

# أفضل فرصة للرضيع



# معلومات الاتصال الخاصة بفريقي

الشريك:

الهاتف الخليوي:

## فريق دعم الرعاية الصحية

الاسم/اللقب

معلومات الاتصال

## فريق الدعم الشخصي

الاسم/اللقب

معلومات الاتصال

# المقدمة

مرحبًا بكم في الطبعة السابعة من أفضل فرصة للرضيع: دليل الوالدين للحمل والعناية بالطفل، نشرته حكومة بريتش كولومبيا.

نُشرت أول طبعة من أفضل فرصة للرضيع في عام 1979 تكريمًا لعام الطفولة. في هذه الطبعة، نقدم لكم معلومات محدثة تستند إلى الأدلة المتوافرة حاليًا، وتسترشد بالتجارب الحياتية الواقعية للآباء والأمهات، ومقدمي الرعاية. لقد راجعنا الكتاب أيضًا بحيث يعكس التنوع المدهش للعائلات في بريتش كولومبيا.

تتأثر مسرّات الأبوّة وتحدياتها بالعديد من الأمور، التي تتضمن تجارب طفولتنا وعائلاتنا وثقافتنا. وفي الوقت نفسه، لدى كل منا الفرصة لبدء رحلة الأبوّة والأمومة الخاصة بنا. نأمل أن يزودكم هذا الكتاب بالموارد التي ستساعدكم في بدء الرحلة التي تحلمون بها لأنفسكم ولعائلاتكم.

يهدف كتيب أفضل فرصة للرضيع إلى تقديم معلومات عامة تتعلق بالحمل والتربية، مع التركيز على ضمان الصحة والرفاهية لكم ولأطفالكم. كما يقدم توجيهات حول كيفية الوصول إلى مزيد من الدعم، إذا احتجت إليه.

وبالطبع، يختلف كل حمل عن الآخر، وكذلك كل أسرة، ونحن بكوننا آباء وأمّهات نتعلم بشكل مستمر. بينما تستخدمون دليل الفرصة المثلى للطفل، تذكروا أنه لا يوجد آباء مثاليون. إن حضوركم الذي يفيض حبًا، وليس مثاليتمكم، هو أحد أعظم الهدايا التي يمكنكم تقديمها لأطفالكم.

إن دليل أفضل فرصة للرضيع هو الكتاب الأول من بين كتابين توفرهما حكومة بريتش كولومبيا عن الحمل والنمو في مرحلة الطفولة المبكرة. الكتاب الثاني هو، خطوات الطفل الأولى: دليل أفضل فرصة للرضيع من عمر 6 إلى 36 شهرًا، ويغطي قضايا النمو والتغذية والصحة والتربية والسلامة للأطفال الصغار في سن الحبو. كلا الكتابين متاحين في وحدات الصحة العامة وعبر الإنترنت على الموقع الإلكتروني [healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca).

تواصل النسخة السابعة من دليل أفضل فرصة للرضيع مواءمتها مع معايير المبادرة الصديقة للطفل. المبادرة الصديقة للطفل (BFI) هي برنامج عالمي تابع لمنظمة الصحة العالمية (WHO) واليونيسيف لزيادة الدعم الذي تُقدمه المستشفيات والمجتمع لتعزيز الرضاعة الطبيعية ودعمها وحمايتها. فعملت المبادرة على وضع معايير لتحديد المستشفيات ومرافق الأمومة والمجتمعات الصديقة للطفل، كما عملت على وضع الخطوط العريضة لرعاية الأمهات والأطفال القائمة على الأدلة، وتقديم الدعم لجميع الأسر.

يُحدّث هذا الكتاب كل عامين. إذا كانت لديكم اقتراحات بشأن الإصدار التالي، يرجى مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني [healthlinkbc@gov.bc.ca](mailto:healthlinkbc@gov.bc.ca).



# كيفية استخدام هذا الدليل

إن أفضل فرصة للرضيع مُقسّم إلى 6 أقسام رئيسية:

القسم الأول، **الحمل**، هذا القسم يُعنى بكِ وبطفلك الذي ينمو بينما تشقين طريقك عبر كل مرحلة من مراحل الحمل.

القسم الثاني، **الولادة**، يزودك بالمعلومات التي تحتاجينها لمساعدتك على الاستعداد للمخاض والولادة.

القسم الثالث، **الحياة مع طفلك**، وهو قسم يفيض بالمعلومات العملية التي ستساعدك على الاستقرار في رعاية طفلك حديث الولادة.

القسم الرابع، **العناية بالطفل**، يعرض معلومات تفصيلية عن كل شيء، من تغيير الحفاضات إلى النوم والبكاء، مع التركيز على الحفاظ على سلامة طفلك وصحته.

القسم الخامس، **نمو الطفل**، يقدم معلومات عن المراحل الطبيعية لنمو الطفل، وكيفية دعم نمو طفلك في جميع المجالات، بدءًا من دماغه ومهاراته اللغوية، وحتى نموه البدني والاجتماعي والعاطفي.

القسم السادس، **إطعام طفلك**، يغطي الاحتياجات الغذائية لطفلك، ويتضمن معلومات شاملة عن الرضاعة الطبيعية، ونصائح مفيدة حول بدء تقديم الأطعمة الصلبة.

قد تلاحظين عبر الكتاب أننا نتحدث أحيانًا عن طفلك بصيغة المُؤنث وفي أحيان أخرى نشير إليه بصيغة المُذكر. في كل الحالات تقريبًا، تنطبق المعلومات نