به بدن روزانه 500 ميلی ليتر (2 فنجان) شير بنوشيد.
  - اگر شير نمی نوشيد از آشاميدنی های سويا (غني شده) بنوشيد.
- **جايگزين های شير کم چربی را انتخاب کنيد.**
  - برای انتخاب صحيح ماست ها و پنير ها، جدول اطلاعات مربوط به مواد غذائی روی برچسب ها را با هم مقايسه کنيد.

- **اغلب از جايگزين های گوشت مانند حبوبات، عدس و توفو مصرف کنيد**
- **هرهفته طبق راهنمای غذايی حد اقل دو واحد ماهی بخوريد.***
  - ماهی هائی از قبيل چار، شاه ماهی، مکرل، ماهی آزاد، ساردين و قزل آلا را انتخاب کنيد.
- **گوشت بدون چربی و جايگزين های آن را که با مقدار کمی نمك يا بدون نمک يا چربی تهيه شده انتخاب کنيد.**
  - چربی گوشت را از آن جدا کنيد. پوست طيور را بکنيد.
  - از روش های آشپزی مانند کباب کردن، پختن در فر يا در مايع با حرارت ملايم بدون نياز به چربی يا با مقدار کمی چربی، استفاده کنيد.
  - اگر کالباس، سوسيس يا گوشت های بسته بندی شده می خوريد آنهائی را انتخاب کنيد که مقدار نمك (سديم) و چربی شان کمتر است.

عطش خود را با نوشيدن آب رفع کنيد!

بطور مرتب آب بياشاميد. اين روشی برای رفع تشنگی بدون کالری است. در هوای داغ يا هنگامی که فعاليت شما خيلی زياد است آب بيشتری بنوشيد.

از غذاهای متنوعی که در چهار گروه مواد غذائی آمده است لذت ببريد.

* اداره بهداشت کانادا در مورد محدوديت استفاده از انواع بخصوصی از ماهی که دارای جيوه می باشند راهنمائي هائی ارائه می دهد. برای کسب آخرين اطلاعات به www.healthcanada.gc.ca مراجعه کنيد.

توصیه برای سنین و شرایط مختلف...

بچه ها

با دنبال کردن برنامه غذایی کانادا، به رشد و شکوفایی کمک کنید.

کودکان اشتهای کمی دارد و برای رشد به کالری نیاز دارد.

- در هر روز مواد غذایی کوچک و تنقلات به او بدهید.
- به دلیل چربی موجود در مواد غذایی، آنها را محدود نکنید. از بین هر چهار گروه مواد غذایی، طیفی را انتخاب کنید.
- مهمتر از همه اینکه... مدل خوبی برای پیروی باشید.

زنان در سن باروری

همه زنانی که باردار می شوند و کسانی که باردار هستند و شیر می دهند، هر روز به مولتی ویتامین حاوی **اسید فولیک** نیاز دارند. زنان باردار باید مطمئن شوند که مولتی ویتامین آنها حاوی **آهن** نیز باشد. متخصص امور سلامت می تواند به شما کمک کند تا مولتی ویتامین مناسب خودتان را پیدا کنید.

زنانی که باردار هستند و شیر می دهند به مقدار کالری بیشتری نیاز دارند. هر روز 2 تا 3 وعده غذا مصرف کنید.

در اینجا دو نمونه ارائه شده است:

- بجای تنقلات از میوه و ماست استفاده کنید، یا
- برای شام یک تکه نان تست بیشتر از صبحانه و یک لیوان شیر بیشتر مصرف کنید.

زنان و مردان بالای 50 سال

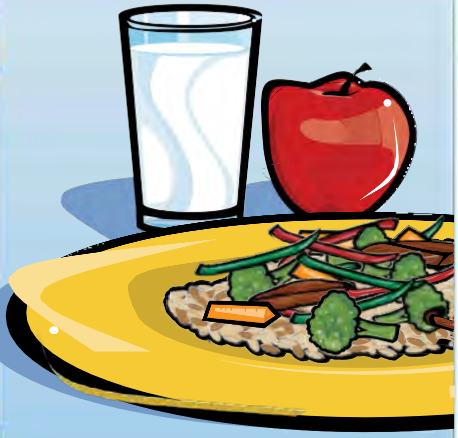
نیاز به **ویتامین D** بعد از سن 50 سالگی بیشتر می شود.

علاوه بر برنامه غذایی کانادا که در زیر ارائه شده است، همه افرادی که بالای 50 سال سن دارند باید روزانه 10 µg (400 IU) ویتامین D مصرف کنند.

چطور می توانم دفعات غذایی برنامه غذایی را دنبال کنم؟

به این مثال توجه کنید:

سبزیجات و گوشت گاو سرخ شده همراه با برنج، یک لیوان شیر و یک سیب به عنوان دسر
هویج و فلفل قرمز شیرین = 2 **میوه و سبزیجات** وعده های برنامه غذایی
75 گرم (2½ اونس) گوشت کم چرب = 1 **گوشت قرمز و مواد جایگزین** وعده های برنامه غذایی
250 میلی لیتر (1 فنجان) برنج قهوه ای = 2 **محصولات دانه دار** وعده های برنامه غذایی
5 میلی لیتر (1 قاش چایخوری) روغن کانولا = بخشی از **چربی و روغن**
250 میلی لیتر در روز (1 فنجان) شیر = 1 **شیر و مواد جایگزین** وعده های برنامه غذایی
1 سیب = 1 **میوه و سبزیجات** وعده برنامه غذایی

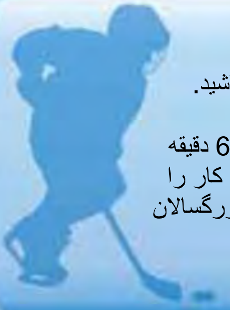


امروز و هر روز خوب غذا بخورید و فعالیت داشته باشید!

مزایای تغذیه خوب و فعالیت عبارت است از:

- سلامت عمومی بهتر.
- احتمال کمتر ابتلا به دیابت.
- وزن بدنی سالم.
- احساس و شکل ظاهری بهتر.
- انرژی بیشتر.
- ماهیچه ها و استخوانی قوی تر.

فعال باشید



فعال بودن در هر روز کمک می کند تا سلامت بهتر و وزن بهتری داشته باشید.

راهنمای فعالیت فیزیکی کانادا توصیه می کند بزرگسالان هر روز 30 تا 60 دقیقه فعالیت فیزیکی در حد متوسط داشته باشند و کودکان و جوانان 90 دقیقه این کار را انجام دهند. لازم نیست همه این کارها را یکباره انجام دهید. هر بار برای بزرگسالان 10 دقیقه و برای کودکان و جوانان 5 دقیقه فعالیت اضافه کنید.

آهسته شروع کنید و ادامه دهید.

خوب غذا بخورید

یک گام مهم دیگر در داشتن بدنی سالم تر و وزنی سالم تر، این است که برنامه غذایی کانادا را به این شکل دنبال کنید:

- مقدار و نوع مواد غذایی توصیه شده را در هر روز مصرف کنید.
- محدود کردن مواد غذایی و نوشیدنی های پر کالری، چربی، شکر یا نمک (سدیم) مانند کیک و شیرینی، شکلات و آب نبات، بیسکوییت و گرانولا، دونات و کیک فنجانی، بستنی و دسرهای یخ زده، سیب زمینی سرخ شده، چیپس سیب زمینی، ناچو و سایر تنقلات نمکی، الکل، نوشیدنی های با طعم میوه، نوشیدنی های بدون گاز، نوشیدنی های ورزشی و انرژی زا و نوشیدنی های خنک و داغ شیرین شده.

برچسب ها را بخوانید

- جدول اطلاعات تغذیه ای روی مواد غذایی را با یکدیگر مقایسه کنید و محصولاتی را انتخاب کنید که چربی کمتر، چربی اشباع شده و ترانس کنتر و شکر و سدیم کمتری داشته باشند.
- فراموش نکنید که کالری ها و مواد مغذی لیست شده مربوط به مواد غذایی در بالای جدول اطلاعات تغذیه ای ارائه می شوند.

اطلاعات تغذیه ای

برای هر 0 میلی لیتر (0 گرم)

مقدار	% مقدار روزانه
کالری 0	
چربی 0 گرم	**0** %
اشباع 0 گرم + ترانس 0 گرم	**0** %
کلسترول	0 میلی گرم
سدیم 0 میلی گرم	**0** %
کربوهیدرات 0 گرم	**0** %
فیبر 0 گرم	**0** %
شکر 0 گرم	
پروتئی 0 گرم	

ویتامین A	%0	ویتامین C	%0
کلسیم	0 %	آهن	0 %

محدود کردن چربی ترانس

وقتی برچسب اطلاعات تغذیه ای وجود ندارد، درخواست کنید اطلاعات تغذیه ای در اختیار شما قرار داده شود تا مواد غذایی را انتخاب کنید که ترانس و چربی های اشباع شده کمتری داشته باشند.

همین امروز یک گام بردارید

- ✓ هر روز صبحانه بخورید. با این کار می توانید گرسنگیتان را در طول روز کنترل کنید.
- ✓ هرکجا که می توانید راه بروید، زودتر از اتوبوس پیاده شوید، از پله ها استفاده کنید.
- ✓ در همه وعده های غذایی و به جای تنقلات، از میوه و سبزیجات استفاده کنید.
- ✓ زمان کمتری را غیرفعال بگذرانید، مثل تماشای تلویزیون یا انجام بازی های کامپیوتری.
- ✓ وقتی خارج از خانه غذا می خورید، اطلاعات تغذیه ای مربوط به غذاهای موجود در لیست را درخواست کنید تا بتوانید انتخاب سالم تری داشته باشید.
- ✓ با دوستان و خانواده غذا بخورید!
- ✓ آهسته غذا بخورید و هر لقمه را خوب بجوید!

برای کسب اطلاعات بیشتر، ابزارهای تعملی یا نسخه های بیشتر، از برنامه غذایی کانادا به صورت آنلاین در این سایت دیدن کنید:

www.healthcanada.gc.ca/foodguide

یا با ما تماس بگیرید:
Publications
Health Canada
Ottawa, Ontario K1A 0K9
ایمیل: publications@hc-sc.gc.ca
تلفن: 1-866-225-0709
فکس: (613) 941-5366
TTY: 1-800-267-1245

Également disponible en français sous le titre : Bien manger avec le Guide alimentaire canadien

این دفترچه را می توانید در صورت درخواست روی سی دی، با حروف درشت، به صورت کاست صوتی یا به خط بریل دریافت کنید.

حق نسخه برداری سال 2007 متعلق به ملکه کانادا است که از طریق وزیر بهداشت کانادا ارائه می شود. این دفترچه را توانید بدون کسب مجوز بازنشر کنید. هیچ تغییری مجاز نیست. HC Pub.: 4651 Cat.: H164-38/1-2007E ISBN: 0-662-44467-1

غذاها و فولات
(Foods with Folate)

لازم برای:

- رشد سلول و خون سالم
- رشد سالم مغز و استخوان فرزندتان

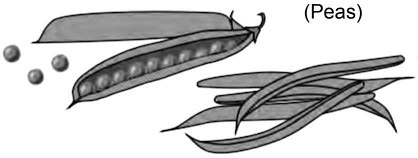
موجود در:

- اسفناج
- لوبیا سبز
- لوبیا
- غلات و دانه ها
- بنشن (عدس، لوبیا، نخود)
- غلات
- زرده تخم مرغ
- آرد سفید، پاستای غنی شده و بسیاری از سرلاک ها دارای فولات اضافه شده هستند

همچنین در این مواد موجود است:

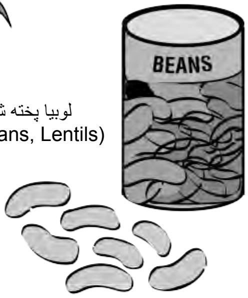
بروکلی
(Broccoli)

آب پرتقال، پرتقال
(Orange Juice, Orange)

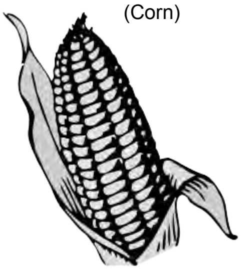


نخود فرنگی
(Peas)

لوبیا سبز
(Green Beans)



لوبیا پخته شده، عدس
(Baked Beans, Lentils)



ذرت
(Corn)

طالبی
(Cantelope and Honeydew)

کاهوی چینی
(Chinese Cabbage)

کره بادام زمینی، بادام زمینی، دانه
(Peanut Butter, Peanuts, Seeds)

غذاهای حاوی آهن
(Foods with Iron)

لازم برای:

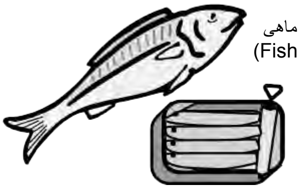
- خون سالم
- محافظت در برابر حس خستگی
- ساخت ذخیره گاه های آهن برای نوزاد

موجود در:

- همه گوشت ها (بهترین حالت نگهداری)
- بنشن (عدس، نخود، دانه سویا، لوبیا سفید)
- سریال با آهن اضافه
- میوه خشک شده
- توفو

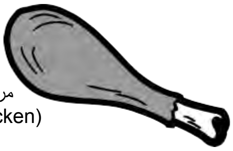
همچنین در این مواد موجود است:

گوشت
(Meat)



گوشت ماهی
(Fish Meat)

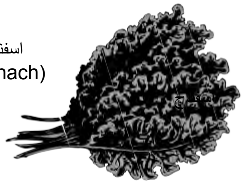
ساردین
(Sardines)



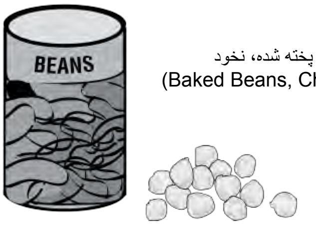
مرغ
(Chicken)

بلاکستراپ ملاس
(Blackstrap Molasses)

توفو
(Tofu)



اسفناج
(Spinach)



لوبیا پخته شده، نخود
(Baked Beans, Chickpeas)

دانه های غلات
(Nuts)

کرم جوانه گندم
(Cream of Wheat)

آلو/کشمش-مویز
(Prunes/Raisins)

غذاهای حاوی ویتامین C
(Foods with Vitamin C)

لازم برای:

- ♦ پوست و خون سالم
- ♦ کمک به بدن در استفاده از آهن غذا
- ♦ کمک به دفاع در برابر عفونت

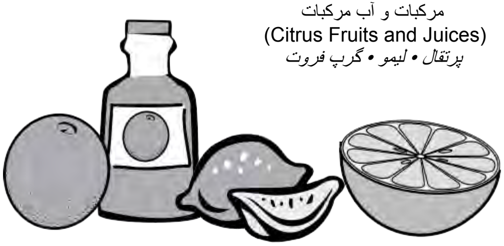
موجود در:

- ♦ آب میوه های 100% طبیعی با ویتامین C اضافه شده
- ♦ گوجه فرنگی (آب، سوپ، سس)
- ♦ فلفل
- ♦ سیب زمینی

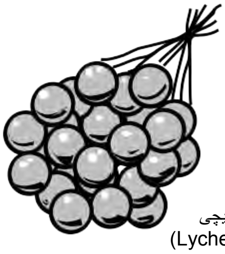
همچنین در این مواد موجود است:

فلفل سبز
(Green Pepper)

مرکبات و آب مرکبات
(Citrus Fruits and Juices)
پرتقال • لیمو • گرپ فروت

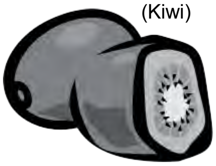


پاپایا (خربزه درختی)
(Papaya)



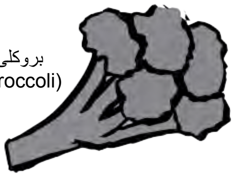
میوه لیچی
(Lychee Fruit)

کیوی
(Kiwi)



آب سیب
(Apple Juice)
با ویتامین C افزوده

بروکلی
(Broccoli)

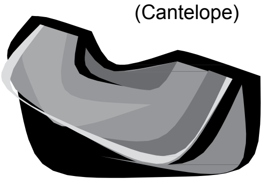


گوجه فرنگی
(Tomatoes)
آب • سوپ • سس

سیب زمینی پخته شده
(Baked Potato)

کلم
(Cabbage)

طالبی
(Cantelope)



غذاهای حاوی کلسیم
(Foods with Calcium)

لازم برای:

- دندان ها و استخوان هایی سالم
- ماهیچه، قلب و اعصاب سالم

برای تأمین ویتامین D، هر روز 2 فنجان یا بیشتر شیر بخورید. ویتامین D کمک می کند بدنتان بتواند از کلسیم استفاده کند. شیر بدون چربی، 1% یا 2% چربی بخورید.

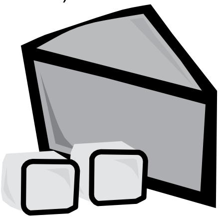
موجود در:

- کفیر
- آب پرتقال با کلسیم اضافه شده
- توفوی ساخته شده با کلسیم
- سالمون کنسرو و ساردین با استخوان

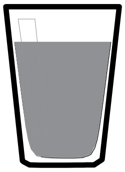
همچنین در این مواد موجود است:

شیر
(Milk)
تازه، کنسرو و شیر خشک

پنیر
(Cheese)



ماست
(Yogurt)



نوشیدنی سویا
(Soya Beverage)
با کلسیم و ویتامین D اضافه شده

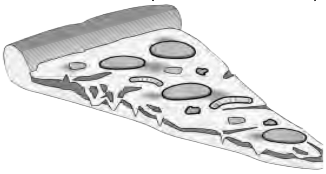
پودینگ و سوپ با بیس شیر
(Milk-Based Pudding and Soup)

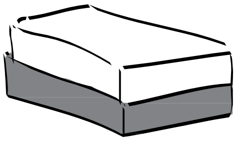
ماکارونی و پنیر خانگی
(Homemade Macaroni & Cheese)

سالمون کنسروی
(Canned Salmon)

ساردین
(Sardines)

پیتزای خانگی
(Homemade Pizza)





توفو
(Tofu)

باک چوی
(Bok Choy)

غذاهای حاوی ویبر
(Foods with Fibre)

- کمک می کند مرتباً دفع روده داشته باشید

موجود در:

- بنشن (لوبیا، نخود)
- دانه غلات
- جوی دوسر، سبوس جو، بلغور
- جو، سبوس غلات، کیک سبوس
- میوه تازه (گلابی، سیب، پرتقال)
- میوه خشک (آلو، کشمش-مویز)
- سبزیجات (لوبیای سبز، سیب زمینی پخته شد با پوست، کلم بروکسل)

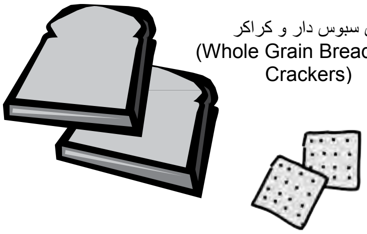
همچنین در این مواد موجود است:

سبزیجات
(Vegetables)

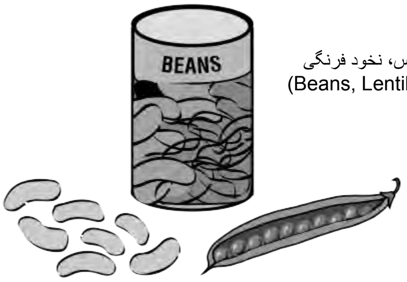
سبوس غلات
(Bran Cereal)

کیک سبوس
(Bran Muffin)

نان سبوس دار و کراکر
(Whole Grain Breads and Crackers)

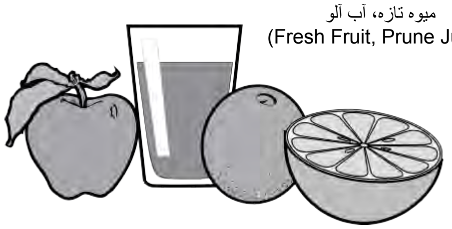


میوه خشک شده
(Dried Fruit)



لوبیا، عدس، نخود فرنگی
(Beans, Lentils, Peas)

میوه تازه، آب آلو
(Fresh Fruit, Prune Juice)



غلات و دانه ها
(Nuts and Seeds)

شیرینی خرمایی و بیسکوییت انجیری
(Date Squares, Fig Cookies)

ویتامین ها و مکمل معدنی
(Vitamin and Mineral Supplements)

- تمام زنانی که در سن بارداری هستند باید هر روز مولتی ویتامین با فولیک اسید مصرف کنند.
- فولیک اسید مانع از بروز نقص های بارداری مانند اسپاینا بیفیدا (مهره شکاف) می شود. اسپاینا بیفیدا یک نقص مادرزادی در مورد ستون مهره ها است.
- زنان باردار و کسانی که شیر می دهند هر روز به مولتی ویتامین همراه با فولیک اسید، آهن و ویتامین D نیاز دارند.
- درباره مکمل مناسب برای خودتان با مراقب صحبت کنید.

به خاطر داشته باشید که...

- **شما به غذا و ویتامین های مخصوص مادران نیاز دارید.**
- **برای دریافت مواد غذایی مورد نیاز خودتان و نوزادتان، از برنامه غذایی کانادا پیروی کنید.**

صبحانه، تنقلات و غذاهای فست فود چطور؟
(What about breakfast, snacks, and fast food?)

چند ایده و نظر در اینجا ارائه شده است:

صبحانه *(Breakfast)*	*تنقلات* *(Snacks)*	*فست فود* *(Fast Food)*
صبح ها چیزی بخورید. حداقل 3 از 4 گروه غذایی را در برنامه غذاییتان بگنجانید. مثلاً: ✧ ساندویچ و شیر ✧ مواد باقیمانده - خوراک های آب پز، سوپ، کاسرول یا پیتزا ✧ میوه، پنیر و کراکر ✧ نان کم حجم و دال ✧ خوراک برنج یا غلات با گوشت یا لوبیا و سبزیجات ✧ شوربا یا سرلاک و شیر، غلات یا میوه خشک شده ✧ توست با کره بادام زمینی و میوه	حداقل 2 از 4 گروه غذایی را در برنامه غذاییتان بگنجانید. ایده هایی سریع: ✧ ساندویچ پنیر، کاهو، گوجه فرنگی ✧ تخم مرغ آب پز سفت و هویج ✧ ماست و میوه تازه یا کنسروی ✧ میوه خشک شده یا کشمش و خشکبار ✧ کراکر و پنیر ✧ حمص و پیتا ✧ میکس میوه و ماست	این ایده ها، 4 گروه مواد غذایی را شامل می شوند: ✧ چیزبرگر با کاهو و گوجه فرنگی ✧ ساندویچ مرغ کبابی ✧ پیتزا با پنیر و سبزیجات ✧ سیب زمینی پخته شده به جای سیب زمینی سرخ شده ✧ تاکوی نرم همراه با مرغ یا گوشت گاو و سبزیجات ✧ بوریتوی لوبیا ✧ چیلی و نان ✧ سبزیجات بخارپز شده چینی همراه با گوشت مرغ/گاو و برنج ساده ✧ شیر، آب یا آب میوه 100% طبیعی به جای آب میوه های مصنوعی ✧ سالاد

آشپزی در خانه
(Cooking at Home)

غذا خوردن بیرون از خانه حداقل 2 برابر پخت غذا در خانه است.

- وقتی مواد غذایی اصلی را در خانه دارید، غذا پختن ساده تر است.
- غذاها و ادویه هایی بخرید که خانواده تان علاقه دارند.
- یک لیست از مواد خوراکی مورد نیاز تهیه کنید. وقتی مواد غذاییتان تمام می شود، خودتان آنها را در لیست یادداشت کنید.
- از قبل برای تهیه غذاها برنامه ریزی کنید تا در زمان و هزینه صرفه جویی شود.
- غذای اضافی بپزید. می توانید از اضافه مواد غذایی استفاده کنید. می توانید مقدار اضافی را نیز در فریزر بگذارید و بعد از تولد نوزادتان از آن استفاده کنید.

در کابینت آشپزخانه	در یخچال
❑ نان با سبوس گندم	❑ شیر
❑ برنج	❑ تخم مرغ
❑ سیب زمینی	❑ پنیر
❑ پیاز	❑ گوشت قرمز
❑ نودل، اسپاگتی یا ماکارونی	❑ مارگارین غیرهیدروژنه
❑ تن ماهی یا تن سالمون	❑ سبزیجات
❑ تن مرغ یا بوقلمون	❑ میوه
❑ لوبیا یا عدس کنسرو	❑ ادویه و چاشنی
❑ سبزیجات کنسرو شده (آنهایی را انتخاب کنید که نمک کمتری دارند)	
❑ میوه های کنسرو شده (آنهایی را انتخاب کنید که در آب یا آب میوه کنسرو شده اند)	
❑ میوه های خشک یا کشمش	**در فریزر**
❑ سوپ کنسرو شده (آنهایی را انتخاب کنید که کمتری داشته باشند)	❑ گوشت یخ زده و شور
❑ سرلاک دانه غلات	❑ آب میوه 100% طبیعی یخ زده (در صورت امکان **100%** را انتخاب کنید)
❑ بلغور	❑ سبزیجات یخ زده
❑ کره بادام زمینی	❑ میوه یخ زده
❑ مربا	
❑ آرد	
❑ شکر	
❑ شیر خشک کم چرب	
❑ نمک و فلفل	
❑ بیکینگ سودا، بیکینگ پودر	
❑ ادویه هایی مثل دارچین، چیلی پودر، سیر	

نکاتی برای خرید غذا
(Tips for Buying Food)

شیر و مواد جایگزین *(Milk and Alternatives)*	گوشت و مواد جایگزین *(Meat and Alternatives)*
✧ ماست ساده بخرید و خودتان آن را طعم دار کنید ✧ برای آشپزی و تهیه سوپ از شیر خشک کم چرب استفاده کنید ✧ به جای پنیر رنده شده، رشته های پنیر و یا پنیر فرآوری شده، تکه های پنیر خریداری کنید	✧ لوبیا، نخود و عدس خشک شده و کنسرو شده هزینه کمتری نسبت به گوشت دارند ✧ برای داشتن مواد مغذی بیشتر، لوبیای کنسرو شده به لیست غذاییتان اضافه کنید ✧ مرغ هایی با درجه بندی پایین تر، هزینه کمتری دارند و فاقد مواد مغذی هستند قسمت های مختلف بر کیفیت تأثیری ندارند ✧ گوشت چرخ کرده، استخوان یا گوشت بالای ران و تخم مرغ فروش بهتری دارند
میوه و سبزیجات *(Vegetables and Fruit)*	**محصولات دانه دار** *(Grain Products)*
✧ در هر فصل محصولات تازه ای بخرید ✧ محصولاتی که نام های معروفی ندارند کم هزینه تر هستند ✧ قسمت سبزیجات ساده فریز شده نسبت به سبزیجات دارای سس کمتر است ✧ میوه ها و سبزیجات کنسرو شده ساده تر خریداری کنید (سطح بندی به شکل ظاهری مواد اشاره دارد نه کیفیت آنها) ✧ آب پرتقال یخ زده کنسرو شده در مقایسه با آب میوه های کارتنی ارزان تر هستند (آب میوه 100% طبیعی را انتخاب کنید)	✧ سرلاک های گرمی که می پزید (شوربا، بلغور یا کرم گندم) در مقایسه با سرلاک های آماده مصرف یا شوربا هزینه کمتری دارند ✧ برنج و پاستای ساده در مقایسه با انواع پخت سریع با شکل های زیباتر، هزینه کمتری دارند ✧ نان ها و مواد غذایی که یک روز از پختشان گذشته است، کم هزینه تر هستند

فعالیت فیزیکی
(Physical Activity)

فعالیت فیزیکی روشی فوق العاده برای حفظ سلامتی و احساس خوب است. بجز در مواردی که مشکل پزشکی داشته باشید، سعی کنید در طول بارداری فعالیت داشته باشید.

بارداری زمان شروع فعالیت های پرتنش نیست.

روش های حفظ فعالیت عبارتند از:

- بالا رفتن از پله ها بجای استفاده از آسانسور
- باغبانی
- خرید
- تمیز کردن خانه
- پیاده روی
- شنا

فعالیت های مداوم مانند پیاده روی مزایای زیادی دارند:

- احساس خستگی کمتری می کنید و انرژی بیشتری خواهید داشت.
- به شما کمک می کند بخوابید.
- حالت تهوع و استفراغ و یبوست را بهبود می بخشد.

پیاده روی
(Walking)

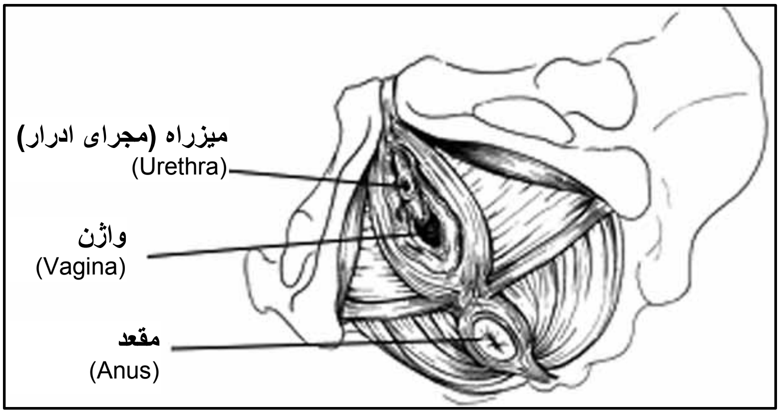
- پیاده روی یکی از بهترین فعالیت هایی است که می توانید به سادگی آن را انجام دهید. هر روز حدود 30 دقیقه یا اگر می توانید بیشتر پیاده روی کنید. لازم نیست یک باره این کار را انجام دهید، دو پیاده روی 15 دقیقه ای یا حتی سه دور پیاده روی 10 دقیقه ای هم خوب است!
- با کسی پیاده روی کنید.
- اگر هوا خوب نیست، داخل یک پاساژ راه بروید.

تمرین های ورزشی مخصوص عضلات کف بدن

(Pelvic Floor Muscle Exercises)

عضلات کف بدن من در کجا قرار گرفته اند؟

(Where is my pelvic floor?)



عضله کف بدن به دیواره ای از ماهیچه ها و رباط ها گفته می شود که از قسمت عقب به جلو و از کناره ها از روی قسمت پایین لگن به یکدیگر می رسند. این ماهیچه ها از جلو به استخوان عانه، از طرفین به استخوان های نشیمنگاهی و از پشت به استخوان دنبالچه وصل می شوند. سه ورودی که از عضله کف بدن عبور می کنند عبارتند از:

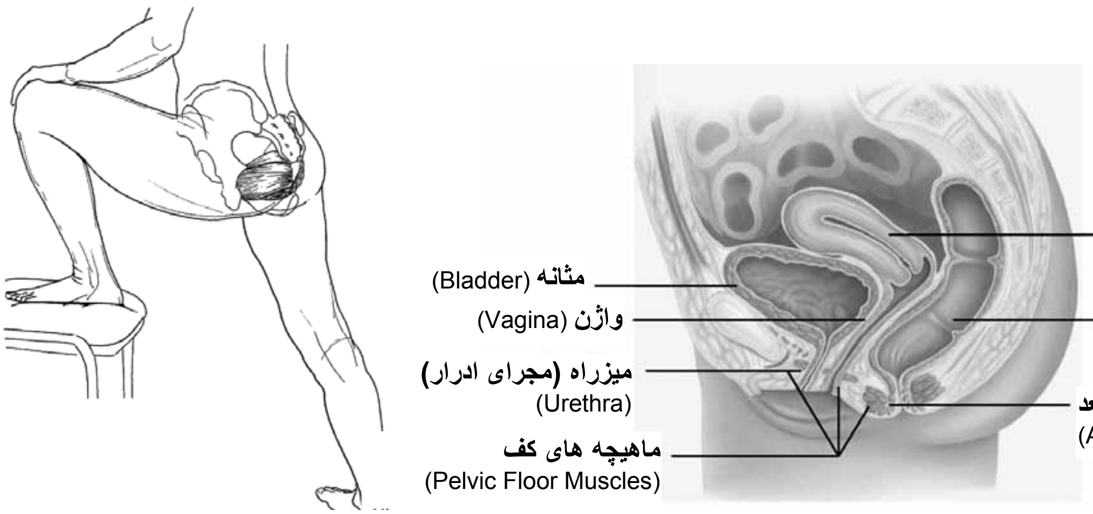
- مجرای ادرار (لوله ای که ادرار را از درون می رود)
- واژن
- مقعد عبور می دهد

عضله کف بدن چه کار می کند؟

(What does my pelvic floor do?)

عضله کف بدن شما:

- رحم، راست روده، مثانه و روده را در خود جای می دهد
- به کنترل مثانه و روده کمک می کند
- با همکاری ماهیچه های عقب و دیواره شکمی قسمت پشت را نگه می دارد
- نقش مهمی در عملکرد جنسی و لذت بردن از آن دارد



*تصاویر آناتومی از: Blandine Calais-Germain (2006) برداشت شده اند. The Female Pelvis Anatomy & Exercise
Seattle: Eastland Press

*تصاویر آناتومی از: Tim Peters and Company, Inc. Peapack, NJ

نمای کناری کف و ماهیچه های کف

چطور می توانم ماهیچه های کف خودم را حس کنم؟
(How can I feel my pelvic floor muscles?)

1. آیا می توانید جریان ادرار را در حین تخلیه مثانه متوقف یا آهسته کنید؟ (این فقط آزمایشی برای پیدا کردن این ماهیچه ها است. به عنوان یک ورزش همیشگی استفاده نکنید.) این ماهیچه ها به سمت جلوی ماهیچه کف لگن قرار گرفته اند.
2. وقتی دو انگشتتان را وارد واژن می کنید، می توانید ماهیچه ها را احساس کنید که در اطراف انگشتهایتان فشار می آورند؟ این ماهیچه ها در قسمت میانی ماهیچه کف لگن قرار گرفته اند.
3. آیا هنگام خارج شدن باد روده می توانید ماهیچه اطراف مقعدتان را محکم کنید و از خروج باد جلوگیری کنید؟ این ماهیچه ها به سمت عقب ماهیچه کف لگن قرار گرفته اند.

اگر مطمئن نیستید از ماهیچه های صحیح استفاده می کنید یا خیر، با پزشک، پرستار یا مشاور کنترل ادرار یا فیزیوتراپیست سلامت استخوان لگن صحبت کنید.

چطور تمرین مربوط به ماهیچه لگن را انجام دهم؟
(How do I do pelvic floor muscle exercises?)

با استفاده از کل ماهیچه ها یا محکم کردن ماهیچه هایی که در قسمت جلو، وسط یا عقب هستند می توانید تمرین کنید. در حالیکه ماهیچه های لگن را محکم می کنید، پاها، باسن یا شکمتان را سفت **نگیرید**. به جلو فشار **نیاورید** یا نفستان را حبس نکنید. لازم است که بعد از انقباض، ماهیچه هایتان را **کاملاً راحت** کنید. ماهیچه های لگن باید از این توانایی برخوردار باشند تا انقباض و رهاسازی (ریلکس) را انجام دهند.

از این روش برای انجام ورزش های زیر استفاده کنید:

- ***آهسته و ماندگار:*** به داخل جمع کنید، به آهستگی به بالا و داخل بکشید. هر بار 10 ثانیه بالا نگهدارید. کاملاً ریلکس کنید. 10 بار تکرار کنید.
- ***سریع و کوتاه:*** منقبض کنید و هرچه سریع تر به بالا بکشید، 1 ثانیه نگهدارید و سپس رها کنید. حداکثر 10 بار تکرار کنید.

همیشه این تمرین ها را مرتب سه بار در روز تکرار کنید. برای شروع این تمرین ها در موقعیتی قرار بگیرید که به راحتی بتوانید ماهیچه های لگنتان را احساس کنید.

بعد از اینکه توانستید این تمرین را به راحتی انجام دهید، می توانید این کارها را نیز انجام دهید:

- بین تبلیغات بازرگانی تلویزیون
- وقتی در صف منتظر ایستاده اید
- به عنوان یک تمرین گرم یا خنک کردن بدن
- در حمام
- هنگام مسواک زدن

چه وقت باید تفاوتی را احساس کنم؟

6 تا 8 هفته طول می کشد تا بهبودی را در عملکرد لگن احساس کنید. اگر بعد از 2 ماه نتیجه ای نگرفتید، با پزشک خانواده تان صحبت کنید.

شمارش تعداد حرکت های کودک
(Counting Your Baby's Movements)

یک کودک سالم معمولاً یک کودک فعال است. زمان های حرکت و جابجایی و فعالیت نوزادتان را بدانید. تحقیقات نشان می دهند نوزادانی که کمتر از 6 بار در هر 2 ساعت حرکت می کنند ممکن است اکسیژن کافی دریافت نکنند.

از یک جدول برای نوشتن تعداد حرکت های نوزادتان استفاده کنید.

چطور تعداد حرکت های نوزادم را بشمارم؟
(How do I count my baby's movements?)

1. تاریخ و ساعت شروع شمارش را بنویسید.
2. بنشینید یا به سمت چپ دراز بکشید.
3. هر بار که احساس می کنید نوزاد جابجا می شود را بشمارید.
4. هر بار که حس کردید نوزاد حرکت می کند، روی جدول علامت بزنید.
5. بعد از شمردن 6 حرکت، شمارش را متوقف کنید.
6. زمان توقف شمارش را بنویسید.

اگر در طول 2 ساعت 6 حرکت را متوجه نشدم چه کار کنم؟
(What if I don't feel 6 movements in 2 hours?)

فوراً به بیمارستان محل زایمانتان مراجعه کنید. یک پرستار ضربان قلب نوزاد و حرکت های او را با استفاده از مانیتور جنین بررسی می کند. اگر محل زندگیتان از بیمارستان یا محل زایمان خیلی دور است، فوراً با مراقبتان تماس بگیرید.

وقتی زایمان نزدیک است، نوزاد حرکتش را متوقف نمی کند. به احساساتتان اطمینان کنید. اگر جنین حرکت نمی کند یا کمتر از حد معمول حرکت می کند، با مراقبتان تماس بگیرید.

Farsi

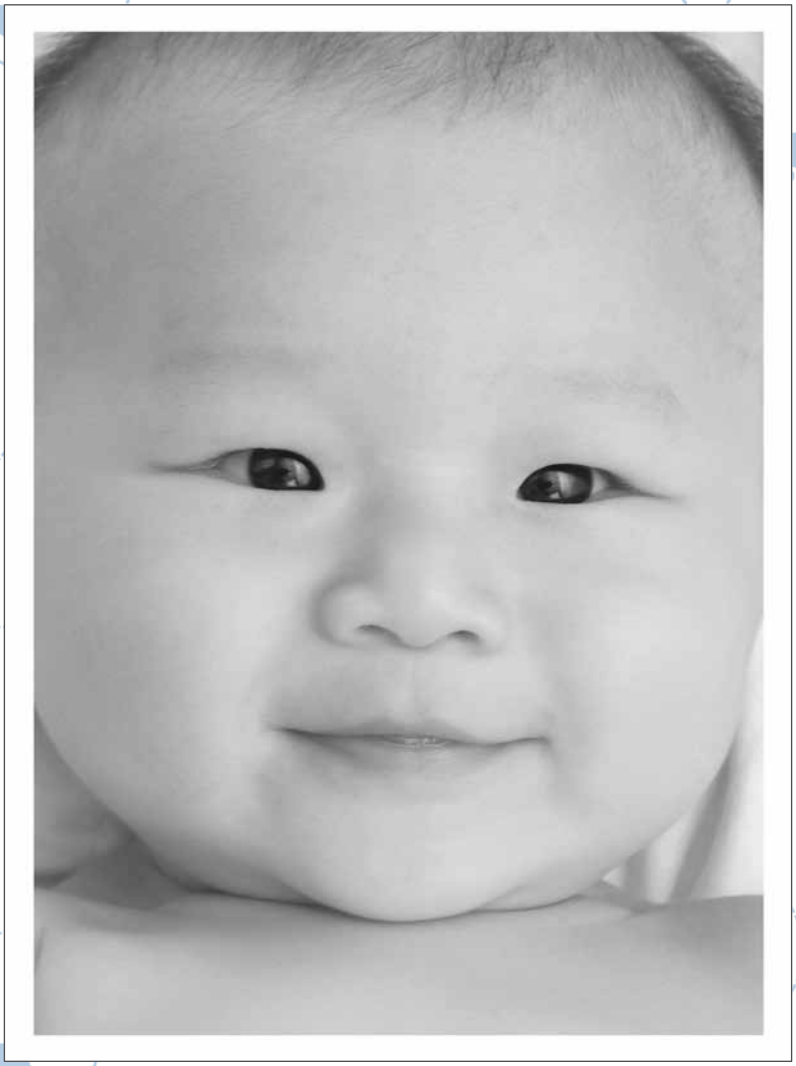
تاریخ (Date)	زمان شروع (Start Time)	حرکت های کودک (Baby's Movements)						زمان توقف (Stop Time)
		✓	✓	✓	✓	✓	✓	

یادداشتهای من

Farsi

برای تولد فرزندتان آماده شوید

(Getting Ready for Your Baby's Birth)



آماده شدن
(Getting Ready)

برنامه ریزی برای تولد فرزندتان
(Planning for Your Baby's Birth)

برنامه ریزی کنید فردی در زمان زایمان و در ماه های اول زندگی کودک به شما کمک کند.

در کلاس های مراقبت از کودک شرکت کنید. می توانید چیزهای زیادی یاد بگیرید. همچنین ممکن است با افراد جدیدی آشنا شوید و دوستان جدیدی پیدا کنید.

اگر می خواهید در کلاس های مراقبت از کودک شرکت کنید، از فردی بخواهید به عنوان همسر با شما همراهی کند.

می توانید از این افراد درخواست کنید:

- پدر کودک
- مادر یا خواهرتان
- عمه/خاله یا مادربزرگ ها
- یک دوست
- همسایه
- دوست پسرتان
- شریک زندگی

بارداری کار سختی است. شریک زندگی، دوست یا اعضای خانواده می توانند در طول بارداری و در زمان تولد نوزاد به شما کمک کنند. یک فرد پشتیبان می تواند در زمان بارداری و تولد نوزاد به شما اطمینان خاطر بدهد.

فرد پشتیبان می تواند این کارها را انجام دهد:

- پشتتان را ماساژ دهد
- با یک پارچه خنک صورتتان را تمیز کند
- نوشیدنی یا تکه های یخ به شما بدهد تا دهانتان مرطوب باقی بماند
- به شما کمک کند آرام باشید و محل راحت و آرامی را برایتان پیدا کند
- با شما صحبت کند و به شما آرامش بدهد
- همراه با شما نفس بکشد تا بتوانید تمرکز کنید

کم کم بعضی از وسایل مورد نیاز کودک را بخرید. به حراجی ها بروید، به فروشگاه های وسایل دست دوم سری بزنید یا از دوستانتان بخواهید لباس های کودکی که دیگر استفاده نمی کنند را به شما بدهند. بعضی افراد منتظر می مانند تا وسایل مورد نیاز را بعد از تولد نوزاد خریداری کنند.

درباره نحوه غذا دادن به کودکتان فکر کنید. درباره گزینه های موجود با مراقبتان صحبت کنید.

درباره نحوه رفتن به بیمارستان فکر کنید:

می توانید از قبل با کسی هماهنگ کنید شما را به بیمارستان ببرد تا در هزینه تاکسی صرفه جویی کنید.

از کسی بخواهید وقتی در بیمارستان هستید از سایر فرزندان/یا حیوانات خانگی شما مراقبت کند. مقداری مواد غذایی برای زمانی که به خانه باز می گردید ذخیره کنید.

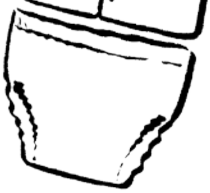
Farsi

کودکم و من ممکن است به چه چیزهایی احتیاج پیدا کنیم؟
(What kinds of things might my baby and I need?)

بعضی از چیزهایی که می توانید برای خودتان و نوزادتان جمع کنید

- ❑ سوتین شیردهی
- ❑ پدهای شیردهی
- ❑ پیش بند (2 تا 3)

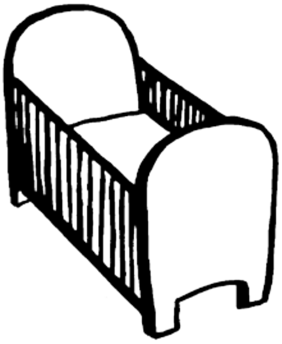
لباس پوشیدن



- ❑ پوشک، اندازه کوچک (36 تا 48، پنبه ای و یک بار مصرف)
- ❑ در صورت نیاز شلوارهای پلاستیکی
- ❑ لباس زیر (حداقل 3 تا 4)
- ❑ روپوش (3 تا 4)
- ❑ عرق گیر (1 یا 2)
- ❑ کلاه و کفش یا جوراب نوزاد
- ❑ لباس زمستانی (مثل بارانی) برای بیرون رفتن وقتی در ماشین نیستید
- ❑ پتوی بچه یا روکش های پنبه ای نازک (3 تا 4)
- ❑ دریافت پتو (3 تا 4)
- ❑ پتوهای بچه (2)

کالسکه و سایر وسایل

- ❑ تخت و تشک (با لحاظ کردن اصول امنیتی)
- ❑ ملحفه تخت (2)
- ❑ روکش تخت دارای لایه محافظ (ضد آب)
- ❑ سطل پلاستیکی همراه با درپوش برای پوشک ها
- ❑ صندلی تأیید شده کودک در ماشین
- ❑ کیسه پوشک
- ❑ کالسکه
- ❑ دماسنج
- ❑ پتوی گرم
- ❑ کیسه لباس های کثیف یا سبد برای لباس های کثیف



حمام کردن کودک و مراقبت از او

- ❑ صابون ملایم
- ❑ شامپوی ملایم (می توانید از صابون ملایم روی سر کودک بریزید)
- ❑ حوله و لباس حمام

به خاطر داشته باشید که...

- ♦ **Health Canada توصیه می کند از رخت خواب های نرم، بالشت های نرم، شال نرم، اسباب بازی های پنبه ای یا محافظ های نرم دور تخت در کالسکه استفاده نکنید زیرا ممکن است مانع تنفس کودک شوند.**

نکات مهم

غذا دادن به کودکتان
(Feeding Your Baby)

زمان خوبی است که درباره نحوه غذا دادن به کودکتان فکر کنید. با سایر زنان، مراقب ها و افراد نزدیک به خودتان صحبت کنید. قبل از اینکه بهترین انتخاب را برای خودتان و کودکتان داشته باشید، باید به چیزهای زیادی فکر کنید.

بعضی مواقع تغذیه با شیر مادر زیاد هم ساده نیست. پشتیبانی و کمک ارائه می شود تا بتوانید هروقت که بخواهید خودتان به نوزادتان شیر بدهید. شش ماه خیلی زود تمام می شود!

چرا باید خودم به نوزادم شیر بدهم؟
(Why should I breastfeed my baby?)

شیر مادر بهترین غذا برای نوزاد شما است. ما می خواهیم کودکان تا 6 ماهگی از شیر مادر تغذیه شوند. تغذیه با شیر مادر برای شما و نوزادتان مزایای زیادی دارد. هیچ جایگزینی برای شیر مادر وجود ندارد که بتواند مزایای مشابهی را برای نوزادتان داشته باشد.

بهترین چیز برای کودک	*بهترین چیز برای مادر*
✧ هضم آسان ✧ ممکن است در برابر همه آلرژی ها و عفونت ها از کودکتان محافظت کند ✧ همیشه موجود است ✧ همیشه تمیز، تازه و در دمای مناسب است ✧ مطابق با نیازهای رشد کودک، تغییر می کند ✧ باعث ایجاد حس نزدیکی به مادر می شود	✧ کمک می کند رحم به اندازه طبیعی خود باز گردد ✧ کمک می کند وزن کم کنید ✧ در زمانتان صرفه جویی می کند ✧ در هزینه ها صرفه جویی می کند ✧ به شما کمک می کند احساس نزدیکی بیشتری با کودکتان داشته باشید ✧ کمک می کند خطرهای احتمالی سرطان سینه و تخمدان از بین برود

در حین بارداری، بدنتان آماده شیردهی است. مثلاً اینکه سینه هایتان از قبل شیر ماک تولید کرده اند. شیر ماک به اولین شیری گفته می شود که از سینه خارج می شود. شیر ماک زرد رنگ است و مواد مغذی زیادی دارد. در برابر عفونت ها از کودکتان محافظت می کند.

به خاطر داشته باشید که...

- **زنانی که سوء مصرف مواد مخدر و الکل دارند یا ویروس HIV مثبت دارند نباید شیر بدهند.**

اگر بخواهم به کودکم شیر خشک بدهم چطور؟
(What if I want to formula feed my baby?)

شیر مادر بهترین شیر برای نوزاد شما است. به دلایل پزشکی و شخصی، می توانید به کودکتان شیر خشک هم بدهید.

- اگر بخواهید به کودکتان شیر خشک بدهید، تنها نوع شیری که باید استفاده کنید شیری است که با آهن غنی شده باشد و مخصوص نوزادان باشد.
- تا زمانی که کودک 9 تا 12 ماهه است از شیر خشک غنی شده با آهن استفاده کنید.
- می توانید شیر خشک را از سوپرمارکت ها یا داروخانه ها تهیه کنید.
- برای ساخت شیر خشک زمان و کار زیادی صرف می شود. به وسایلی نیاز خواهید داشت (شیشه شیر، سر شیر، پستانک، فنجان اندازه گیری و دیگر موارد).
- تغذیه با شیر خشک در مقایسه با شیردهی مادر هزینه بیشتری دارد.
- برای کسب اطلاعات بیشتر با مراقبتان صحبت کنید.

آماده شدن برای رفتن به بیمارستان
(Packing for the Hospital)

شاید فقط 1 یا 2 روز در بیمارستان باشید. لباس ها و وسایل راحتی را برای خودتان و کودکتان بیاورید.

برای مادران	برای کودکان
❑ کارت Alberta Personal Health Care و سایر کارت های بیمه (مثل Blue Cross) ❑ کارت ورود به بیمارستان، در صورت وجود روپوش ❑ راحتی، دمپایی، 2 لباس خواب، شلوار راحتی یا لباس گرم ❑ 5 تا 6 عدد شورت چسب و 2 عدد سوتین (سوتین شیردهی اگر می خواهید خود به کودک شیر بدهید) ❑ لوازم بهداشتی شامل مسواک، خمیردندان، نخ دندان، دستمال کاغذی، و شامپو ، 1 بسته نوار بهداشتی بلند با قدرت جذب بالا ❑ سکه برای تلفن و شماره تلفنهای مورد نیاز ❑ لباس راحت و گشاد برای منزل (مثل لباس بارداری) ❑ فیلم و دوربین ❑ خودکار سیاه ❑ کتاب بهترین شروع شما	❑ 3 تا 4 پتوی بچه ❑ 3 تا 4 لباس زیر ❑ 4 روپوش یا لباس خواب ❑ 1 بسته پوشک بچه ❑ کلاه یا سرپوش ❑ 1 پتوی گرم ❑ ساک مخصوص لباس چرک یا کیسه پلاستیکی برای لباسهای کثیف ❑ لباس بچه برای رفتن به منزل: تی شرت، لباس رو، کلاه، قنداق فرنگی، و پتوی معمولی ❑ صندلی ثابت کودک در اتومبیل

برای زایمان

- ❑ نوشیدنی، آبمیوه، بستنی یخی برای مادر و همراه
- ❑ چرب کننده لب، اسپری دهان، خوشبو کننده، یا آبنبات سفت
- ❑ تصویری برای نگاه کردن (نقطه تمرکز)، مثلا یک عکس
- ❑ موزیک (آی پاد، یا دستگاه پخش سی دی)
- ❑ لوازم ماساژ، مثل یک توپ تنیس و یا وردنه های یخی
- ❑ روغن یا لوسیون برای ماساژ
- ❑ جوراب گرم برای مادر
- ❑ بالش های اضافی

و دیگر لوازمی که می خواهید به همراه داشته باشید

____________________ ____________________

____________________ ____________________

____________________ ____________________

Farsi

بارداری و زایمان
(Labour and Birth)

بارداری و زایمان
(Labour and Birth)

وقتی کودک شما برای زایمان آماده می شود
(When Your Body is Getting Ready for Labour)

گرچه زایمان در هر زن با زن دیگر متفاوت است، نشانه هایی وجود دارد که مبین شروع فرآیند زایمان است. ممکن است چند روز قبل از شروع زایمان این نشانه ها را به صورت متناوب داشته باشید.

نشانه هایی حاکی از آماده شدن بدن شما برای زایمان
(Signs that your body is getting ready for labour)

- نوزاد به لگن "رانده می شود" (به این فرایند سبك شدن یا درگیر شدن گفته می شود). این فرآیند می تواند تا 4 هفته قبل از زایمان شروع گردد. وقتی کودک داخل لگن قرار می گیرد، ممکن است نفس کشیدن برای شما آسانتر شود و لی احساس فشار بیشتری در مثانه می کنید. ممکن است احساس کنید بیشتر نیاز به تخلیه ادرار دارید.
- لانه گذاری (نوعی استارت انفجاری انرژی و نیاز به آماده سازی کلیه امور) ممکن است چند روز قبل از زایمان اتفاق بیفتد. مراقب باشید که کار سنگین انجام ندهید. شما به انرژی خود برای زایمان و تولد نیاز خواهید داشت.
- گاهی قبل از زایمان ممکن است دچار اسهال، تهوع، و استفراغ شوید. اگر این نشانه ها را داشتید، استراحت کنید. اگر این نشانه بیشتر از 24 ساعت طول کشید و یا اگر دچار نگرانی شدید با پشتیبان خود در سازمان سلامت آلبرتا تماس بگیرید.
- ترشحات مخاطی صورتی رنگ از واژن ممکن است یک هفته قبل از زایمان اتفاق بیفتد. اگر این ترشحات بیشتر متمایل به قرمز رنگ و خون مانند بود، فورا با پشتیبان خود تماس بگیرید.
- ممکن است زمان شروع زایمان دچار کمر درد شوید. ماساژ، حرکت، و گرما (مثلا یک دوش آب گرم) ممکن است به بهتر شدن حال شما کمک کند. اگر کمر درد شما به صورت منظم قطع و تکرار می شود، ممکن است انقباضات شروع شده باشد.
- پارگی غشاء (ترشح مایع از واژن) معمولا به معنای این است که کیسه آب شما سوراخ و یا پاره شده است. برخی مواقع این فرآیند قبل از شروع زایمان اتفاق می افتد. اگر کیسه آب شما پاره شود احتمال عفونت در رحم وجود دارد. حتی اگر انقباض ندارید، با پشتیبان خود تماس بگیرید و به بیمارستان مراجعه کنید.

تفاوت بین پیش درد و درد زایمان چیست؟
(What is the difference between pre-labour and labour?)

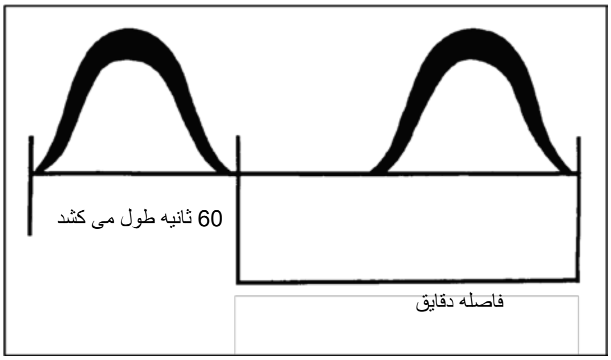
در اواخر بارداری، بسیاری از زنان دچار انقباضات نسبتا قوی می شوند. این انقباضات حتی ممکن است شما را از خواب بیدار کنند. ممکن است به صورت متناوب تا چند ساعت و یا حتی تا چند روز طول بکشند و سپس از بین بروند. این انقباضات به رحم شما کمک می کند تا برای زایمان آماده شوید. نمودار زیر به شما تفاوت بین انقباضات پیش از زایمان و انقباضات مربوط به زایمان را نشان می دهد.

انقباضات پیش از زایمان	انقباضات ناشی از زایمان
✧ معمولا نا منظم هستند (و از الگوی خاصی پیروی نمی کنند) ✧ با گذشت زمان شدید تر نمی شوند ✧ با پیاده روی شدت نمی گیرند (در واقع، پیاده روی و دراز کشیدن باعث از بین رفتن آنها می شوند)	✧ شدیدتر و طولانی تر می شوند ✧ فاصله زمانی بین آنها کمتر می شوند ✧ پیاده روی یا تغییر وضعیت باعث شدید تر شدن آنها می شود

چه موقع به بیمارستان مراجعه کنم؟
(When do I go to the hospital?)

به بیمارستان بروید اگر:

- خون روشن و قرمز از واژنتان خارج می شود
- حرکات کودک متوقف شده است و یا کمتر از حد معمول شده است
- فاصله بین انقباضات به 5 تا 7 دقیقه رسیده است، تا 60 ثانیه طول می کشد, و با شروع زایمان شدیدتر شده است
- در زمان انقباض قادر به حرف زدن یا راه رفتن نیستید
- کیسه آب شما پاره شده است



زمان بندی انقباضات
(Timing Contractions)

زمان انقباضات را یادداشت کنید:

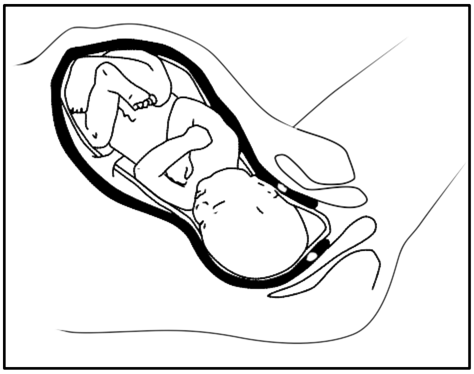
- فاصله میان انقباضات چقدر است؟ زمان شروع یک انقباض را تا شروع انقباض بعدی یادداشت کنید.
- هر انقباض چقدر طول می کشد؟
- شدت انقباضات چقدر است؟

وقتی به بیمارستان می رسم چه اتفاقی می افتد؟
(What happens when I get to the hospital?)

1. به بخش تولد و زایمان مراجعه کنید.
2. پرستار:
   - از شما سوالاتی درباره بارداری شما می پرسد
   - درجه حرارت بدن، نبض، تنفس، و فشار خون شما را چک می کند
   - نمونه ادرار از شما می گیرد
   - معده (شکم) و بچه را لمس می کند (پرستار ممکن است از روی شکم بتواند سر کودک، پاها، دستها، یا باسن او را لمس کند. می توانید از پرستار بخواهید تا برای شما توضیح دهد.)
   - ممکن است از یک معاینه واژینال از شما به عمل آورد
   - از یک مانیتور کنترل جنین برای شنیدن صدای قلب جنین برای مدت 15 تا 20 دقیقه استفاده می کند
3. اگر زایمان شما نزدیک باشد، شما را به اتاق زایمان می برند. اگر در پروسه زایمان قرار نداشته باشید از شما می خواهند که به خانه بازگردید. پرستار به شما خواهد گفت که چه وقت دوباره باز گردید.
4. اگر در بیمارستان هستید، پشتیبان شما به قسمت پذیرش رفته و از آنها می خواهد تا برگه های پذیرش شما را مورد بررسی قرار دهند.
5. پرستار به پشتیبان خواهد گفت که شما در بیمارستان هستید. اگر مشکلی در زایمان شما به وجود بیاید، دکتر قبل از تولد کودک شما را معاینه می کند.

مراحل تولد و زایمان
(Stages of Labour and Birth)

بارداری کار سختی است. فرآیندی است که بدن شما برای بیرون راندن کودک از رحم از طریق واژن انجام میدهد. انقباضات رحم (تنگ کننده) باعث تنگ شدن رحم برای بیرون راندن کودک می شود. رحم منقبض می شود، استراحت می کند، و در طی ساعات زیادی دوباره منقبض می شود. هر فرد انقباضات را متفاوت از فرد دیگر احساس می کند. ممکن است به شکل کشش، گرفتگی، یا فشار در ناحیه شکمی، رانها، یا کمر باشد.



مرحله 1 زایمان
(Stage 1 Labour)

انقباضات رحم باعث باز شدن تدریجی گردنه رحم (دهانه رحم) تا 10 سانتی متر می شود. این باعث می شود که جنین از رحم به بیرون رانده شود و وارد کانال زایمان (واژن) شود.

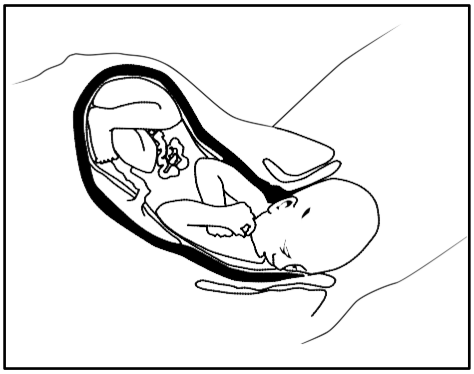
هر زایمان با زایمان دیگر متفاوت است. زایمان ممکن است از فقط چند ساعت تا 36 ساعت یا بیشتر طول بکشد. برای بسیاری از زنان مراحل اولیه زایمان طولانی تر است.

ممکن است این مرحله آسان ترین مرحله زایمان باشد چون انقباضات کوتاه تر، و ملایم تر است، و فاصله زمانی بین دو انقباض زیاد است. در واقع، بسیاری از زنان وقتی در مراحل اولیه زایمان قرار دارند حتی از اینکه وارد فرآیند زایمان شده اند مطمئن نیستند!

وقتی فکر می کنید که زایمان شروع شده است، با همراه خود تماس بگیرید. اگر می توانید استراحت کنید، تلویزیون تماشا کنید، مجله بخوانید، یا به یک پیاده روی کوتاه بروید، و یا با فعالیتهای دیگر خود را سرگرم کنید. غذای سبک بخورید و تا جایی که می توانید مایعات مصرف کنید. اگر فرزند دیگری دارید ممکن است بخواهید با یک پرستار بچه تماس بگیرید یا تصمیمات نهایی دیگری برای رفتن به بیمارستان بگیرید.

با پیشرفت فرآیند زایمان، انقباضات شما طولانی تر شدیدتر و فاصله زمانی بین آنها کمتر خواهند شد. حرف زدن و یا راه رفتن برای شما در طول انقباضات مشکل تر خواهد شد. همراه شما یا پرستار ممکن است لازم باشد که به شما تذکر دهد تا در هنگام انقباضات تنفس کنید.

با پایان مرحله اول زایمان، انقباضات بسیار شدیدتر و سریعتر، و پشت سر هم صورت می گیرد. ممکن است احساس تهوع کنید، در قسمت باسن و پایین کمر احساس فشار داشته باشید، و به شدت احساس خستگی کنید. ممکن است فکر کنید زایمان هرگز پایان نمی یابد! این سخت ترین قسمت زایمان، و در عین حال کوتاهترین بخش آن است.



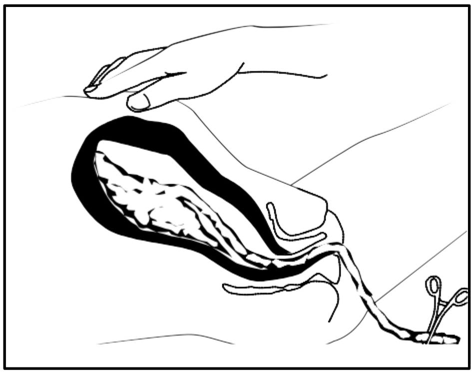
مرحله 2 زایمان
(Stage 2 Birth)

هنگامی که گردنه رحم به طور کامل باز شد (10 سانتی متر) انقباضات رحم جنین را از طریق کانال تولد به بیرون می رانند. همانطور که جنین به آرامی پایین می آید، واژن به آرامی کودک را احاطه می کند. این مرحله می تواند فقط 3 یا 4 انقباض به طول بینجامد , یا تا 2 ساعت طول بکشد.

وقتی گردنه رحم باز شد، ممکن است احساس کنید که باید زور بزنید. این لحظه هم ترسناک و هم جالب است- زایمان شما به زودی تمام می شود. شما فشار زیادی در ناحیه پایین کمر و باسن احساس خواهید کرد.

پرستار با حرکات خاصی که به بدنتان می دهد به شما در هل دادن کودک به درون کانال زایمان کمک خواهد کرد. درست قبل از تولد کودک سر کودک که بزرگترین قسمت بدن اوست درست در دهانه واژن قرار می گیرد. به این مرحله "اوج" می گویند. بیشتر زنان می گویند در این لحظه احساس سوزش شدیدی می کنند. پشتیبان به شما می گوید که دیگر لازم نیست زور بزنید چون بچه به راحتی به بیرون رانده می شود. این ممکن است لحظه سختی باشد، ولی فقط چند ثانیه طول می کشد.

پس از خارج شدن سر جنین، ممکن است نیاز باشد تا کمی زور بزنید تا شانه های او نیز خارج شود. پس از این مرحله، بقیه بدن به سرعت خارج می شود. هنگامی که کودک متولد می شود، پرستار کمکی نوزاد را روی شکم شما قرار می دهد تا او را نوازش کنید. تمام شد- کارتان عالی بود!



مرحله 3 خارج کردن جفت
(Stage 3 Delivering the Placenta)

پس از تولد کودک، رحم همچنان به انقباض ادامه می دهد. این کمک می کند تا جفت از دیواره رحم دفع شود. بسیاری از زنان این مرحله را اصلا حس نمی کنند، در حالیکه برخی ممکن است گرفتگی هایی داشته باشند.

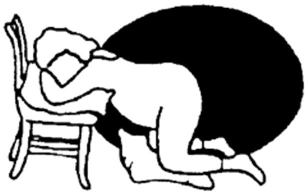
وضعیت های زایمان
(Positions for Labour)

در اینجا برخی از وضعیت هایی را که می توانید در آن در طول زایمان احساس راحتی بیشتری کنید توضیح می دهیم. وضعیت خود را هر 20 تا 30 دقیقه تغییر دهید.

پیاده روی، ایستادن، و تکیه دادن پشت تان را در وضعیت راحت تری قرار می دهد و باعث می شود که کودک به سمت پایین حرکت کند.

نشستن روی تخت، صندلی، توالت، یا توپ مخصوص زایمان به دهانه رحم کمک می کند تا باز شود. برای مدت طولانی ننشینید، چون ممکن است باعث اذیت شدن کمر یا بواسیر شما گردد.

زانو زدن به صورت چهار دست و پا باعث راحتی کمر و سفت شدن لگن می شود.



خوابیدن به پهلو باعث استراحت شما می شود. بهترین حالت استراحت برای شما گذاشتن یک پا روی بالش است.

چمباتمه زدن در هر زمان از زایمان باعث پهن تر شدن لگن و حرکت بهتر جنین به سمت پایین می شود.

در طول زایمان چه کار کنم تا راحت تر باشم؟
(What can I do to for my comfort when I am in labour?)

این طبیعی است که انقباضات دردناک باشند. در اینجا چند روش برای احساس راحتی بیشتر و مواجهه با درد در طول زایمان پیشنهاد می دهیم.

حرکت کنید
(Move)

- تا جایی که می توانید راه بروید و یا حرکت کنید. همچنین می توانید روی تخت زانو زده و یا کنار تخت چمباتمه بزنید.
- وضعیت خود را تا جایی که می توانید تغییر دهید، حداقل هر 30 دقیقه.
- اگر نمی توانید راه بروید سعی کنید به پهلو دراز بکشید. بایستید، وحرکات نوسانی منظم داشته باشید.
- سعی کنید هر یک ساعت ادرار را تخلیه کنید.

ماساژ دهید
(Massage)

- از همراه خود بخواهید تا پشت تان را ماساژ دهد.
- لمس کردن ملایم، ماساژ دادن، یا نوازش شکم، صورت، لبها، بازوها، پاها، و کمر باعث می شود که از احساس آشفتگی شما کاسته شود و احساس راحتی بیشتری کنید.
- قرار دادن هر چیز سرد یا گرمی روی پوست باعث کم کردن درد می شود. برخی نمونه ها عبارتند از قرار دادن تکه های یخ، یا یک سرما روی رانها، کف لگن، کمر، و یا گرفتن یک دوش آب گرم. قرار دادن یک پارچه سرد روی صورت یا گردن هم می تواند مفید باشد.

راحت باشید
(Relax)

- ماهیچه هایتان را شل کنید. به آرامی نفس کشیدن می تواند موجب آرامش شما شود.
- به یک تصویر زیبا یا یک شی نگاه کنید، یا به یک خاطره خوب و زیبا فکر کنید و سعی کنید فکر خود را با آن مشغول کنید. یک تصویر یا شی با خود بیاورید که بتوانید به آن نگاه کنید.
- سعی کنید بین انقباض ها بخوابید یا استراحت کنید.
- به موزیک گوش کنید.

نفس بکشید
(Breathe)

- در هر زمان روی انقباض تان کنترل داشته باشید. در شروع و پایان هر انقباض یک نفس عمیق از بینی بکشید و از دهان خارج کنید. در طول انقباض سعی کنید نفس عمیق بکشید.
- مرطوب کننده های لب، مسواک زدن یا آبنبات مکیدن به شما کمک می کند تا دهانتان را مرطوب نگه دارید.
- آبمیوه و آب بنوشید و غذاهای سبکی مثل تست، پودینگ، و میوه بخورید تا سطح انرژی را بالا نگه دارید.
- تشویق های همراه شما می تواند به شما در تحمل درد انقباض ها کمک کند.

در طول زایمان نفس بکشید

(Breathing in Labour)

- طوری نفس بکشید که باعث شود احساس آرامش بیشتری کنید. اگر نفس خود را حبس کنید ممکن است کودک در فرآیند زایمان دچار کمبود اکسیژن شود.
- وقتی درد یک انقباض را احساس کردید، یک نفس عمیق، و "تمیز" بکشید. برای این کار، از بینی یک نفس عمیق بکشید و از دهان خارج کنید. سپس به آرامی نفس بکشید، درست مثل زمانیکه در بین انقباضات به خواب می روید.
- وقتی انقباض تمام می شود، نفس عمیق دیگری بکشید- از بینی نفس بکشید و از دهان خارج کنید.
- همانطور که انقباضات شدیدتر می شوند، ممکن است مجبور شوید سریعتر نفس بکشید. این طبیعی است. طوری نفس بکشید که برای شما راحت تر است.
- ممکن است قبل از اینکه سرویس کاملا باز شود، احساس کنید باید زور بزنید. نفس های سریع از طریق دهان (مثل نفس نفس زدن) به شما کمک می کند که قبل از باز شدن کامل گردنه رحم زور نزنید. پرستار به شما در این شیوه نفس کشیدن کمک خواهد کرد.
- درست قبل از اینکه کودک متولد شود، پشتیبان به شما کمک خواهد کرد تا نفس های کوتاه بکشید (نفس های مقطع کوتاه بکشید). این کمک می کند تا فرآیند تولد کودک آرام تر شود و دهانه رحم کاملا باز شود.

همراه شما در زایمان

(Your Support Person in Labour)

- همراه شما می تواند کمک بزرگی برای شما در فرآیند زایمان باشد. همراه شما به شما کمک خواهد کرد تا بهترین وضعیت را پیدا کنید، می تواند کمر و پشت شما را ماساژ دهد، به شما نفس کشیدن در بین انقباضات را یادآوری کند، و شما را آرام کند.
- اگر شما همراه مادر هستید و اولین بار است که به عنوان همراه در فرآیند زایمان شرکت می کنید، شرکت در کلاسهای مخصوص والدین به همراه مادر می تواند برای شما مفید باشد. شما درباره روشهای آرام کردن و وضعیت های آرامش بخش یاد می گیرید و آنها را تمرین می کنید و می توانید با مادر درباره وضعیت هایی که او در آن احساس راحتی بیشتری می کند، صحبت کنید.
- اگر قرار است شما مادر را در هنگام زایمان به بیمارستان برسانید، اطمینان حاصل کنید که ماشین به اندازه کافی سوخت دارد تا در موعد زایمان نگران این مساله نباشید.

نکاتی برای همراه:

(Tips for the support person:)

- لباس راحت بپوشید. به جای پوشیدن یک لباس خیلی گرم چندین لباس روی هم بپوشید تا در صورت نیاز بتوانید لباس خود را درآورید.
- با خود آبمیوه، نوشیدنی، و مقداری اسنک پر کالری (پنیر، کراکر، میوه، آجیل و یا ساندویچ) بیاورید.
- مسواک و خمیردندان خود را همراه داشته باشید. مادرانی که در فرآیند زایمان قرار دارند به بو بسیار حساس هستند!
- یک کتاب یا مجله به همراه داشته باشید. ممکن است زمان هایی در فرآیند زایمان مادر به استراحت مشغول باشد و به کمک شما نیازی نداشته باشد.
- هر زمان که می توانید استراحت کنید. اگر می توانید بنشینید و پشت او را ماساژ دهید، این کار را انجام دهید.

نکاتی برای همراه که باید به خطر داشته باشد:

- لطفا از حرفهایی که ممکن است او در فرآیند زایمان به شما بگوید دلخور نشوید. درد و استرس زایمان باعث می شود که مادر به نزدیکترین فردی که در کنارش است خرده بگیرد و پناه آورد تا احساس آرامش بیشتری کند.
- او را همراهی کنید. وقتی ساکت است، شما نیز به آرامی به او دلگرمی بدهید. ممکن است راه حلی که در اوایل زایمان کارساز است در زمانی که انقباضات شدیدتر می شود، کارآیی نداشته باشد، پس عملی را انجام دهید که موقعیت ایجاب می کند و همیشه راه حل های متفاوت داشته باشید.
- می تواند مادر را با جملاتی مثل "خیلی خوب پیش میری"، "کارت عالیه"، یا "با من نفس بکش" تشویق کنید. ممکن است لازم باشد تا جمله ای را چند بار تکرار کنید چون او بر زایمان تمرکز دارد و ممکن است اصلاً صدای شما را نشنیده باشد یا به یاد نیاورد که چه گفته اید.
- بین انقباضات، به او یادآور شوید که خود را کش دهد، شانه هایش را بگرداند، یا تنش ها را به طریق دیگری کاهش دهد همچنین باید مقداری نوشیدنی یا آبمیوه بنوشد.
- اشکالی ندارد اگر کمک بخواهید. چه درد زایمان کوتاه و قوی باشد، و چه طولانی و کشدار، ممکن است بعضی وقتها واقعا احساس درماندگی کنید. با پرستار خود صحبت کنید. شما و مادر ممکن است هر دو نیاز داشته باشید که گاهی از اینکه کارها به خوبی پیش می رود، اطمینان حاصل کنید.

داروی مسکن در حین زایمان
(Pain Medicine During Labour)

درد زایمان برای هر زنی متفاوت است. برای بسیاری از زنان نکات گفته شده در این کتاب برای تسکین درد آنها موثر واقع شده است. با این حال برخی مواقع مسکن هم مورد نیاز است. در اینجا به ذکر برخی از داروهای مسکن که می توانید از آنها استفاده کنید می پردازیم:

انتونوکس
(Entonox)

- که " گاز خنده " نیز نامیده می شود.
- این گاز را از طریق ماسکی شبیه به ماسک اکسیژن دریافت می کنید، تا بتوانید میزان دریافت آن را کنترل کنید.
- از این دارو در حین انقباض استفاده می شود. در بین انقباض ها، باید هوای معمولی تنفس کنید.
- به کاهش درد زایمان کمک می کند ولی کاملا آن را از بین نمی برد.

مواد مخدر
(Narcotics)

- که شامل مسکن هایی مثل *دمرول، مورفین، و *فنتانیل است.
- می تواند از طریق تزریق وریدی یا عضلانی دریافت شود.
- درد ناشی از انقباضات زایمان را کاهش می دهد.
- اثر آن 1 تا 3 ساعت ادامه می یابد.
- ممکن است شما را خواب آلود کند یا ایجاد تهوع نماید.
- حتی ممکن است باعث شود کودک نیز خواب آلود شود و بعد از تولد کمتر شیر بخورد.

بی حسی نخاعی
(Epidural anesthesia)

- دارویی که شکم شما را "بی حس" و شما دیگر دردی احساس نمی کنید ولی هوشیار هستید و بیهوش نمی شوید.
- یک لوله کوچک بین مهره های ستون فقرا ت قرار داده می شود. و دارو از طریق این لوله تزریق می شود.
- پس از انقباض 2 تا 3 باید درد کمتری احساس کنید.
- قبل از استفاده از بی حسی نخاعی پزشک به شما درباره خطرات و مشکلات احتمالی توضیح می دهد.

فرآیندهای پزشکی در طول زایمان
(Medical Procedures in Labour)

در طول زایمان ممکن است به فرآیندهای پزشکی برای کمک به تولد و زایمان نیاز پیدا کنید. از پشتیبان خود بخواهید تا به شما درباره دلیل نیاز به این فرآیندها توضیح دهد.

القاء زایمان
(Induction)

در حالیکه بسیاری از مادران خود به خود وارد فرآیند زایمان می شوند، در برخی موارد پزشکی ممکن است به طور مصنوعی تحریک به انجام زایمان شوند. ممکن است درد زایمان به طور مصنوعی القاء شود اگر:

- 1 تا 2 هفته از تاریخ زایمانتان گذشته باشد
- کودک به خوبی رشد نکرده باشد
- کیسه آب پاره شده است ولی انقباضی در طی 24 ساعت پس از آن رخ نداده است
- جنین مشکلاتی داشته باشد
- ممکن است مشکلاتی در سلامتی داشته باشید مثل فشار خون بالا، دیابت، و یا عفونتی در رحم که ممکن است به علت پارگی غشاء و یا استفاده دارو از طریق آنژیوکت یا از طریق واژینال ایجاد شده باشد.

آنژیو کت (داخل وریدی)
(IV (intravenous))

ممکن است برخی مادران در طول زایمان نیاز به سرم داشته باشند. این سرم از طریق آنژیوکت در یافت می شود. آنژیوکت لوله باریکی است که به داخل رگ دست یا رگ زیر بازو وارد می شود. دارو (آنتی بیوتیک یا مسکن) نیز می تواند از طریق آنژیو کت دریافت شود.

اپی زیاتومی
(Episiotomy)

اپی زیاتومی برش کوچکی است که در دهانه رحم داده می شود برای اینکه آن را باز تر کند. همه خانمها به این برش نیاز ندارند. در اواخر زایمان اگر نیاز باشد تا کودک زودتر متولد شود ممکن است اپی زیاتومی صورت گیرد. ابتدا با دارو محل را بی حس می کنند.

فرسپس
(Forceps)

وقتی در فرآیند تولد مشکلی ایجاد می شود فرسپس باعث سرعت بخشیدن به فرایند می شود. این وسیله به جنین کمک می کند تا درون کانال زایمان حرکت کند یا بچرخد. این ابزار که شبیه دو عدد قاشق است، به آرامی در دو طرف سرجنین قرار داده می شود.

دستگاه خارج کننده وکیوم
(Vacuum extraction)

دستگاه وکیوم یک وسیله کاسه مانند کوچک است که روی سر کودک قرار می گیرد. وقتی زور می زنید دکتر از این دستگاه استفاده می کند تا به خارج شدن جنین کمک کند.

تولد با دستگاه وکیوم در موارد زیر استفاده می شود:

- اگر مشکلی در تولد وجود داشته باشد، این دستگاه فرآیند تولد را سرعت می بخشد
- اگر قادر به زور زدن نیستید به شما در تولد کودک کمک می کند

تولد سزارین
(Cesarean Birth)

تولد از طریق سزارین (که سی – سکشن نیز نامیده می شود) تولد کودک از طریق عمل جراحی و برش در شکم و رحم صورت می گیرد. برخی از عمل های جراحی سزارین از پیش تعیین شده است در حالی که برخی دیگر به صورت اورژانسی انجام می شود.

چرا ممکن است لازم باشد که سزارین بشوم؟
(Why would I need to have a cesarean birth?)

ممکن است لازم باشد زایمان سزارین داشته باشید اگر:

- جنین مشکلاتی داشته باشد
- وضعیت جنین به صورتی است که تولد او را به طور طبیعی و واژینال مشکل می سازد (برای مثال: پاهای جنین به سمت پایین قرار دارد به جای اینکه سرش پایین باشد)
- مشکلی مرتبط با بند ناف و یا جفت وجود دارد
- جنین بسیار درشت است و راندن آن به سمت لگن بسیار مشکل است
- شما دچار عفونت ویروسی فعال تبخال شده اید

چگونه برای عمل سزارین که از پیش تعیین شده آماده شوم؟
(How do I get ready for a planned cesarean birth?)

مطب دکتر شما هماهنگی لازم را برای انجام عمل سزارین با بیمارستان انجام خواهد داد.

- باید دقیقا در روز تعیین شده برای عمل جراحی به بیمارستان مراجعه کنید.
- شب قبل از رفتن به بیمارستان باید از خوردن و آشامیدن بعد از نیمه شب خودداری کنید.
- قبل از رفتن به بیمارستان دوش بگیرید.

وقتی به بیمارستان می رسم چه اتفاقی می افتد؟
(What happens when I get to the hospital?)

پرستاران با انجام کارهای زیر شما را برای عمل آماده می کنند:

- اطمینان از این که تمامی آزمایشات خون لازم را انجام داده اید
- گرفتن فشار خون،نبض، درجه حرارت، و ضربان قلب جنین
- قرار دادن سوند ادراری (لوله باریک لاستیکی) در مثانه شما
- اتصال آنژیوکت

د ر اتاق عمل:

- شما روی یک تخت صاف که شیب ملایمی به سمت چپ دارد دراز خواهید کشید
- فشار خون و ضربان قلب شما کنترل خواهد شد
- شکم و قسمت بالای پاهای شما شسته خواهد شد و با پوشش استریل پوشانده می شود، و فقط قسمت کوچکی از آن باز می ماند

دو نوع بیهوشی می تواند مورد استفاده قرار گیرد:

- بی حسی نخاعی (شکم شما را "یخ زده" می کند): بیدار و به هوش هستید
- بیهوشی عمومی: ممکن است در طی تولد کودک شما بیهوش باشید

بعد از عمل سزارین چه اتفاقی می افتد؟
(What happens after my cesarean birth?)

- ممکن است در محل جراحی درد داشته باشید. لازم است تا درخواست داروی مسکن کنید.
- شما می توانید شیر دهی را شروع کنید. پرستار به شما کمک خواهد کرد.
- ممکن است ابتدا یک رژیم مایعات و سپس غذای جامد برای شما تجویز شود.
- ممکن است تا وقتی که بتوانید مایعات بخورید از سرم و آنژیوکت استفاده کنید.
- ممکن است برای چند ساعت سوند ادراری باقی بماند تا بتوانید ادرار خود را تخلیه کنید.
- بعضی از بخیه ها خود به خود جذب می شوند. اگر بخیه ها ی شما از این نوع نیست و یا از منگنه استفاده شده است، یک پرستار میتواند در بیمارستان و یا در منزل بخیه های شما را بکشد.

اگر زایمان شما به صورت سزارین انجام شده است، ممکن است زمان بیشتری لازم باشد تا دوباره بهبودی کامل حاصل شود. ممکن است از اینکه کودک شما متولد شده است خوشحال باشید ولی به دلیل اینکه فرایند تولد آن گونه که انتظار داشته اید پیش نرفته است، ناراحت باشید.

صحبت کردن با دیگران درباره تجربه تولد چه به صورت سزارین و چه به صورت طبیعی می تواند مفید باشد.

یادداشتهای من

Farsi

فرزندتان به دنیا آمده است

(Your Baby is Born)

فرزندتان به دنیا آمده است
(Your Baby is Born)

تبریک
(Congratulations)

نام کودک من

____

روز تولد کودک من

____

درباره کودک من

وزن: ____________ طول: ____________

اندازه سر: ______________________

زمان تولد: ______________________

بیمارستان: ______________________

مراقب کننده گانی که هنگام زایمان به من کمک کردند

____

____

____

پرستاران کمکی من

____

____

____

نامه ای به کودکم
(Letter to My Baby)

کودک تازه متولد شده شما
(Your Newborn Baby)

وزن
(Weight)

- وزن متوسط کودک 3400 گرم (7½ پوند). نوزاد شما ممکن است پس از تولد کاهش وزن داشته باشد و دوباره تا 14 روز به وزن هنگام تولد خود باز خواهد گشت.

قد
(Length)

- قد نوزاد متوسط بین 46 و 56 سانتی متر (18 تا 22 اینچ) خواهد بود.

سر
(Head)

- سر نوزاد در مقایسه با بقیه‌ی قسمت های بدن بسیار بزرگتر است. گاهی پس از زایمان طبیعی سر نوزاد به شکل مخروط خواهد بود. ممکن است 6 هفته طول بکشد تا سر کودک گرد شود. روی سر نوزاد خود محل نرمی را حس خواهید کرد. در این قسمت استخوان‌های جمجمه هنوز با یکدیگر رشد نکرده اند. محل نرم پس از چند ماه بسته خواهد شد.

کنترل بر عضلات
(Muscle control)

- نوزاد شما کنترل کمی بر سر و گردن خود خواهد داشت. هنگام برداشتن یا نگهداشتن کودک باید سر و پشت او را محافظت کنید.

مو
(Hair)

- کودک شما ممکن است هنگام تولد موی زیاد یا کمی داشته و یا حتی هیچ مویی نداشته باشد. موهای نوزاد ممکن است در هفته‌های اول ریخته و قسمت‌هایی از سر او بیمو شود. پس از آن موهای جدید رشد خواهند کرد.
- بعضی از نوزادان نیز موی بدن دارند که کرک جنینی نامیده می‌شود. کرک جنینی موهای پرزمانندی روی پیشانی، گوش‌ها، و شانه های کودک شما است. این موی بدن معمولا تا زمانی که کودک 2 ماهه شود خواهد ریخت.

صورت
(Face)

- صورت نوزاد شما ممکن است متورم به نظر برسد. که این ورم به مرور زمان از بین خواهد رفت.

چشم ها
(Eyes)

- برخی از نوزادان چشمانی تیره رنگ دارند. چشمان برخی نوزادان به رنگ آبی است. به مرور زمان رنگ چشمان نوزاد شما به رنگ دائمی خود تغییر خواهد یافت.
- کودک ممکن است دچار چپ چشمی بوده یا چشمانش انحراف داشته باشد. این مسئله به این دلیل است که نوزاد کنترل کافی بر عضله‌های چشمان خود ندارد. این مشکل طبیعی بوده و به مرور زمان بهتر خواهد شد.

پوست
(Skin)

- پوست شل و چروک به نظر می رسد.
- ممکن است پوست با لایه‌ای لعابی به نام ورنیکس پوشانده شده باشد. ورنیکس نیز به مرور زمان از بین می رود.
- جوش‌های نوزادی در ماه اول بسیار رایج هستند.
- بسیاری از کودکان خال‌های آبی یا سیاه روی کمر یا باسن خود دارند. این خال‌ها معمولا تا زمانی که کودک شما 5 ساله شود، محو خواهد شد.

اندام‌های تناسلی
(Genitals)

- اندام تناسلی نوزاد شما ممکن است بزرگ یا متورم به نظر رسد. نوزادان دختر ممکن است ترشحات سفید رنگ همراه با مقدار بسیار کمی خون داشته باشند.
- اندام تناسلی پسران ممکن است تا چندروز در صورت ختنه شدن قرمز باشد. یاد خواهید گرفت که چگونه از این ناحیه مراقبت کنید.
- اگر نوزاد ختنه نشده پوست ختنه گاه را به عقب نکشید. تنها قسمتی را که می بینید بشویید.

پاها
(Legs and feet)

- ساق پای نوزاد شما ممکن است خم باشد و پایین پاها به درون پیچیده باشند. پاها ممکن است تا چندین ماه خمیده بمانند.

بند ناف
(Umbilical cord)

- بند ناف پس از تولد بریده شده و با گیره محکم بسته می شود. روی ناف کودک شما یک گوشت اضافی خواهد بود. این گوشت اضافی بعد از حدود 7 تا 21 روز از بین خواهد رفت.
- بند ناف را طی حمام کردن نوزاد خشک نگاه دارید.
- هنگامی که بند ناف آماده افتادن است، خونریزی به میزان کم طبیعی است.

شیوه یادگیری نوزاد
(How Your Baby Learns)

شما مهم ترین تاثیر را در زندگی نوزاد خود دارید. با نوزاد خود یاد بگیرید و پیشرفت کنید.

دیدن
(Seeing)

- نوزاد شما می‌تواند تفاوت بین روشن و تاریک، و اشکال و الگوها را تشخیص دهد.
- در سکوت و هشیاری، نوزاد می تواند به اشیا در فاصله‌ی 20 تا 25 سانتیمتر نگاه کند.
- نوزاد شما به نگاه کردن به صورت ها علاقه دارد و ممکن است تا مدت های طولانی به اشیا خیره شود.
- بیش از هرچیزی نوزاد شما از تماشای چهره‌ی شما هنگام لبخند، خندیدن و صحبت کردن لذت می برد.

شنیدن
(Hearing)

- نوزاد شما از شنیدن صداهایی که آهنگ متفاوت دارند لذت می برد مانند صدای شما یا موسیقی ملایم. هنگامی که صدای شما ملایم و محبت‌آمیز باشد نوزاد شما احساس آرامش و محبت خواهد کرد.
- صحبت کردن با نوزاد یا خواندن برای او اولین قدم برای کمک به نوزاد در یادگیری کلمه ها می‌باشد.

چشیدن و بوییدن
(Tasting and smelling)

- نوزادان حس بویایی خوبی دارند.
- نوزادان مایعات شیرین مانند شیر مادر را ترجیح می‌دهند.

لمس کردن
(Touching)

- اغلب کودکان لمس شدن، ماساژ داده شدن و آسودگی را دوست دارند. بغل کردن و نوازش کردن موجب لوس شدن کودک شما نخواهد شد. لمس محبت‌آمیز شما به رشد کودک در احساس امنیت و حس خوب نسبت به خودش کمک خواهد کرد.

مراقبت از نوزاد
(Caring for Your Baby)

گریه کردن
(Crying)

ایا گریه کردن طبیعی است؟

گریه کردن طبیعی است. تمامی نوزادان درست از زمان به دنیا آمدن گریه می کنند. نوزادان گریه می‌کنند تا به شما بگویند:

- به خواب احتیاج دارند
- به تعویض پوشک احتیاج دارند
- گرسنه هستند
- نیاز به نوازش دارند
- حال خوبی ندارند

برای کودکان طبیعی است که:

- هنگامی که نوزادان حدوداً 2 ماهه هستند بیشترین میزان گریه را دارند.
- هنگامی که حدوداً 3 تا 4 ماهه می‌شود گریه کردن آنها کمتر می‌شود.

برای آرام کردن نوزاد خود چه می‌توانم بکنم.

- به آرامی به نوزد خود شیر دهید و آروغ آن را بگیرید.
- تا جای ممکن به نوزاد خود آرامش دهید.
- نوازش های آرام انجام دهید. با کودک خود راه بروید و حرکت کنید.
- موسیقی ملایم و یا دیگر نواهای آرامش بخش فراهم کنید.
- آرام بمانید و به خود استراحت دهید.

به خاطر داشته باشید که...

- **آرام ماندن از متوقف کردن گریه‌ی نوزاد مهم تر است.**
- **نوزاد خود را هرگز به هیچ دلیلی تکان ندهید.**
- **به هر فردی که از کودک شما مراقبت می‌کند بگویید به هیچ دلیلی نوزاد را تکان ندهد.**

به خود استراحت دهید، کودک را تکان ندهید.

دیگر راه‌هایی که می توان نوزاد خود را با آن آرام‌کنم...

____

____

____

____

____

اشکالی ندارد اگر کمک بخواهید.
(It is okay to ask for help)

نوزاد درحال گریه باعث می‌شود احساس عصبانیت یا درماندگی کنید. آرام ماندن از متوقف کردن گریه‌ی نوزاد مهم تر است.

- کودک خود را در مکان امنی مانند تخت قرار دهید و اتاق را ترک کرده و در را ببندید.
- از پیش برنامه ریزی کنید – شماره تلفن افرادی که می توانند به شما کمک کنند را داشته باشید.
- اطمینان حاصل کنید که پرستار کودک شما می داند چگونه کودک را آرام کند.
- با سازمان سلامت آلبرتا برای صحبت با یک پرستار تماس بگیرید.

آروغ زدن
(Burping)

ممکن است نیاز باشد آروغ کودک را بگیرید. اغلب هنگام شیر خوردن یا پس از آن در معده نوزادان هوا یا گاز جمع می‌شود. از چانه و سینه‌ی نوزاد خود محافظت کنید. به آرامی به پشت کودک خود بزنید یا مالش دهید.

آروغ نوزاد خود را بگیرید.

خوابیدن

نوزاد ممکن است تا 24 ساعت اول پس از تولد خیلی خواب‌آلود باشد. تا روز دوم یا سوم، نوزاد شما بیشتر بیدار خواهد بود و یا بیشتر شیر خواهد خورد (حدود 8 تا 12 مرتبه در روز).

- **همیشه نوزاد خود را به پشت بخوابانید.**
- طی خواب وضعیت سر نوزاد را تغییر دهید. نوزادانی که به مدت طولانی در یک جهت می‌خوابند، در نهایت قسمتی صاف در سر خود خواهند داشت.
- وضعیت تخت را مرتب تغییر دهید تا کودک شما همیشه به یک جهت نگاه نکند.
- نوزاد خود را هنگامی که بیدار است و به آن نگاه می‌کنید روی شکم یا به پهلو بخوابانید.

برخی نوزادان هر روز در ساعتی خاص بهانه‌گیری می‌کنند. خواب آلود به نظر می‌رسند اما به خواب نمی‌روند. این اتفاق اغلب در عصر رخ می‌دهد. نوزاد خود را نوازش کنید،لالایی دهید، برای او بخوانید یا با او صحبت کنید تا به او نشان دهید که به او اهمیت می‌دهید.

"خواب ایمن و مرگ ناگهانی نوزاد" را در صفحه 113 بخوانید.

Farsi

حمام کردن
(Bathing)

نوزاد شما هر روز به حمام نیاز ندارد. شستشوی آرام صورت، دست ها و درون پوشک نوزاد به صورت روزانه تنها موارد لازم است.

اگرچه برخی نوزادان آب را دوست دارند، برخی دیگر دوست ندارند. به آرامی صحبت کردن با نوزاد به او این حس را خواهد داد که همه چیز روبراه است.

ایمن باشید:

- هنگامی که قصد شستشوی نوزاد را دارید تمام وسایل مورد نیاز را در دسترس قرار دهید.
- دمای آب حمام باید گرم باشد. از پشت دست خود برای چک کردن دمای آب استفاده کنید.
- از روغن معدنی در آب حمام استفاده نکنید. این مواد موج سر خوردن نوزاد و عدم نگهداری آن بصورت ایمن خواهد شد. اگر پوست نوزاد شما خشک است، پس از حمام مقدار کمی روغن معدنی به او بمالید.
- لوسیون ها و پودر ها باعث آزرده شدن پوست نوزاد می‌شود.

به خاطر داشته باشید که...

- **هرگز نوزاد خود را هنگام حمام حتی برای یک ثانیه ترک نکنید.**

مدفوع
(Bowel movements)

در 48 ساعت اول، نوزاد شما مدفوعی سیاه رنگ و چسبناک خواهد داشت (به نام مکونیوم). سپس مدفوع به رنگ سبز-قهوه ای تغییر خواهد کرد.

پس از 48 ساعت، رنگ و بافت مدفوع نوزاد شما به تغذیه نوزاد بستگی خواهد داشت.

- نوزاد **تغذیه شده با شیر مادر** باید مدفوعی داشته باشد که روان، زرد، شل و سهل العبور داشته باشد.
- بسیاری از نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند در هر بار شیر خوردن دفع دارند.
- جدول "انتظارات به هنگام تغذیه نوزاد با شیر مادر" در صفحه‌ی 100 را ببینید.
- نوزاد تغذیه شده با شیرخشک مدفوعی نرم، خمیری، معمولا به رنگ قهوه ای تا زرد بی حال و سهل العبور دارد.
- برخی از نوزادان تغذیه شده با شیر خشک در هر وعده تغذیه دفع دارند.
- هنگامی که نوزادان تغذیه شده با شیر مادر و شیر خشک 1 تا 2 ماهه هستند، ممکن است مدفوع به دفعات مکرر نداشته باشند. در هر صورت مدفوع نوزاد باید نرم و سهل العبور باشد.

حرکات نوزاد
(Your Baby's Movements)

- اغلب حرکات کودک شما، مانند مکیدن، چنگ انداختن و غر زدن عکس العمل هستند. شما می‌توانید با بازی کردن با نوزاد، به رشد مهارت های حرکتی کودک طی چند ماه اولیه کمک کنید.
- فعالیت‌هایی از قبیل بازی دالی، ماساژ، بغل کردن، لالایی دادن، و در آغوش گرفتن نوزاد به شیوه‌های مختلف را امتحان کنید.
- نوزاد شما باید هر روز زمانی را روی شکم خود بگذراند تا از صاف شدن سر جلوگیری شده و عضلات پشت و گردن او نیز تقویت شود. با چند دقیقه در هر مرتبه شروع کنید. شما می توانید با قرار گرفتن روی زمین و مقابل نوزاد خود و بازی با آن به او کمک کنید.

لباس پوشیدن
(Clothing)

نوزاد بسیار سریع گرمش می شود. نوزاد خود را به میزانی که خود لباس می پوشید بپوشانید.

بیرون در تابستان

- پوست نوزاد شما ممکن است بر اثر آفتاب صدمه ببیند.
- هرگز نوزاد خود را در معرض آفتاب مستقیم قرار ندهید، چراکه نمی توانید از ضد آفتاب استفاده کنید در 6 ماه نخست.

بیرون در زمستان

- نوزاد خود را با لباس های بیشتری نسبت به پوشش خود بپوشانید.
- برای محافظت، سر، دستان و پاهای نوزاد را بپوشانید.

شستن لباس

می توانید از جوش های پوستی بدینصورت جلوگیری کنید:

- تمامی لباس های جدید و استفاده شده نوزاد را با صابونی ملایم بشویید.
- از نرم کننده های معطر پارچه استفاده نکنید.
- لباس های نوزاد را دوبار آب بکشید یا 125 میلی لیتر سرکه به ابکشی نهایی اضافه کنید.

اگر نوزاد من با مشکلی به دنیا آمد چه کنم؟
(What if my baby is born with a problem?)

امیدواریم که تمامی نوزادان سالم باشند. بااینحال، اگر نوزاد شما با مشکل سلامتی به دنیا امد، ما بهترین مراقبت های ممکن را صورت می دهیم.

پزشکان و پرستاران در بخش مراقبت های ویژه (Neonatal Intensive Care Unit, NICU) برای مراقبت از نوزاد شما آموزش دیده اند.

ممکن است هنگامی که نوزاد خود را در دستگاه ها یا تجهیزات عجیب ببینید احساس ناراحتی یا نگرانی کنید. احساس خود را با یک پرستار بیمارستان یا مددکار اجتماعی درمیان بگذارید. به پرستار اطلاع دهید که تمایل دارید کنار نوزاد خود باشید. اگر کنار نوزاد خود باشید، صدای شما را بشنود و شما را لمس کند حس خوبی خواهد داشت. شما این حق را دارید که کنار نوزاد خود باشید. از یک پرستار یا مددکار اجتماعی بخواهید که دراین شرایط سخت شما را همراهی کند.

Farsi

در هفته های اول باید چه انتظاراتی داشته باشید

(What to Expect in
Your First Few Weeks)

اقامت شما در بیمارستان
(Your Hospital Stay)

شما حدود 24 تا 48 ساعت پس از به دنیا آمدن نوزاد در بیمارستان خواهید بود. اگر زایمان سزارین داشتید حدود 3 روز در بیمارستان خواهید ماند.

برخی مواردی که زمانی که در بیمارستان هستید باید بدانید:

- نوزاد شما در اتاقتان در کنار شما خواهد بود. این کار به شناخت نوزاد و یادگیری شیوه مراقب از ان کمک خواهد کرد.
- همسر شما می تواند شما را ملاقات کند. پدربزرگ و مادر بزرگ های نوزاد، برادرها و خواهران می توانند ملاقات کوتاهی داشته باشند.
- از دوستان و خانواده بخواهید که هدایا و گل ها را به خانه شما ارسال کنند. شما می توانید از گل های خود به مدت طولانی تری در خانه لذت ببرید.
- برای حفظ ایمنی نوزاد، درصورت ممکن در صندلی راحتی نوزاد خود را در اغوش گرفته و شیر دهید. تخت های بیمارستان برای قرار گرفتن هردوی شما و نوزاد به اندازه کافی عریض نیستند.

از نوزاد با هر دو دست محافظ کنید.
(Support baby with both arms)

مادر بیدار
(mother awake)

متکا ها در هر دو سمت
(pillows on both sides)

ملافه های جمع شده را به هر دو سمت بکشید.
(draw sheet tucked on both sides)

از پرستار خود بخواهید شیوه صحیح شیر دادن و در اغوش گرفتن نوزاد را به شما نشان دهد.

پرستار بهداشت عمومی
(The Public Health Nurse)

پرستار بهداشت عمومی طی 24 ساعت پس از ترک بیمارستان با شما تماس خواهد گرفت. پرستار به سوالات شما پاسخ داده و برای دیدار شما در خانه یا کلینیک وقت تعیین خواهد نمود.

پرستار بهداشت عمومی:

- کودک را معاینه کرده و در صورت نیاز نمونه خون آن را دریافت خواهد کرد
- شما را معاینه کرده و در صورت سزارین بخیه های شما را خواهد کشید
- هرگونه سوال درباره سلامت خود یا سلامت نوزاد را پاسخ خواهد داد

مراقبت از خودتان
(Looking After Yourself)

طی چند هفته اول پس از زایمان به استراحت زیادی نیاز دارید. این کار از آنجایی که شما سعی در شناخت نوزاد خود و یادگیری چیزهایی جدیدی به طور همزمان دارید بسیار دشوار است! مراقبت شما از خودتان به شما در مراقبت از نوزاد کمک می کند.

سعی کنید هر زمانی که نوزاد خواب است بخوابید. این کار زمانی که دیگر کودکانی دارید و باید از انها مراقبت کنید و کارهای دیگری دارید دشوار است. از همسر خود یا دوستان و یا خانواده کمک بخواهید.

تغییرات در بدن شما
(Changes in Your Body)

- خونریزی از واژن (مانند عادت ماهانه) ممکن است تا 6 هفته پس از تولد نوزاد طول بکشد. از پد به جای تامپون استفاده کنید، چراکه تامپون موجب عفونت می شود. این خونریزی به ارامی کاهش یافته و متوقف می شود. اگر شدت خونریزی زیاد است، شدت ان زیاد شد و یا بدبو است با پرستار خود تماس بگیرید.
- اگر به دلیل اپی زیوتومی یا پارگی بخیه داشتید، ممکن است دردناک باشد. نشستن در حمام گرم مفید است. محل را با ریختن آب گرم روی میاندوراه پس از ادرار و یا مدفوع تمیز نگه دارید.
- طی 3 روز پس از تولد نوزاد امکان تاخیر در مدفوع شما وجود دارد. خوردن غذای پر فیبر و نوشیدن آب فراوان به شما در داشتن مدفوع نرم و دفع راحت تر کمک می کند. اگر پس از 5 روز دفع نداشتید با پرستار خود تماس بگیرید.
- رحم شما طی چند هفته اول به اندازه طبیعی خود باز خواهد گشت. طی چند روز اول به دلیل اینکه رحم در حال انقباض به اندازه طبیعی خود است احساس دل پیچه خواهید داشت.
- اغلب به دلیل تغییر هورمون ها، روحیات شما نیز تغییر خواهد کرد. احساس ناراحتی یا عصبانیت گاهی طبیعی است. این احساسات به زودی از بین خواهند رفت. اگر نگران هستید با پرستار خود ی پرستار سلامت عمومی تماس بگیرید.

چه زمانی عادت ماهانه خواهم داشت؟
(When will I have a period?)

- هر زنی متفاوت است. برخی طی 2 ماه اول پس از تولد و برخی دیرتر عادت ماهانه خواهند داشت. زنانی که نوزاد خود را با شیر تغذیه می کنند ممکن است تا زمان پایان شیردهی عادت ماهانه نداشته باشند، و یا تا زمانی که به نوزاد خود شیرخشک یا غذای جامد دهند.
- **حتی اگر عادت ماهانه نشوید امکان بارداری مجدد شما وجود دارد. پیشگیری از بارداری داشته باشید. از پرستار خود اطلاعات بیشتر در رابطه با پیشگیری از بارداری بخواهید.**

با خانواده، دوستان یا پرستار خود برای رسیدن به احساس خوبی در تمامی این تغییرات در زندگی کمک بخواهید.

اگر حال خوبی نداشتم چه باید بکنم؟
(What if I am not feeling well?)

با پرستارخود یا پرستار سلامت عمومی در صورتی که سوال یا مشکلی پس از تولد نوزاد داشتید تماس بگیرید.

اگر هر کدام از مشکلات زیر را داشتید سریعا با پرستار خود تماس بگیرید:

- تب بیش از 38 درجه سانتیگراد
- استفاده بیش از **1 نوار بهداشتی در 1 ساعت** در 3 روز اول
- استفاده بیش از **1 نوار بهداشتی در 3 ساعت** در 3 روز اول
- وجود لخته ای بزرگتر از یک تخم مرغ
- خونریزی واژن بد بو است
- مدفوع نکردن طی 5 روز اول پس از تولد نوزاد
- دلپیچه های دردناک که از بین نمی روند
- توده های سفت و دردناک در سینه ها
- ادرار سخت و یا دردناک
- احساس اسیب زدن به خود یا نوزاد

پریشانی پس از زایمان
(Postpartum Blues)

بسیاری از مادران احساس ناراحتی داشته یا به اسانی گریه می کنند. چنین احساساتی به دلیل تغییر هورمون ها در بدن شما اتفاق می افتد. همچنین می تواند به دلیل احساس خستگی و یا تمامی تغییرات در زندگی شما باشد.

- پریشانی پس از زایمان می تواند به صورت گهگاهی در چند ساعت اول یا تا چندین هفته طول بکشد. گاهی تنها صحبت با دوستی پشتیبان موثر است.
- اگر افسردگی بیش از 2 هفته طول کشید و شما با استراحت، خواب یا پشتیبانی دیگران احساس بهتری نداشتید، ممکن است دچار افسردگی پس از زایمان شده باشید.
- هر زنی که به تازگی مادر می شود ممکن است دچار افسردگی پس از زایمان شود. افسردگی پس از زایمان ممکن است از یک هفته تا یک سال و یا بیشتر پس از تولد نوزاد رخ دهد.

با پرستار خود، پرستار بهداشت عمومی یا سازمان سلامت آلبرتا تماس بگیرید اگر:

- احساس نگرانی داشتید
- احساس درماندگی داشتید
- احساس ناراحتی شدید داشتید
- احساسی به نوزاد خود نداشتید
- حس اسیب زدن به خود یا نوزاد خود را داشتید
- تمایل به خواب بیش از حد داشته و یا اصلا بیخواب شدید

کمک خواستن
(Ask for Help)

احتمالا خواهید دید که زمان کمی برای سایر کارهای خود دارید. طی چند هفته اول زندگی نوزاد نیاز به تمامی توجه شما دارد. گذراندن این زمان ها ممکن است برای شما بسیار دشوار باشد. کمک فرد دیگری برای انجام دادن کارهای خانه درحالی که شما از نوزاد خود مراقبت می کنید، به شما استراحت بیشتر و احساس خستگی کمتر خواهد داد.

دوستان، والدین و یا دیگر مادران افراد پشتیبان احتمالی هستند. از انها بخواهید که به کمک شما بیایند. افراد پشتیبان می توانند به صورت های مختلفی به شما کمک کنند، مانند خرید، تمیز کردن، شستن لباس ها، اشپزی یا نگه داشتن نوزاد و غیره.

اگر زمانی رسید که دیگر توانایی تحمل نداشتید و ممکن است به نوزاد صدمه بزنید، نوزاد را در مکانی امن مانند تخت و یا روی زمین قرار داده و اتاق را ترک کنید. سپس می توانید خود را ارام کنید، افکار خود را منظم کرده و در صورت نیاز با کسی تماس بگیرید. در اسرع وقت پیش نوزاد خود بازگردید.

نکاتی برای مادران تازه
این مدت بسیار طاقت فرسا اما گذرا است.

که می تواند تمام انرژی و زمان شما را بگیرد. تماشای رشد کودک شما باید تجربه ای هیجان انگیز و چالش برانگیز باشد. به دنبال گروهی از دوستان برای کمک باشید.

تغذیه سالم
(Healthy Eating)

چه نوزاد خود را با شیر و چه با شیر خشک تغذیه می کنید، لازم است که خود شما برای داشتن انرژی کافی برای مراقبت از خود و نوزاد تغذیه سالمی داشته باشید.

اگر شیرده هستید
(If you are breastfeeding)

- بازهم رژیم غذایی متعادلی مشابه با زمانی که باردار بودید را دنبال کنید. راهنمای تغذیه کانادا را برای تغذیه سالم مطالعه کنید.
- ممکن است بسیار تشنه شوید، پس مایعات زیادی از قبیل شیر، ابمیوه، سوپ و یا اب بنوشید. یک لیوان هنگامی که برای شیر دادن نوزاد نشسته اید در نزدیکی خود داشته باشید.
- هنگامی که شیرده هستید نیاز به پرهیز از هیچ غذایی ندارید. در صورتی که فردی در خانواده شما الرژی دارد این موضوع را با پرستار خود بررسی کنید.
- اگر نوزاد بهانه گیری می کند، مصرف کافئین را قطع کنید. کافئین در قهوه، چای، نوشابه، شکلات و برخی داروها وجود دارد.

اگر نوزاد را با شیشه شیر می دهید
(If you are bottle feeding)

- راهنمای تغذیه کانادا را برای تغذیه سالم مطالعه کنید.
- تعداد و اندازه وعده های پیشنهادی برای فرد غیر باردار را انتخاب کنید.

به خاطر داشته باشید که...

مادر شدن ممکن است بسیار طاقت فرسا باشد. ممکن است ببینید به دلیل خستگی بیش از حد اصلا گرسنه نیستید. لازم است که تغذیه مناسبی داشته باشید تا انرژی کافی برای مراقبت از نوزاد و سلامت شما تامین شود.

والدین شدن
(Parenting)

والدین بودن کار بسیار بزرگی است که ضمنا آسان نیست. با تمرین و گذشت زمان، نیاز های نوزاد را یاد خواهید گرفت و به اسودگی بیشتری خواهید رسید. بیشترین تلاش خود را به کار ببرید.

داشتن نوزاد به معنای تغییر در زندگی است. ممکن است احساس ناامیدی، ناراحتی و یا عصبانیت گهگاهی داشته باشید. این احساسات تمامی طبیعی هستند.

نوزاد شما در تمامی نیاز های اولیه خود کاملا به شما وابسته است، مانند:

- غذا
- شیرخوردن
- گرما و لمس
- برقراری ارتباط از طریق پوست
- احساسات و عشق
- امنیت
- آسودگی در خواب

وابستگی
(Attachment)

- هنگامی که نوزاد به شما برای تامین نیازهایش اطمینان می کند، احساس عشق و امنیت خواهد داشت. که این وابستگی امن نام دارد.
- نشان دادن عشق خود با کارهایی مانند لمس کردن، لالایی دادن، صحبت کردن و لبخند زدن به رشد مغزی نوزاد کمک می کند.
- رابطه محبت امیز از اول به شکل گیری رفتار و یادگیری در اینده کمک خواهد کرد.

تمایلات جنسی
(Sexuality)

پس از تولد نوزاد، شما تغییرات فیزیکی و احساسی بسیاری تجربه خواهید نمود. شما یک تازه مادر هستید. که اغلب درگیر و خسته است. که تمام این مسائل ممکن است بر تمایلات جنسی شما تاثیرگذار باشد.

بدن شما به زمانی برای بهبود پس از این تغییرات طی بارداری و تولد نیاز دارد. هنگامی که از نظر بدنی احساس راحتی و امادگی داشتید، می توانید رابطه جنسی خود را از سر بگیرید. برخی از والدین علاقه ای به رابطه جنسی طی چند ماه اول ندارند. ضروری است که با همسر خود یا فردی نزدیک در رابطه با احساسات خود گفتگو کنید.

برخی راه ها برای شروع گفتگو :

- *"اخیرا این احساس را دارم که..."*
- *"مسئله ای که ذهن مرا به خود درگیر کرده..."*
- *"نظر تو درباره... چیست"*

تغییرات فیزیکی طبیعی که ممکن است رخ دهند مانند:

- واژن شما خشک شود. می توانید از چرب کننده های قابل حل در آب (مانند K-Y Jelly®) هنگام نزدیکی استفاده کنید.
- ممکن است به دلیل زایمان احساس ناراحتی یا درد داشته باشید. وقت بگذارید و وضعیت های مختلف را امتحان کنید. در صورتی که احساس راحتی در نزدیکی ندارید به بغل کردن و لمس تمرکز کنید.
- اگر شیرده هستید، سینه های شما حساس خواهند بود. ممکن است هنگام نزدیکی یا ارگاسم از سینه های شما شیر چکه کند.

خشونت خانوادگی
(Family Violence)

بارداری و به دنیا آمدن نوزاد تغییرات بزرگی در زندگی شما به همراه می آورد. برای برخی افراد این تغییرات ممکن است موجب درگیری شود. درگیری هایی که گاهی به بدرفتاری می انجامد.

بدرفتاری به هرگونه رفتار برای کنترل اعمال فرد دیگر گفته می شود، از قبیل:

- هل دادن، تنه زدن، سیلی زدن، مشت زدن
- تهدید به اسیب زدن یا کشتن خود، فرزندان خود و یا حیوانات خانگی
- اسیب زدن به چیزهایی که متعلق به شماست
- اجبار شما به رابطه جنسی
- عدم تمکین مالی
- خیانت یا دزدی
- "برخورد بیصدا" یا انتقاد دائم
- محدود کردن ارتباط شما با دوستان و یا خانواده

رفتار های سوء اغلب بصورت دوره ای اتفاق می افتند:

1. مرحله ایجاد تنش
   - حمله کلامی
2. مرحله دوم
   - سوء رفتار جسمی
3. مرحله ماه عسل
   - فرد متخاصم مهربان، با محبت شده و قول می دهد که رفتار خشونت امیز دوباره رخ نخواهد داد

با ایجاد دوباره تنش، این چرخه دوباره- دوباره و دوباره رخ می دهد.

- برنامه های امنیتی برای شما و فرزندانتان: داشتن شماره های اورژانسی.
- برای ترک فوری آماده باشید:
  - یک سری دیگر از کلیدها تهیه کرده و به یک دوست بسپارید
  - سعی کنید مقداری پول پنهان کنید
  - مقداری لباس و یک چمدان در خانه یک دوست نگه دارید
- برنامه ای برای امنیت کودکان خود داشته باشید
- برنامه ها و مسیرهای سفر قبلی را تغییر دهید
- به دیگران اطلاع دهید که احساس امنیت ندارید
- با یک پناهگاه برای دریافت توصیه های ایمنی تماس بگیرید (منابع اجتماعی را ببینید)
- نسخه ای از اسناد مهم تهیه کنید و ان ها را به دوستی بسپارید (مانند اسناد مهاجرت، گذرنامه و اسناد حضانت)

به یاد داشته باشید...

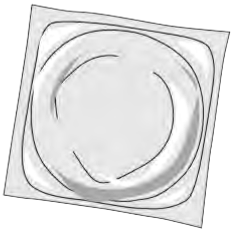
این حق شما نیست که مورد ازار قرار بگیرید — این مسئله تقصیر شما نیست. تمامی انواع سوء رفتار خلاف قانون هستند.

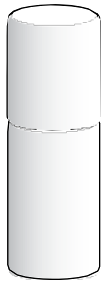
پیشگیری از بارداری
(Birth Control)

برنامه ریزی برای پیشگیری از بارداری پیش از تولد نوزاد ایده مناسبی است. باید بدانید که:

- پیش از اولین عادت ماهانه امکان بارداری وجود دارد
- شیردهی به تنهایی موجب پیشگیری از بارداری نمی شود
- پیشگیری از باردای می تواند بین زمان فرزند دار شدن فاصله بیاندازد (85 درصد زنانی که پیشگیری از بارداری ندارند طی یک سال مجددا باردار می شوند)
- در صورت شیردهی برخی از انواع پیشگیری نباید مورد استفاده قرار گیرد
- نوزاد بعدی شما ممکن است کوچکتر و یا زودتر به دنیا آید ردصورتی که کمتر از 18 ماه پس از نوزاد قبلی به دنیا آید.

نمودار زیر اطلاعاتی کلی در رابطه با پیشگیری از بارداری نشان می دهد. لطفا برای کسب اطلاعات بیشتر با پزشک یا پرستار خود صحبت کنید.

نوع	شرح	این محصول چیست	معایب
کاندوم (Condom)  **مردانه** ♦ %85-%98 مؤثر **زنانه** ♦ %79-%95 مؤثر	**مردان** ♦ لایه ای نازک که روی الت جنسی مردانه در حالت نعوظ را می پوشاند. ♦ که از ورود اسپرم به بدن شما جلوگیری می کند. **زنان** ♦ "پوششی" نازک و پلاستیکی که درون واژن شما قرار گرفته. ♦ و پیش از ورود اسپرم به بدن شما انها را به دام می اندازد.	♦ می توانید از ان درست پس از تولد نوزاد استفاده کنید. ♦ به هنگام شیردهی نیز قابل استفاده است. ♦ قابل خریداری از داروخانه می باشد. ♦ نیاز به نسخه پزشک ندارد.	♦ باید در هر بار نزدیکی مورد استفاده قرار گیرد. ♦ کاندوم های مردانه از مراکز سلامت جنسی یا برنامه ریزی خانواده با قیمت کمتر یا رایگان قابل تهیه هستند. ♦ چرب کننده ی با پایه آب می تواند در صورت خشکی واژن به شما کمک کند. ♦ باید به درستی نگهداری شود، دور از گرما و اصطکاک، چرا که ممکن است موجب پارگی کاندوم شود. ♦ هرگز از کاندوم مردانه و زنانه به طور همزمان استفاده نکنید.

نوع	شرح	این محصول چیست	معایب
اسپرم کش ها: کف یا پوشش (Spermicides: Foam or Film)  ◆ 71%-82% مؤثر	◆ اسپرم کش ها موجب مرگ اسپرم می شوند. به صورت کف پیشگیری از بارداری یا لایه پیشگیری واژنی (VCF) عرضه می شوند. ◆ اسپرم کش ها باید به درون واژن پیش از هر بار نزدیکی تزریق شوند.	◆ می توانید انها را از داروخانه تهیه کنید. ◆ هیچکدام از طرفین وجود ان را حس نمی کنند. ◆ به هنگام شیردهی نیز قابل استفاده است.	◆ ممکن است موجب احساس ناراحتی در واژن شود. ممکن است خطر ابتلا به STI یا HIV را افزایش دهد. ◆ در پیشگیری از بارداری بسیار موثر است، در صورتی که همراه با یک وسیله دیگر استفاده شود پیشگیری مانند کاندوم. ◆ در برابر عفونت های منتقله جنسی محافظت نمی کند.
روش امنوره شیردهی (LAM) (Lactation Amenorrhea Method (LAM)) ◆ در صورت استفاده صحیح 98% محافظت تا زمان 6 ماه پس از تولد به همراه دارد.	◆ LAM روشی است که در ان از شیردهی برای جلوگیری از بارداری استفاده می شود. ◆ Lactation به معنای تولید شیر در بدن شماست. ◆ آمنوره به معنای عدم رخداد عادت ماهانه است. ◆ **برای جلوگیری از بارداری هنگام شیردهی باید از این روش به درستی استفاده کنید.**	◆ آسان است. ◆ بدون هزینه. ◆ موجب اختلال در عمل نزدیکی نمی شود. ◆ بدون هورمون.	تنها زمانی موثر است که: 1. کودک شما فقط با شیر مادر تغذیه شود (هیچ مایع یا ماده جامد دیگری به جز ویتامین ها، واکسن ها و یا دارو استفاده نشود) و 2. کودک شما بیش از 4 ساعت بین وعده های شیر دهی در طول روز یا 6 ساعت در شب سیر نماند و 3. کودکتان کمتر از 6 ماه دارد و 4. عادت ماهانه شما برنگشته باشد (دوره لکه بینی یا خونریزی بعد ازگذشت 2 ماه از زمان تولد) ◆ اگر **تمام** 4 کار ذکر شده در بالا را انجام نداده اید، باید شکل دیگری از پیشگیری از بارداری را انتخاب کنید. ◆ در برابر عفونت های منتقله جنسی محافظت نمی کند.

نوع	شرح	این محصول چیست	معایب
پیشگیری از بارداری اورژانسی (EC) (Emergency Contraception (EC)) ♦ پیشگیری از بارداری اورژانسی تحت عنوان "قرص صبح روز بعد"، پلان بی، یا نورلوو شناخته می شود.	♦ این قرص هورمونی زمانی بیشترین تاثیر را دارد که کمتر از 24 ساعت بعد ازرابطه جنسی بدون جلوگیری و یا پاره شدن کاندوم مصرف شود. ♦ می توانید EC را تا 120 ساعت (5 روز) بعد از آمیزش جنسی بدون جلوگیری یا پاره شدن کاندوم مصرف کنید. ♦ EC از بارداری اتفاق افتاده پیشگیری نمی کند.	♦ قابل خریداری از داروخانه می باشد. ♦ نیاز به نسخه پزشک ندارد. ♦ می توان آن را از یک کلینیک سلامت جنسی یا مشاوره خانواده خرید. ♦ به هنگام شیردهی نیز قابل استفاده است.	♦ در برابر بارداری محافظت نمی کند. نباید به عنوان یک روش مداوم کنترل تولد استفاده شود. ♦ در صورت داشتن آمیزش بدون پیشگیری به استفاده ازEC بعد از 3 ماهه شدن کودکتان فکر کنید. ♦ در برابر عفونت های منتقله جنسی محافظت نمی کند.
دپو پروورا® ("تزریقی") (Depo Provera® ("The Shot")) ♦ 97%-99.7% مؤثر	♦ تزریق آمپولی پروژسترون. ♦ هر 12 هفته به بازو یا باسن تزریق می شود. ♦ مانع از آزاد شدن تخمک می شود. ♦ باعث می شود تا مخاط دهانه رحم ضخیم شود به طوریکه اسپرم نتواند به رحم وارد شود. ♦ در صورت شیر دادن، این کار معمولا 6 یا چند هفته بعد از تولد شروع می شود. ♦ اگر شیر سینه خود را نمی دهید، می توانید بلافاصله شروع کنید.	♦ آسان است. ♦ موجب اختلال در عمل نزدیکی نمی شود. ♦ می تواند توسط زنانی استفاده شود که نیازمند استفاده ازپیشگیری بدون استروژن می باشند. ♦ به هنگام شیردهی نیز قابل استفاده است.	♦ ممکن است تزریق باعث خونریزی نامنظم یا خونریزی غیر منتظره شود. ممکن است خونریزی بیشتر از معمول باشد و یا عادت ماهانه متوقف شود. ♦ عادت ماهانه بیش از نیمی از زنان بعد از 1 سال متوقف می شود. برای بدن مضر نیست. ♦ بعد از متوقف شدن تزریق، بیش از 1 سال طول می کشد تا عادت ماهانه به وضعیت طبیعی برگردد. ♦ ممکن است زمان بیشتری طول بکشد تا باردار شوید. ♦ ممکن است خطر پوکی استخوان را افزایش دهد. ♦ نیاز به تجویز دارد. ♦ در برابر عفونت های منتقله جنسی محافظت نمی کند.

Farsi

نوع	شرح	این محصول چیست	معایب
جلوگیری ترکیب هورمونی (CHC): (Combined Hormonal Contraception (CHC):) **قرص جلوگیری از بارداری، چسب جلوگیری از بارداری، حلقه جلوگیری از بارداری** ♦ 92%–99.7% مؤثر	♦ دو هورمون وجود دارد: استروژن و پروژسترون. ♦ هورمون ها مانع از آزاد سازی تخمک می شوند بنابراین نمی توانید باردار شوید. ♦ CHC می تواند مقدار شیر شما را کاهش دهد. ♦ اگر **با شیر خودتان کودک** را تغذیه می کنید، این روش ها نباید تا 6 ماه بعد از تولد کودکتان استفاده شوند. ♦ اگر با شیر خودتان کودک را **تغذیه نمی کنید،** می توانید از حدود 1 ماه بعد از تولد کودکتان شروع کنید. با دکتر در مورد بهترین زمان برای استفاده صحبت کنید.	♦ آسان است. ♦ به شکل های مختلف وجود دارد. ♦ قرص ها به صورت روزانه و از طریق دهان مصرف می شوند. ♦ چسب هر هفته روی پوست شما قرار می گیرد. ♦ حلقه ماهی یکبار داخل واژن قرار می گیرد. ♦ موجب اختلال در عمل نزدیکی نمی شود. ♦ احتمال بعضی از سرطان ها را پایین می آورد.	♦ همانطور که دستور داده شده است از روش استفاده کنید. اگر به موارد زیر مبتلا هستید از CHC استفاده نکنید: ♦ فشار خون بالا ♦ سابقه میگرن با مشکلات بینایی ♦ سابقه لختگی خون ♦ بیش از 35 سال داشته و سیگاری هستید ♦ نیاز به تجویز دارد. ♦ در برابر عفونت های منتقله جنسی محافظت نمی کند.
روشهای دائمی پیشگیری از بارداری (عقیم سازی) (Permanent Methods of Birth Control (Sterilization)) **بستن لوله های رحم** ♦ 99.5% مؤثر **وازکتومی** ♦ 99.9% مؤثر	**بستن لوله های رحم** ♦ یک عمل جراحی که لوله های فالوپی زنان را می بندد. این عمل مانع رسیدن تخمک و اسپرم به یکدیگر می شود. **وازکتومی** ♦ یک عمل جراحی که لوله هایی را می بندد که حامل اسپرم های الت مردانه هستند.	♦ اختلالی در آمیزش جنسی ایجاد نمی کند و بر انگیزه جنسی تاثیر نمی گذارد. ♦ هر دو مورد توسط مراقبت های درمانی آلبرتا پوشش داده می شوند.	♦ تمام اعمال جراحی دارای خطراتی مثل خونریزی یا عفونت هستند. ♦ وازکتومی بلافاصله جواب نمی دهد. تا زمانی که آزمایش اسپرم تایید کند که روش مفید است از روش دیگر برای جلوگیری استفاده کنید. ♦ روشهای دائمی برای جلوگیری از بارداری وجود دارد. باید مطمئن شوید که فرزند دیگری نمی خواهید. ♦ در برابر عفونت های منتقله جنسی محافظت نمی کند.

نوع	شرح	این محصول چیست	معایب
ابزار درون رحمی (IUD) (Intrauterine Device (IUD)) **IUD تی شکل (میرنا)** ♦ 99.9% مؤثر **IUD مسی** ♦ 99.2%-99.4% مؤثر	♦ IUD یک قطعه کوچک نرم پلاستیکی به شکل T است که روی آن نخ نایلونی قرار دارد. ♦ توسط دکتر 6 هفته یا بیشتر بعد از تولد کودکتان داخل رحم قرار می گیرد. ♦ این عمل مانع رسیدن تخمک و اسپرم به یکدیگر می شود. ممکن است مانع از رشد تخمک بارور در داخل رحم شود. ♦ 2 نوع IUD وجود دارد. ♦ IUD مسی دارای یک سیم نازک مسی در اطرافش می باشد. ♦ IUD تی شکل مقدار پروژسترون کمی آزاد می کند. ♦ با دکتر صحبت کنید که چه موقع زمان گذاشتن IUD می باشد.	♦ آسان است. ♦ موجب اختلال در عمل نزدیکی نمی شود. ♦ می تواند 3 تا 5 سال بماند. ♦ یک بهیار مرکز درمانی می تواند در هر زمانی آن را خارج کند. ♦ به هنگام شیردهی نیز قابل استفاده است.	♦ IUD می تواند با قیمت پایین تر در مراکز مشاوره خانواده یا کلینیک های سلامت باروری و جنسی هم موجود باشد. ♦ در برابر عفونت های منتقله جنسی محافظت نمی کند.

یادداشتهای من

Farsi

سلامت کودک شما

(Your Baby’s Health)

سلامت کودک
(Baby’s Health)

شیر دادن به کودک
(Breastfeeding Your Baby)

تغذیه با شیر مادر برای شما و کودک شما مفید است. بعد از تولد به محض اینکه کودک شیر خواست شیر پستان بدهید. هر چه کودکتان بیشتر تغذیه شود، شیر بیشتری خواهید داشت.

اگر HIV در شما مثبت است، یا سوئ مصرف الکل دارید و یا دارو مصرف می کنید، در مورد تغذیه کودک با شیر مادر از مراقب خود بپرسید.

علائمی که نشان می دهد کودکتان گرسنه است:

- دستانش را به دهانش می برد.
- با دهانش صدای ملچ ملوچ در می آورد.
- گریه آخرین علامت گرسنگی است.
- سعی کنید قبل از شروع گرسنگی (گریه) تغذیه را شروع کنید.

به خاطر داشته باشید که...

- **مهم است بعضی مواقع شیر دهید. هر چه کودکتان بیشتر تغذیه شود، شیر بیشتری خواهید داشت.**
- **اگر تغذیه با پستانک را جایگزین تغذیه با شیر مادر کنید، میزان شیرتان کاهش می یابد.**

موقعیت کودکتان را تثبیت کنید
(Positioning Your Baby)

- اگر کودکتان در حال گریه کردن است او را آرام کنید. بهترین تغذیه کودک زمانی است که آرام و هشیار باشد.
- کودک خود را آزاد نگه کنید.
- راحتی شما مهم است. تا حد امکان صاف و شاق بنشینید. ستون فقرات خود را بکشید. با استفاده از بالشت و یک چهارچوب، کمر، بازوها و پاهای خود را حمایت کنید.
- کودک را در سطح سینه هایتان نگه دارید. کودک را به سینه هایتان برسانید نه اینکه سینه ها را به کودک برسانید. از بالشت، حوله و یا یک پتوی لوله شده استفاده کنید.
- مطمئن شوید که کودکتان رو به طرف شماست، در حالت شکم به شکم و یا رو به سمت سینه است.
- کودک خود را به گونه ای نگه دارید که به یک پهلو، رو به سمت سینه و نزدیک به بدنتان باشد.
- بازوی شما بدن کودک را نگه می دارد. دست شما از طریق شانه ها و کف سر (پشت گوش ها) تکیه گاهی است برای کودک.
- حالت گهواره ضربدر و حفظ فوتبال موثرترین روش برای جفت شدن در چند هفته اول است.
- تصویر سمت چپ نشان دهنده شیوه های مختلف برای تثبیت حالت برای کودک در حال شیر دادن است.

حالت خوابیدن به پهلو

حالت گهواره ضربدری

حالت گهواره

حالت چنگالی یا فوتبال

جفت شدن با کودک
(Latching Your Baby)

پستان خود را با دستتان نگه دارید و انگشتان را زیر پستان حرکت دهید و انگشت شصت خود را موازی با دهان کودک و در فاصله از هاله سینه (منطقه تیره اطراف نوک سینه) قرار دهید. ممکن است که نیاز باشد در طول مدت شیر دادن پستان خود را نگه دارید.

شکل 1:

شیر دادن را با قرار گرفتن بینی کودک در مقابل نوک سینه شروع کنید.

شکل 1

شکل 2:

به آرامی به نوک پستان خود در برابر لبان کودک ضربه بزنید. منتظر بمانید تا کودکتان دهانش را کامل باز کند، مانند وقتی که خمیازه می کشد.

شکل 2

شکل 3:

پشت سر کودکتان را به آرامی رو به عقب ببرید تا ابتدا چانه اش سینه را لمس کند.

برای نزدیک کردن کودک به سینه تان، شانه هایش را به آرامی به جلو بیاورید، نه سرش را. ممکن است چندین بار نیاز به تمرین باشد تا کودک شما بتواند به خوبی سینه را بگیرد.

شکل 3

شکل 4:

چانه کودکتان را به نزدیک سینه تان فشار دهید. تنها بینی کودکتان سینه شما را لمس خواهد کرد و می تواند نفس بکشد. روی سینه تان فشار ندهید.

خوردن را خواهید دید و صدای آن را نیز خواهید شنید. اجازه دهید کودکتان تا هر مدتی که می خواهد از سینه شما تغذیه کند.

شکل 4

اجازه نسخه برداری: *Crown copyright 2004*. تولید شده توسط وزارت بهداشت بریتانیا

هنگام تغذیه کودکتان با شیر مادر چه انتظاراتی باید داشته باشید

(What to Expect When Breastfeeding Your Baby)

	دفعات شیر دادن در طول روز (Breastfeeds per day)	پوشک های خیس در طول روز (Wet diapers per day)	پوشک های کثیف در طول روز (Dirty diapers per day)	تغییرات سینه (Breast changes)
24 ساعت اول پس از تولد (First 24 hours after birth)	فرق می کند. ارتباط پوست به پوست را حفظ کنید. اگر کودکتان نشانه گرسنگی را نشان نمی دهد، هر 3 ساعت به او پیشنهاد خوردن شیر دهید.	حداقل یکی.	حداقل یکی. تیره و چسبناک خواهد بود.	معمولا نرم است.
روز 2 (Day 2)	افزایش تعداد دفعات شیر دادن. در صورتی که کودکتان نشانه ای از گرسنگی نشان نمی دهد همچنان او را بیدار نگه دارید.	حداقل دوتا.	حداقل یک تا سه تا. شروع به تبدیل شدن به رنگ سبز سیر خواهد کرد.	معمولاً نرم است، اما ممکن است پرتر به نظر برسد.
روز 3 (Day 3)	8 تا 12 بار یا دفعات بیشتر در 24 ساعت.	حد اقل سه پوشک خیس و سنگین.	حداقل یک تا سه تا. تغییر رنگ از سبز به زرد.	به طور قابل توجهی پرتر و سنگین تر.
روز 4 (Day 4)	8 تا 12 بار یا دفعات بیشتر در 24 ساعت.	حد اقل چهار تا پنج پوشک خیس و سنگین.	چهار تا یا بیشتر. تغییر به حالت سست، زرد رنگ، دانه دار.	پرتر. پس از شیر دادن نرمتر است. ممکن است شیر تراوش کند.
پس از 4 روز (After 4 days*)*	8 تا 12 بار یا دفعات بیشتر در 24 ساعت.	شش یا یا تعداد بیشتری پوشک سنگین و خیس.	متغیر است: حداقل چهار تا پنج. مدفوع سست است، دانه دار است و به راحتی از بین می رود.	شیر جاری می شود. سینه ها پس از شیر دادن.

(Baby's Health) سلامت کودک

چه موقع باید کمک بگیرم؟
(When should I get help?)

اگر کودکتان:

- به سراغ سینه نمی رود
- تنها چند مک می خورد و سپس به خواب می رود
- کمتر از شش پوشک سنگین و خیس در طول 24 ساعت دارد (روز 4 به بعد)
- کمتر از چهار بار مدفوع زرد رنگ و دانه دار در طول 24 ساعت دارد (روز 4 به بعد)
- مدفوع سختی دارد که به راحتی رد نمی شود
- شیردادن کمتر از 8 بار در طول 24 ساعت (روز 3 به بعد)
- برای شیر خوردن بیدار نمی شود
- در سن 2 هفتگی، به وزن زمان تولدش برنگشته است

اگر شما:

- احساس می کنید سینه تان پر نیست (روز 4 به بعد)
- هنگامی که کودک شیر می خورد، صدای خوردن را نمی شنوید (روز 3 به بعد)
- سینه های سفت و دردناکی دارید که کودک نمی تواند آن را بگیرد
- نوک سینه هایتان درد دارید و بهتر نمی شود
- نوک سینه هایتان ترک خورده و یا دچار خونریزی است
- سینه هایتان پس از شیر دادن جمع شده یا "له شده" است

در صورتی که به کودکم شیر خشک بدهم چه می شود؟
(What if I am formula feeding my baby?)

شیر مادر بهترین نوع شیر برای کودک شما است. شیر خشکهای کودک از شیر گاو تهیه می شوند که به گونه ای تغییر یافته اند تا مواد مغذی مورد نیاز را به کودکتان برسانند. برخی از شیرهای خشک از سویا تهیه می شوند. درباره بهترین شیر خشک برای کودکتان با پرستارتان صحبت کنید.

اگر تصمیم دارید از شیر خشک استفاده کنید:

از یک شیر خشک تجاري ویژه کودک استفاده کنید. برندهای مختلفی وجود دارد که می توانید بخرید. شیر خشکی را انتخاب کنید که عبارت "دارای آهن" روی برچسب آن باشد.

مطمئن شوید که برچسب های شیر خشک را به دقت خوانده اید. این برچسب موارد زیر را به شما خواهد گفت:

- چه نوع شیر خشکی است
- آیا آهن به آن اضافه شده است یا خیر
- نحوه تهیه شیر خشک چگونه است

اکثر شیر خشک ها به سه صورت هستند:

1. پودر شیر خشک
   - استریل نیست
   - دقیقاً از دستورالعمل تهیه این نوع شیر خشک پیروی کنید
   - از قاشق های پودر استفاده کنید و آن را با آب جوش خنک شده مخلوط کنید
2. کنسانتره مایع
   - از مقدار مساوی آب جوشیده خنک شده، و شیر خشک کنسانتره استفاده کنید
3. آماده مصرف یا آماده خوردن
   - از همان شیر درون قوطی استفاده کنید. به آن آب اضافه نکنید.
   - دقیقاً مطابق دستورالعمل روی برچسب استفاده کنید. این برچسبها به شما نحوه ترکیب کردن، استفاده و نگهداری از شیر خشک را نشان خواهند داد. در صورتی که شیر درست تهیه نشود، ممکن است کودک شما بیمار شود.
   - از یک شیشه شیر یا یک بطری استفاده کنید که عاری از BPA (یا بیس فینول) است. بیس فینول یک فرآورده شیمیایی در برخی پلاستیک ها است که می تواند به کودکان و افراد نوجوان آسیب بزند.

به خاطر داشته باشید که وقتی از یک شیشه شیر برای شیر دادن به کودکتان استفاده می کنید باید کودک را در آغوش بگیرید و نگه دارید. کودکتان عشق و محبت شما را حس خواهد کرد.

اگر کوک شما کمتر از 4 ماه دارد:

1. تمام وسایل مورد استفاده برای تهیه و نگهداری شیر خشک را قبل از استفاده استریلیزه کنید.
2. آب را به مدت 2 دقیقه بجوشانید و بعد بگذارید خنک شود.
3. پودر شیر خشک یا کنسانتره مایع را با آن مخلوط کنید.

سوالاتی که ممکن است درباره شیر دادن به کودکتان داشته باشید
(Questions You May Have about Feeding Your Baby)

1. *تا چه مدت باید کودکم را با شیر سینه یا شیر خشک تغذیه کنم؟*
(How long should I feed my baby breastmilk or formula?)

تا هر زمانی که هر دوی شما مایلید به کودکتان شیر سینه بدهید. اگر به کودکتان شیر سینه نمی دهید، باید تا زمانی که حداقل 9 ماه دارد به او شیر خشک بدهید.

2. *به کودکم شیر سینه می د هم و اگر بخواهم آن را قطع کنم چه می شود؟*
(What if I breastfeed my baby and decide to stop?)

اگر شیردهی از سینه را قبل از 9 ماه متوقف کنید (کودک را از شیر سینه بگیرید)، از یک شیر خشک دارای آهن استفاده کنید.

3. *آیا می توانم شیر خشک خانگی درست کنم؟*
(Can I make homemade formula?)

این نوع شیر خشک توصیه نمی شود. همه مواد غذایی مورد نیاز جهت رشد و پرورش مناسب برای کودک شما را ندارد.

4. *شیر گاو معمولی مانند هموژنیزه یا شیر 2% چطور؟*
(What about regular cow's milk like homo or 2%?)

شیر گاو کامل (هموژنیزه) تا زمانی که کودک شما حداقل 9 ماه دارد، نباید استفاده شود. کودکان برای سالم ماندن به چربی اضافی از شیر هموژنیزه نیاز دارند. شیرهای کم چرب تا قبل از 2 سالگی کودک نباید به او داده شود.

5. *چه موقع کودک من به غذاهای دیگر نیاز خواهد داشت؟*
(When will my baby need other food?)

کودک شما در سن 6 ماهگی به غذاهای جامد آهن دار نیاز خواهد داشت. تغذیه زود هنگام کودک با حبوبات یا غذاهای مخصوص نوزادانتاثیری در خواب شب نوزاد شما نخواهد داشت. شیر خشک یا شیر مادر، تنها غذای اصلی در6 ماه اول خواهد بود. اگر کودک شما زودرس بوده یا مشکلات سلامتی دارد، برای کسب اطلاعات بیشتر با مراقب او صحبت کنید.

6. *ویتامین ها چطور؟*
(What about vitamins?)

باید به برنامه غذایی کودک خود، مکمل ویتامین D نیز اضافه کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر با مراقب او صحبت کنید.

7. آیا توصیه می شود تمام شیر خشک داخل شیشه شیر را به کودک بدهیم؟
(Is it good to feed the baby all the formula I put in the bottle?)

وادار کردن کودک به خوردن تمام شیر بطری، "تغذیه اجباری" است. این امر می تواند کودک شما را ناراحت کند. بگذارید کودک، خود تصمیم بگیرد چه موقعی سیر شده است. باقیمانده شیر داخل بطری را پس از شیر دادن دور بریزید.

8. *چگونه تشخیص دهیم کودک ما تغذیه کافی دریافت می کند؟*
(How will I know if my baby is getting enough food?)

می توانید تغذیه کافی کودک را با تعداد 6 تا 8 پوشک خیس شده در روز مشخص کنید (بعد از روز4). کودک شما باید وزن گیری کند و به وزن تولد خود طی 14 روز برگردد.

9. آیا می توانم هنگامی که سرم خیلی شلوغ است، کودک خود را با شیشه شیرش تنها بگزارم؟
(Can I leave my baby alone with a bottle if I am too busy to hold him?)

خیر. کودک شما ممکن است در صورت عدم مراقبت صحیح، هنگام تغذیه دچار خفگی شود. نگهداشتن شیشه شیر، زمانی را که میان شما و نوزادتان صرف می شود، کاهش می دهد. همچنین ممکن است موجب پوسیدگی دندان کودک با بطری شود. هرگز کودک خود را با شیشه شیر در رختخواب قرار ندهید.

10. چگونه از بروز پوسیگی دندان کودک با بطری جلوگیری کنم؟
(How do I prevent baby bottle tooth decay?)

قبل از خوابیدن کودک، شیر او را با بطری بدهید. هرگز هنگام خواب، شیشه شیر کودک را نگه ندارید. هرگز پستانک را در عسل یا غذاهای شیرین فرو نبرید.

11. چه نوع شیر خشکی باید استفاده کنم؟
(What type of formula should I use?)

شیر خشک حاوی آهن برای پیشگیری از آنمی (کم خونی) توصیه می شود.

12. چه نوع شیر خشکی باید استفاده کنم؟
(What brand of formula should I use?)

برندهای متعدد شیر خشک وجود دارند. برخی ارزانتر از بقیه هستند. مراقب کودک شما می تواند شما را در انتخاب شیر خشک راهنمایی کند.

13. آیا نیاز به استفاده از شیر خشک مخصوص است؟
(Do I need to give a special formula to my baby?)

شیر خشک های مخصوص، زمانی استفاده می شوند که کودک شما مشکلات پزشکی مانند آلرژی داشته باشد. از این شیرخشک ها صرفا زمانی که مراقب به شما توصیه کند، استفاده نمایید.

14. آیا تغییر در نوع شیر خشک کودک مشکلی ندارد؟
(Is it okay to switch from one kind of formula to another?)

خیر. همیشه ابتدا موضوع را با مراقب در میان بگذارید. تغییر شیر خشک می تواند معده کودک شما را اذیت کند.

15. آیا کودک من نیاز به آب بیشتر دارد؟
(Will my baby need extra water?)

شیر خشک یا شیر مادر، تنها غذای اصلی در6 ماه اول خواهد بود.

16. آیا می توانم آب کمتر یا بیشتر از میزان توصیه شده در دستورالعمل اضافه کنم؟
(Can I add more or less water to formula than the directions say?)

خیر. دقیقاً مطابق دستورالعمل روی برچسب استفاده کنید. در صورتی که شیر درست تهیه نشود، ممکن است کودک شما بیمار شود.

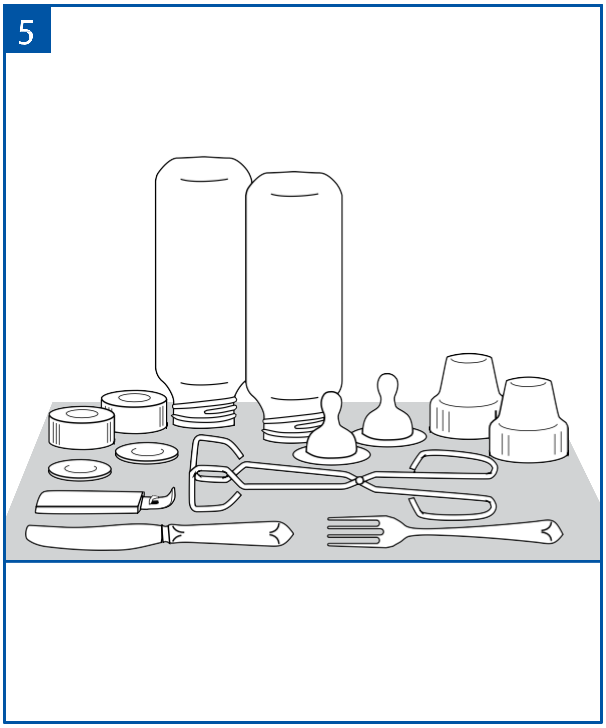
نحوه تهیه شیر خشک چگونه است
(How to Make Baby Formula)

دستان خود را با صابون بشویید.

تمام موارد را در آب گرم صابون بشویید. تمامی آنها را به خوبی آبکشی کنید.

آنها را در قابلمه ای بزرگ قرار دهید. آنها را با آب بپوشانید.

درب قابلمه را قرار دهید. به مدت 2 دقیقه آن را بجوشانید.

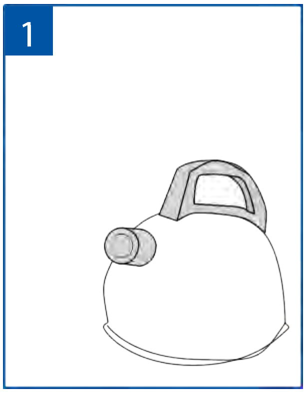


با انبرک، اقلام را بیرون بیاورید. آنها را روی حوله کاغذی تمیزی قرار دهید. منتظر باشید تا سرد شوند.

تصاویر شیر خشک با کسب اجازه از گروه بهداشت عمومی شهر تورنتو اقتباس شده است.

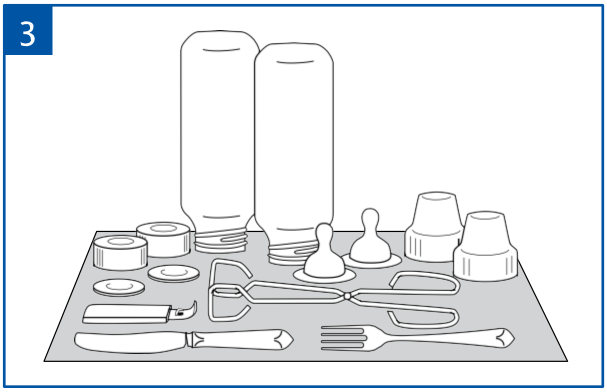
نحوه تهیه شیر خشک پودری چگونه است
(How to Make Powdered Formula)

توجه: بهداشت و درمان کانادا در حال بررسی نحوه استفاده، تهیه، و نگهداری پودر شیر خشک می باشد (نوامبر 2009). دستورالعمل های سازنده را به طور دقیق دنبال کنید. پودر شیر خشک آماده شده را بلافاصله استفاده کنید.

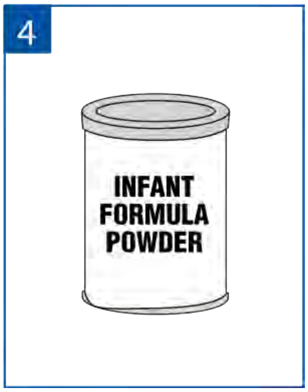


به مدت 2 دقیقه آب را بجوشانید. خنک نمایید.

دستان خود را با صابون بشویید.

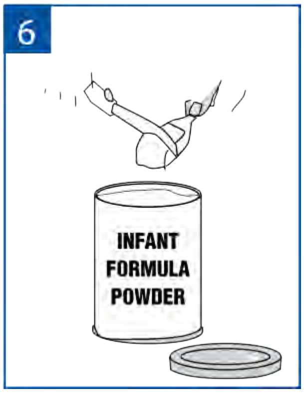


از وسایل استریل شده استفاده کنید.



برای کسب اطلاعات در مورد میزان دقیق پودر و آب مورد نیاز، دستورالعمل های روی درب قوطی را مطالعه نمایید.

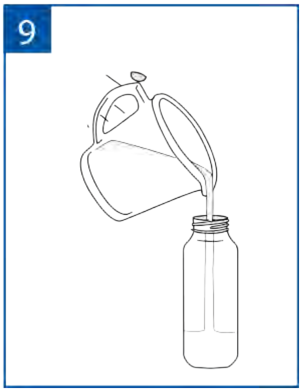
آب را در فنجان اندازه گیری استریل بریزید.



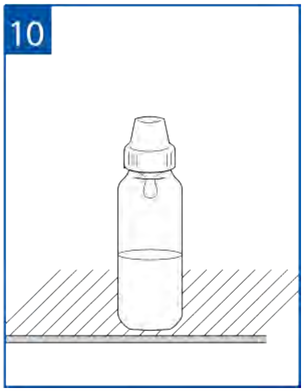
پیمانه را با پودر پر کنید. با چاقو آن را صاف کنید تا دقیقا به اندازه خود پیمانه پودر استفاده شود.

مطابق دستور، به تعداد دقیق پیمانه ها را اضافه کنید.

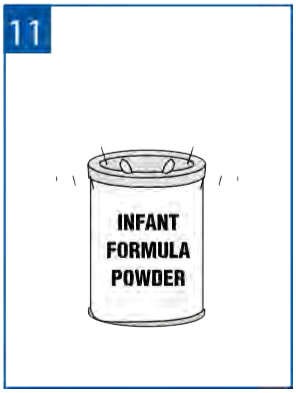
به خوبی هم بزنید.



شیر خشک را داخل شیشه شیر بریزید.

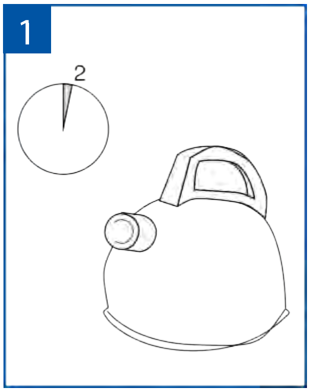


مطابق دستور روی برچسب، شیر خشک آماده شده را نگه داری کنید. شیشه شیر های آماده شده را در دمای اتاق قرار ندهید.



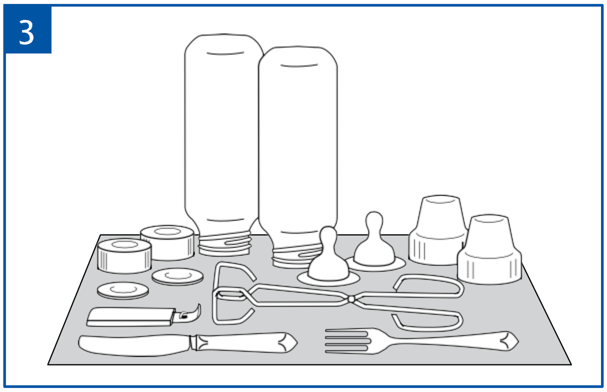
قوطی را با درب پلاستیکی بپوشانید. مطابق دستورالعمل روی برچسب، شیر خشک را نگه داری کنید.

نحوه تهیه شیر خشک مایع چگونه است
(How to Make Liquid Concentrate Formula)



به مدت 2 دقیقه آب را بجوشانید. خنک نمایید.

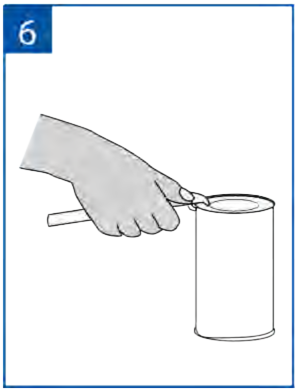
دستان خود را با صابون بشویید.



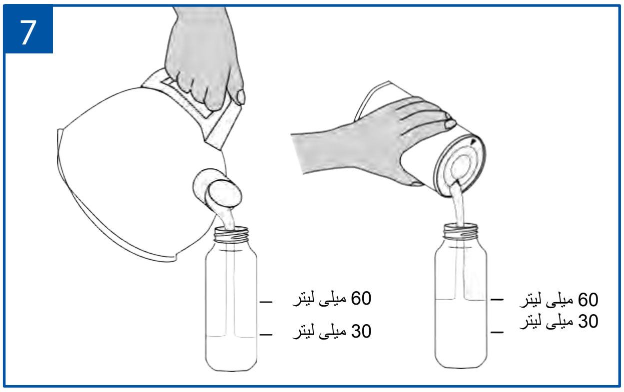
از وسایل استریل شده استفاده کنید.

درب قوطی را با آب تمیز کنید.

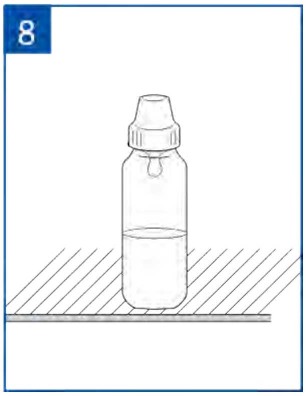
قوطی را تکان دهید.



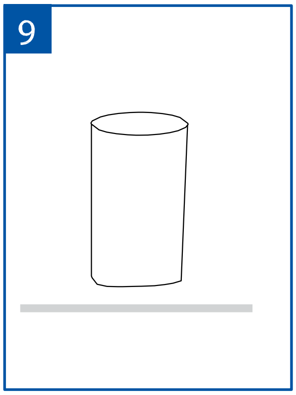
با درب بازکن استریل، آن را باز کنید.



به مقدار یکسانی آب سرد شده و شیر خشک داخل هر یک از شیشه شیرها بریزید.



شیر خشک را بلافاصله استفاده کنید یا در یخچال نگهداری کنید. مطابق دستور روی برچسب، شیر خشک آماده شده را نگه داری کنید. شیشه شیرهای آماده شده را در دمای اتاق قرار ندهید.

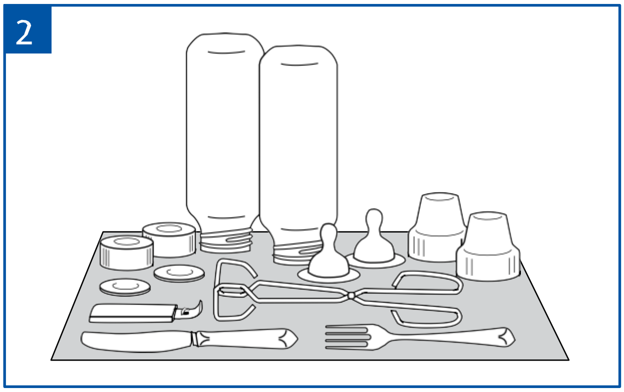


درب قوطی باز شده را محکم ببندید و در یخچال نگهداری کنید. در زمان توصیه شده توسط سازنده آن را استفاده نمایید.

نحوه تهیه شیر خشک آماده مصرف چگونه است
(How to Make Ready-To-Feed Formula)

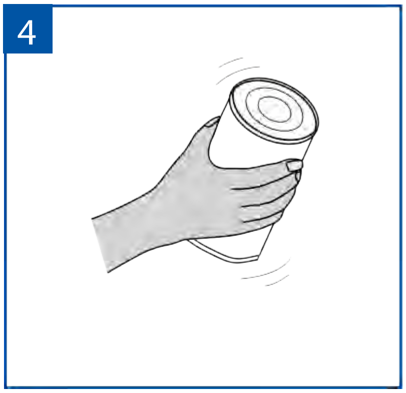
1

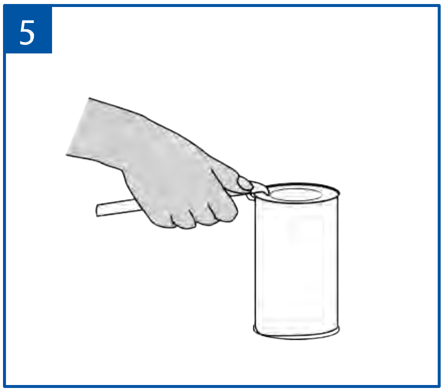
دستان خود را با صابون بشویید.

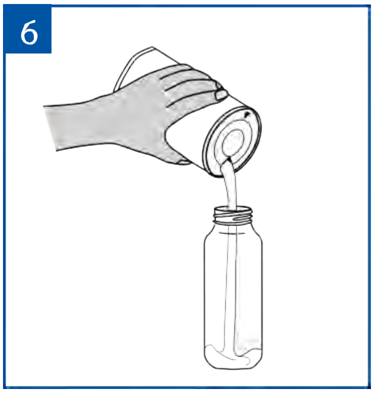
2

از وسایل استریل شده استفاده کنید.

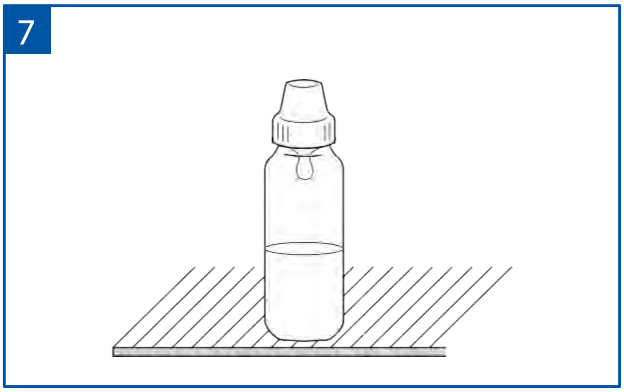
3

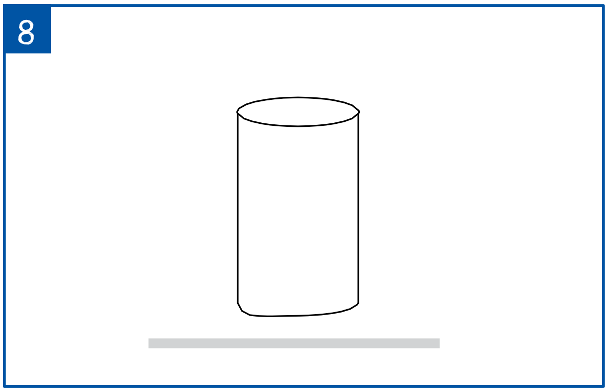
درب قوطی را با آب تمیز کنید.

4

قوطی را تکان دهید.

5

با درب بازکن استریل، آن را باز کنید.

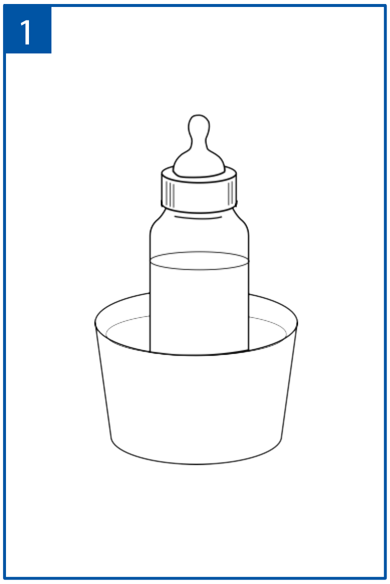
6

مقدار شیر خشک مورد نیاز برای یکبار تغذیه کودک را داخل هر بطری بریزید. به آن آب اضافه نکنید.

7

طبق دستورالعمل سازنده، بلافاصله شیرخشک را استفاده کنید یا در یخچال نگه داری نمایید. نگهداری شیرخشک در یخچال باید مطابق زمان توصیه شده توسط سازنده باشد. شیشه شیرهای آماده شده را در دمای اتاق قرار ندهید.

8

درب قوطی باز شده را محکم ببندید و در یخچال نگهداری کنید. در زمان توصیه شده توسط سازنده آن را استفاده نمایید.

چگونه شیر خشک را به کودک بدهیم
(How to Feed Formula to a Baby)

1

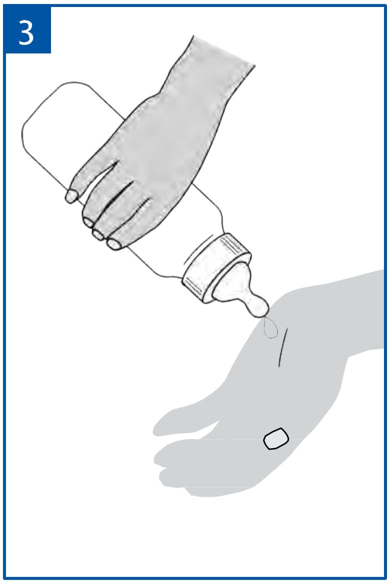


بطری گرم شیرخشک در کاسه آب گرم.

2

بطری را هم بزنید.

3



دمای شیشه شیر را با مچ دست خود چک کنید تا مطمئن شوید خیلی گرم نیست.

4

بطری را به سمت بالا کج کنید تا سر پستانک پر از شیر شود. در صورت نیاز کودک باید آروغ بزند.

5

تمام شیری را که کودک طی دو ساعت استفاده نمی کند، دور بریزید.

سوالاتی که ممکن است درباره کودکتان داشته باشید

(Common Concerns You May Have about Your Baby)

زردی

(Jaundice)

بعد از تولد، کودکان دارای گلبولهای قرمز اضافه و بی مصرف هستند. با شکستن این سلولها، ماده ای به نام بیلی روبین آزاد می شود. بیلی روبین ممکن است باعث شود پوست نوزاد شما، و گاهی اوقات بخش سفید چشم نوزاد شما، زرد دیده شود (زردی).

- حدود نیمی از تمام کودکان دارای این نوع زردی در2 تا 3 روزگی خود هستند. تعداد اندکی از کودکان ممکن است به درمان با نورهای ویژه (فتوتراپی) نیاز داشته باشند تا سطح بیلی روبین آنها کاهش یابد.
- گاهی کودک دارای زردی در 24 ساعت اولیه می باشد. این نوع زردی معمولا به خاطرتفاوت در گروه خونی شما و گروه خونی نوزاد شما است. کودک شما ممکن است به فتوتراپی نیاز داشته باشد.

کودکان دارای زردی ممکن است خواب آلود باشند و به خوبی تغذیه نکنند.

می توانید به روش های زیر زردی را کاهش دهید:

- شیر دادن کودک تا زمانی که او بخواهد و استفاده از هر دو سینه در هربار تغذیه
- بیدار کردن و غذا دادن به کودک در هر 3 ساعت تا حدود 2 هفته پس از تولد

به خاطر داشته باشید که...

- **حتی با وجود تغذیه مناسب، حدود نیمی از تمام کودکان دچار زردی می شوند.**
- **اگر نگران هستید که کودک شما زردی دارد یا خیلی خواب آلود است یا خوب غذا نمی خورد، با پرستار بهداشت عمومی یا پزشک خود تماس بگیرید.**

دما
(Temperature)

کنترل دمای کودک با یک دماسنج بهترین روش برای تشخیص نرمال بودن دمای کودک است (نه خیلی بالا و نه خیلی پایین).

- برای کودکان 0 تا 28 روزه، دمای عادی (زیر بغل) 36.5 درجه سانتیگراد تا 37.3 درجه سانتیگراد می باشد.

تب در واقع واکنش بدن کودک شما به چیزی مانند یک بیماری می باشد. تب به خودی خود آسیبی به کودکتان نمی رساند. در واقع، تب نوعی از مبارزه بدن کودک با عفونت است.

دمای بدن کودک را با دماسنج اندازه گیری کنید اگر کودک شما:

- سرخ شده یا با لمس بدنش، احساس کنید که گرم شده است
- با وجود پوشش کامل، بدنش سرد است
- حساس تر از زمان معمول شده است
- بیمار به نظر می رسد
- به خوبی غذا نمی خورد
- کمتر یا بیشتر از زمان عادی می خوابد

چگونه از دماسنج استفاده کنیم

- دمای کودک را از زیر بغل با استفاده از دماسنج دهانی اندازه گیری کنید (شیشه ای یا دیجیتال). دمای کودک را از مقعد بررسی نکنید. دماسنج های گوشی در نوزادان خوب کار نمی کنند.
- دمای بدن و نیز زمان اندازه گیری را یادداشت کنید.
- قبل از اندازه گیری دمای بدن، کودک را به مدت 5 تا 10 دقیقه لخت کنید. حداقل 15 دقیقه قبل از اندازه گیری دمای کودک پس از حمام دادنش منتظر بمانید.

نمودار تبدیل دما - فارنهایت به سانتی گراد

96.8 درجه فارنهایت	36.0 درجه سانتی گراد	102.2 درجه فارنهایت	39.0 درجه سانتی گراد
97.7 درجه فارنهایت	36.5 درجه سانتی گراد	103.1 درجه فارنهایت	39.5 درجه سانتی گراد
98.6 درجه فارنهایت	37.0 درجه سانتی گراد	104.0 درجه فارنهایت	40.0 درجه سانتی گراد
99.0 درجه فارنهایت	37.2 درجه سانتی گراد	104.9 درجه فارنهایت	40.5 درجه سانتی گراد
99.5 درجه فارنهایت	37.5 درجه سانتی گراد	105.8 درجه فارنهایت	41.0 درجه سانتی گراد
100.4 درجه فارنهایت	38.0 درجه سانتی گراد	106.7 درجه فارنهایت	41.5 درجه سانتی گراد
101.3 درجه فارنهایت	38.5 درجه سانتی گراد	107.6 درجه فارنهایت	42.0 درجه سانتی گراد

به بخش اورژانس نزدیک ترین بیمارستان مراجعه کنید در صورتی که:
(Go to the Emergency Department of the closest hospital right away if:)

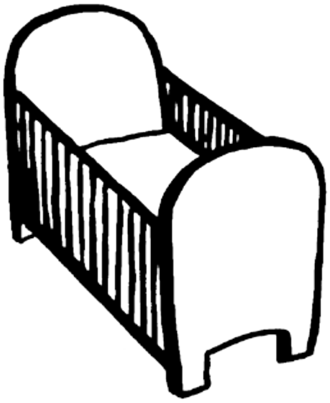
- کودک شما در نفس کشیدن مشکل دارد
- کودک شما کمتر از 3 ماه سن دارد و تب 38 درجه سانتی گراد یا بالاتر دارد
- کودک شما کمتر از 3 ماه سن دارد و تب 36.2 درجه سانتی گراد یا کمتر دارد
- کودک شما بیمار به نظر می آید
- کودک شما تب دارد یا جوش در می آورد
- درباره کودک خود نگران هستید

اگر نمیدانید در بالا یا پایین بودن دمای بدن چه کار کنید، با سازمان سلامت آلبرتا تماس بگیرید.

ایمنی نوزاد
(Infant Safety)

در زیر، نکات ایمنی مهمی برای چند هفته اول کودک پس از ورود به خانه آمده است. از پرستار بهداشت عمومی در طول رشد کودک خود، اطلاعات بیشتری کسب کنید.

تخت و قفس بچه
(Cribs and playpens)



- تختخواب هایی که پیش از سال 1987 ساخته شده اند، امنیت ندارند. تختخوابی که روی آن تاریخ درج نشده است، استفاده نکنید.
- طبق دستورالعمل ها، تختخواب را تنظیم کنید.
- تشک باید سفت باشد و به طور دنج و راحت، اندازه شود. اگر دو انگشت میان تشک و کناره تخت جا می شود، تشک بسیار کوچک است.
- هرگز بالش، دستگاه های موقعیت یابی، نوار محافظ، بالاپوش، لحاف یا اسباب بازی را در گهواره قرار ندهید.
- گهواره را از اشیاء متحرک دراز یا بندهای پرده ها، که کودک ممکن است میان آنها گرفتار شود، دور کنید.
- هرگز کودکی را که پیشبند پوشیده است، در گهواره یا قفس کودک قرار ندهید.
- همواره دیواره تاشوی قفس کودک را بالا نگه دارید؛ وقتی پایین باشد، مانند کیسه ای خواهد بود که می تواند موجب خفگی کودک شود.

تخت راحتی کودک
(Baby lounger)

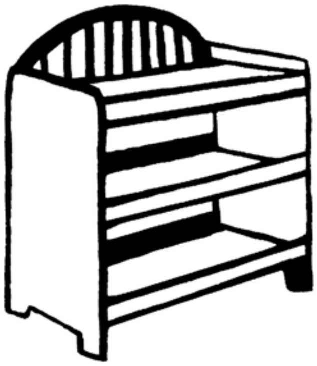
- باید پایه پهن و محکم و ضدلیزخوردن داشته باشد.
- باید تسمه ایمنی داشته باشد.
- آنرا روی میز قرار ندهید. فقط روی کف زمین قرار دهید.
- هرگز در ماشین، کامیون، یا ون از آن استفاده نکنید.

پستانک ها (ساکت کننده ها)
(Pacifiers (soothers))

پستانک ها زمانی که تغذیه با شیر مادر تازه شروع شده است، توصیه نمی شود. استفاده از پستانک در این دوران، می تواند منبع شیر را کاهش دهد و باعث ایجاد مشکل در عادت به شیر مادر شود.

- هرگز پستانک را دور گردن کودک یا به لباس آنها گره نزنید.
- پستانک را هر 2 ماه یکبار تعویض کنید. اگر لاستیک، خوردگی داشته باشد، تعویض باید حتی زودتر انجام شود.
- مطمئن شوید که سر و بدنه پستانک از هم جدا نمی شوند.
- هرگز پستانک را با عسل، غذاهای دیگر، یا شیرین کننده ها آغشته نکنید.
- پستانک را در دهان خود قرار ندهید.

افتادن
(Falls)



- هرگز کودک خود را به تنهایی روی میز تعویض پوشاک، مبل، تختخواب، یا سبد خرید قرار ندهید. حتی نوزادان نیز ممکن است غلت بخورند، سریع حرکت کنند و بیافتند.
- اگر مجبورید او را ترک کنید، حتی شده برای چند دقیقه، او را با اطمینان در گهواره اش قرار دهید، یا با خود ببرید.
- تحت هیچ شرایطی از رورروئک استفاده نکنید.
- از دروازه های ایمنی تایید شده در بالا و پایین تمام پله ها استفاده کنید. دروازه های بالای پله ها را تا دیوار بلند کنید.

صندلی ماشین
(Car seats)

- مطابق قانون، کودک با سن کمتر از 6 سال و وزن کمتر از40 پوند (18 کیلو گرم) باید ازصندلی هایی با استاندارد ایمنی وسایل نقلیه موتوری کانادا (Canadian Motor Vehicle Safety Standard, CMVSS) برای سفر در ماشین یا کامیون استفاده کند. باید یک صندلی ماشین برای انتقال کودک از بیمارستان به منزل داشته باشید.
- صفحات 114 و 115 اطلاعات بیشتری در مورد صندلی های ایمنی می دهند.

خواب امن و SIDS (سندرم مرگ ناگهانی نوزاد)
(Safe sleep and SIDS (sudden infant death syndrome))

SIDS به مرگ ناگهانی و غیرمنتظره کودک سالمی که کمتر از 1 سال دارد، اطلاق می شود که معمولا هنگام خواب رخ می دهد. برای خواب امن کودک خود، چند کار ساده می توانید انجام دهید.

- انجمن اطفال کانادا و خدمات بهداشتی آلبرتا توصیه می کنند که کودکان در سال اول زندگی، در گهواره خود و به پشت بخوابند.
- برای خواب، کودک خود را روی تشک سفت دارای تاییدیه از انجمن استاندارد کانادا (Canadian Standards Association, CSA) در تختشان بخوابانید. سطوح نرم مانند مبل، تشک آبی، کیسه لوبیایی، یا لحاف روی تخت مناسب نیستند.
- گهواره کودک خود را در اتاق خود قرار دهید تا زمانی که 6 ماهه شود.
- هیچ راهی وجود ندارد تا محیط خواب 100% امنی در تخت خواب بزرگسالان بیابید.
- برای گرم نگه داشتن کودک در شب، فقط به پتویی سبک و لباسی گرم نیاز دارید.
- از مواد نرمی مانند بالش، بالاپوش، لحاف روتختی، پوست گوسفند، اسباب بازی پر شده، یا نوار محافظ در فضای خواب کودک استفاده نکنید.
- مطمئن شوید کسی در منزل سیگار نمی کشد.
- صندلی های ماشین برای حفاظت از کودک در هنگام سفر مناسب هستند. وقتی رسیدید، برای خواب، کودک خود را از صندلی ماشین بیرون بیاورید.

آزمون را بگذرانید

صندلی ایمن کودک

YES

رو به پشت

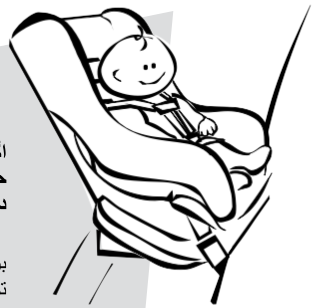
استفاده درست از صندلی ایمنی کودک می تواند احتمال آسیب یا مرگ در تصادفات را تا 75 درصد کاهش دهد.

نوزادان برای سفر امن در اتومبیل، به والدین و مراقبان خود تکیه کرده اند، و شما می توانید از عهده آن برآیید! در داخل، لیستی از سوالاتی وجود دارد که می تواند برای نصب ایمن صندلی ایمنی کودک در اتومبیلتان به شما کمک کند و کودک شما را هربار در وضعیت مناسب قرار دهد.

آزمون "بله" را هنگامی که به صندلی ایمن کودک خود در اتومبیل نگاه می کنید، انجام دهید. با فشار، کشیدن، یا ضربه به صندلی، تمام مواردی را که به صندلی ایمنی کودکتان مربوط می شود، چک کنید.

فقط باهوش بودن...

- من کودکم را برای هر سفر، در صندلی ایمنی کودک می گذارم.
- دسته حمل صندلی ایمنی کودک، در دو حالت خوابیده و مناسب برای سفر هنگام حرکت دادن وسیله نقلیه است.
- من تمام فراخوان ها را برای صندلی ایمنی کودکم بررسی کرده ام. اطلاعات فراخوان از طریق حمل و نقل کانادا با 0510-333-800-1 یا www.tc.gc.ca/roadsafety قابل دسترسی است (ایمنی کودک را جستجو کنید).
- کودک من تا حد امکان در موقعیت امن تر و روبه پشت در صندلی ایمنی کودک مناسب با وزن و قدش قرار خواهد گرفت.
- **کودک من به پشت خواهد نشست تا زمانی که حداقل 1 سال دارد و 22 پوند (10 کیلوگرم) وزن دارد و راه می رود.**



اگر نمی توانید به هیچ یک از جملات با "بله" پاسخ دهید، حتما به دستورالعمل آموزشی صندلی ایمنی کودک و نیز دفترچه راهنمای مالک خودرو مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر با سازمان سلامت آلبرتا تماس بگیرید:

تلفن رایگان در آلبرتا با **8-1-1**

یا حمل و نقل آلبرتا **780-427-8901**
تلفن رایگان در آلبرتا 310-0000
یا وب سایت **www.albertaseatbelts.ca/kids**
را مشاهده کنید

© (2011/06)

What's holding you back?

Alberta Health Services

صندلی ایمنی رو به پشت

دستورالعمل خودرو و صندلی ایمنی خود را بخوانید.

از تولد تا 1 سالگی و 22 پوند (10 کیلوگرم) و راه رفتن

کودک باید در صندلی رو به پشت در اتومبیل قرار گیرد. **در آلبرتا این یک قانون است**. ایمن ترین حالت این است که کودک تا حداقل سن یک سالگی، و داشتن وزن حداقل 22 پوند (10 کیلوگرم) **و** زمان راه رفتن، به پشت قرار گیرد.

برای کسب اطلاعات بیشتر با سازمان سلامت آلبرتا تماس بگیرید:

تلفن رایگان در آلبرتا با **8-1-1**

Alberta Health Services

What's holding you back?

606401 ©Alberta Health Services, (2011/06)

یادداشتهای من

منابع محله

(Community Resources)

راهنمایی 24 ساعته برای همه
(24-Hour Help for Everyone)

سازمان سلامت آلبرتا

لینک به اطلاعات بهداشتی، توصیه های پرستاری، و چگونگی یافتن پزشک در کالگری.

....	خط رایگان 8-1-1
کانتونی	403-943-1556
ماندارین	403-943-1554
خط تلفن سوء استفاده از کودکان	1-800-387-5437
کلبه کودک / پرستاری بحران	403-233-2273
ارتباط با جامعه	211
ارتباط با اطلاعات جامعه، اجتماعی، و خدمات دولتی.	
تیم منابع جامعه (وودز هومز)	403-299-9699
مرکز رسیدگی به امور اضطراب و نگرانی	403-266-HELP (4357)
تلفن کمک به کودک	1-800-668-6868
خط مردان (مرکز مشاوره)	403-266-HELP (4357)
خط کمک به والدین	1-888-727-5889
پلیس، آتش نشانی یا آمبولانس	911
درخواست خدمات پلیس	403-266-1234
ارتباط با – شبکه خانواده و سوء استفاده جنسی، تجاوز جنسی	403-237-5888 (کالگری)
....	1-877-237-5888 خط رایگان

پناهگاه هایی برای زنان
(Shelters for Women)

کلبه شفای آئو تان (24 ساعته)	403-531-1972
پناهگاه اضطراری زنان کالگری (24 ساعته)	403-234-SAFE (7233)
....	403-232-8717 یا
Sheriff King Home	403-266-0707
پیشگیری از خشونت خانوادگی Discovery House	403-670-0467

بارداری
(Pregnancy)

بهترین برنامه شروع، خدمات بهداشتی آلبرتا –منطقه کالگری	403-228-8221
برنامه ای برای نوجوانان باردار و زنان باردار کم درآمد.	
آموزش قبل از زایمان (کلاس های رایگان پیش از تولد برای مشتریان بهترین شروع)	403-955-1450
خدمات بهداشتی آلبرتا –منطقه کالگری	www.birthandbabies.com
آموزش و آماده سازی برای بارداری، درد زایمان و تولد، و فرزند داری در سال اول.	
مرکز مراقبت بارداری کالگری	403-269-3111
خط راهنمای 24 ساعته	403-269-3110

مراقبت از کودک و تغذیه
(Baby Care and Feeding)

مراکز بهداشت انجمن، پرستاران بهداشت عمومی

تماس با سازمان سلامت آلبرتا برای ارجاع به نزدیک ترین مرکز بهداشت شما.

خط رایگان 8-1-1

شروع زودهنگام، خدمات بهداشتی آلبرتا –منطقه کالگری................................ 403-244-8351

پشتبانی تلفنی 24 ساعته برای خانواده هایی با کودکان زیر2 ماه.

La Leche League 403-242-0277

مشاوره تلفنی و گروه برای مادران شیرده.

درمانگاه های تغذیه با شیر مادر پزشک

کلینیک تغذیه با شیر مادر فوت هیلز .... 403-266-2622 (عدد 1 را فشار دهید)

کلینیک تغذیه با شیر مادر لیک ویو 403-246-7076

کنترل تولد / عفونت مقاربتی (امراض مقاربتی جنسی)
(Birth Control/Sexually Transmitted Infections (STIs))

کلینیک تنظیم خانواده، خدمات بهداشتی آلبرتا –منطقه کالگری

از زنان و مردان نوجوان، و مردم در تمام سنین که به کمک ویژه ای نیاز دارند، استقبال می شود. خدمات محرمانه شامل اطلاعات کنترل تولد و منابع کم هزینه، کنترل بارداری اضطراری، تست حاملگی و مشاوره، تست و درمان STI، و تست HIV می باشند.

مرکز شهر

Sheldon M. Chumir Health Centre, 5th Floor, 1213–4th St. SW 403-955-6500

South Calgary Health Centre

31 Sunpark Plaza SE 403-943-9510

Sunridge

406, 2675-36th St. NE 403-944-7666

سایر منابع اطلاعاتی

درمانگاه بیماری های مقاربتی

Sheldon M. Chumir Health Centre, 5th Floor, 1213–4th St. SW 403-955-6700

خط ارتباطی بیماری های مقاربتی/ایدز (آلبرتا).. 1-800-772-2437

مراکز منابع جامعه
(Community Resource Centres)

مرکز منابع جامعه بو وست
403-216-5348 .... 7904-43rd Ave. NW

Heart of the North East
403-293-5467 .... 2623-56th St. NE

Inner City Community Resource Centre
403-536-6558 .... 922-9th Ave. SE

SE Community Resource Centre
403-720-3322 .... 2734-76th Ave. SE

North Central
403-275-6666 .... 520-78th Ave. NW

North of McKnight
403-293-0424 .... 95 Falshire Dr. NE

Ranchlands
403-374-0448 .... 14, 1840 Ranchlands Way NW

South West Communities Resource Centre
403-238-9222 .... #42-2580 Southland Dr. SW

Sunrise Link
403-204-8280 .... 3303-17th Ave. SE

West Central Resource Centre
222 داخلی 403-543-0550 .... 3507A-17th Ave. SW

خدمات مشاوره ای
(Counselling Services)

403-265-4980 .... مرکز مشاوره کالگری
403-269-9888 .... CARYA (خدمات خانواده کالگری) نوبت عصر
403-266-HELP (4357) .... مرکز رسیدگی به امور اضطراب و نگرانی
403-299-9696 .... مرکز خانواده Eastside (بدون نوبت)
403-955-6600 .... Elbow River Healing Lodge
403-263-4414 .... برنامه نزاع خانوادگی (CIWA)
403-287-3510 .... خدمات خانواده های یهودی
403-237-7850 .... خدمات مشاوره به زبان اصلی
403-943-9300 .... مرکز بهداشت جنوب کالگری

مواد مخدر/ الکل/ سیگار
(Drugs/Alcohol/Smoking)

خدمات اعتیاد: برنامه وابستگی به مواد شبه افیونی 403-297-5118
خدمات اعتیاد بزرگسالان 403-297-3071
الکلی های گمنام (24 ساعته) 403-777-1212
Al-Anon 403-266-5850
درمان اعتیاد زنان در Aventa 403-245-9050
انجمن مسکن آلفای کالگری 403-234-7388
انجمن خدمات اعتیادهای بومی 403-261-7921
برنامه کمک به والدین و فرزندان (PCAP) 403-508-6259
مرکز بهبودی Renfrew 403-297-3337
روز ایمنی و تبادل سوزن 403-410-1180
ون ایمنی 403-850-3755
برنامه های ترک سیگار
برای دریافت اطلاعات به لینک سلامت آلبرتا تماس بگیرید .... 403-943-LINK (5465) (کالگری)
.... 1-866-408-LINK (5465) خط رایگان
Sunrise - خدمات اعتیادهای بومی 403-261-7921

آموزش/استخدام
(Education/Employment)

خدمات آموزش و کسب و کار آلبرتا 403-232-8758
دانشگاه Athabasca 1-800-788-9041
کالج Bow Valley 403-410-1400
صندق یادبود Burns 403-234-9396
انجمن آموزش مهاجرت کالگری 403-235-3666
کالج Chinook 403-777-7200
توسعه منابع انسانی 1-800-206-7218
مرکز Louise Dean 403-777-7630
دانشگاه Mount Royal 403-440-6111
Salvation Army 403-410-1111
واحد کمک هزینه های دانشجویی 403-297-6344
دانشگاه کالگری 403-220-5110

برنامه های کمک مالی
(Financial Assistance Programs)

توسعه منابع انسانی و استخدام آلبرتا و مرکز خدمات مهاجرتی آلبرتا

Alberta Service Centre, Fisher Park
100-6712 Fisher St. SE 403-297-2020

دفتر شرق کالگری؛ مرکز Radisson
525-28th St. SE 403-297-1907

دفتر خدمات بومی، مرکز 10th و 10th
1021-10th Ave. SW 403-297-2094

One Executive Place
300-1816 Crowchild Trail NW 403-297-7200

درآمد مطمئن برای افراد با معلولیت شدید (AISH) 403-297-8511

مزایای حاصل از مالیات برای کودکان (درآمد کانادا) 1-800-387-1193

بیمه کارگری

Century Park Place, Harry Hays Building
270, 220-4th Ave. SE 403-297-6344

Fisher Park Place II
100-6712 Fisher St. SE 403-297-4024

Marlborough Mall
1502-515 Marlborough Way NE 403-297-7570

برنامه مراقبت و نگهداری .... 403-310-0000، سپس 780-422-5555

برنامه کمکی مربوط به قطع شدن آب، برق و گاز 1-866-644-5135

منابع غذایی
(Food Resources)

Calgary Inter-Faith Food Bank Society (CIFB)

برنامه شیر کودکان 403-253-2059

خط درخواست غذا 403-253-2055

برنامه آشپزخانه جامعه کالگری 403-275-0258

خانواده ها در آشپزخانه ها جمع می شوند تا در کنار یکدیگر غذا را تهیه کنند.

طرح غذای خوب 403-538-3780

میوه ها و سبزیجات تازه با قیمتی ارزان.

Care Connect Christian Society 403-264-2636

تحویل سبد غذا از CIFB.

NeighbourLink Calgary 403-209-1930

سبد غذای اضطراری و تحویل آن.

Society of St. Vincent de Paul 403-250-0319

سبد غذای اضطراری و تحویل آن.

منابع محله
(Community Resources)

مراکز کمک رسانی به مهاجران
(Immigrant Serving Agencies)

جامعه مهاجران کاتولیک کالگری (CCIS)
403-262-2006 .... 3rd Floor, 120–17th Ave. SW
خدمات مهاجران در کالگری (ISC)
403-265-1120 .... Suite 1200, 910–7th Ave. SW
403-263-4414 .... انجمن زنان مهاجر کالگری (CIWA)
برنامه تعارض خانواده
403-263-4414 .... Suite 200, 138–4th Ave. SE
مرکز تازه واردین منونیت در کالگری
403-569-3325 .... Pacific Place Mall, 1010, 999–36th St. NE

پیشگیری از آسیب/اطلاعات ایمنی
(Injury Prevention/Safety Information)

صندلی ایمن کودک در ماشین ....
www.albertahealthservices.ca > Programs and Services > Car Seat Safety
403-292-4677 .... اطلاعات ایمنی محصولات سلامتی در کانادا (تخت خواب، اسباب بازی و سایر موارد)
یا 1-866-662-0666 ....
ایمیل: alberta.prodsafe@hc-sc.gov.ca ....

خدمات حقوقی
(Legal Services)

403-234-9266 .... راهنمای حقوقی کالگری
جلسه اول برای افراد کم درآمد رایگان است.
403-234-9022 .... Dial-A-Law
اطلاعات حقوقی اولیه با استفاده از پیام های از پیش ضبط شده.
403-228-1722 .... سرویس های معرفی وکیل
مشاوره حقوقی رایگان 30 دقیقه ای و معرفی وکیل.
403-297-2260 .... Legal Aid Society
به افرادی که جرم کیفری دارند، حقوقدان و برخی خدمات شهروندی ارائه می کند. هزینه آن بر اساس درآمد متقاضی است.
403-220-6637 .... کمک حقوقی به دانش آموزان
توصیه های رایگان حقوقی توسط دانشجویان حقوق. به قانون جزایی نمیپردازد.

بچه داری/استرس/پشتیبانی
(Parenting/Stress/Support)

دسترسی به خدمات سلامت روانی 403-943-1500
راهنمایی در مورد مراکز خدمات روانی و منابع.

مرکز سلامت جامعه Alex 403-266-2622
سرویس ها عبارتند از: حمایت جوانان، مشاوره بحران، سلامت بزرگسالان، اتوبوس سلامت جامعه، غذای رایگان و ارزان.

پروژه انجمن روستایی کالگری (CUPS)........ 403-221-8780

پزشکی و کلینیک 403-221-8790
دارای کلینیک بدون نوبت، دندانپزشک، درمان امراض پا، حمام، و مرکز خانواده است.

برنامه دوستی والدین جوان
سرویس خانواده های کاتولیک 403-233-2360
افراد داوطلب با مادران نوجوان دوستی نفر به نفر برقرار می کنند و از آنها حمایت می کنند.

مرکز نگهداری کودکان - خط تماس در امور بحرانی 403-233-2273
به والدینی که دارای بحران هستند و راه دیگری برای مراقبت از کودک ندارند، کمک می کند. مراقبت های اورژانسی برای کودکان تا سن 8 سالگی.

ارتباط کودکان........ 403-230-9158
منابع اطلاعاتی برای والدین کودکانی که دارای معلولیت هستند.

تیم منابع انجمن 403-299-9699
یک گروه سیار 24 ساعته برای هر کسی که دچار بحران است.

مرکز رسیدگی به امور اضطراب و نگرانی 403-266-1605
یک خط تلفن 24 ساعته برای کمک و اطلاع رسانی و معرفی برای کودکان، نوجوانان و بزرگسالان.

امور خانواده........ 403-205-5178
خدمات پشتیبانی بعد از زایمان، فرزندپروری، دوره ها و پشتیبانی خانگی ارائه می کند.

Keeler drop-in, 4807 Fargo Ave. SE........ 403-777-8180

کمک رسانی انجمن و برنامه "شروع خانه" متعلق به Louise Dean........ 403-777-7635
گروه هاي حمايت از خانواده و برنامه دیداری خانگی برای مادران جوان (16 تا 24 سال) و فرزندان آنها (از تولد تا 6 سالگی).

جامعه خانواده های مسلمان........ 403-466-6367

CARYA (خدمات خانواده های کالگری) زمان نخست 403-269-9888

زنان نیازمند 403-255-5102

مرکز زنان 39-4th St. NE 403-264-1155

منابع محله
(Community Resources)

Parent Links (برنامه آموزش والدین)

(Parent Links (Parenting Programs))

Family Wellness آئو تان
403-531-1880 .... 100, 1603-10th Ave. SW

Calgary Aboriginal
403-240-4642 .... 19 Erinwoods Dr. SE

Family Pride Parent Link
403-288-1446 .... 3940-73rd St. NW (inside Bowcroft Elementary School)

Hand in Hand
403-293-5467 .... 2623-56th St. NE

North Central Family Connections
403-293-5467 .... 520-78th Ave. NW

Parent Link Corridor YWCA
403-232-1582 .... 320-5th Ave. SE

نکات مهم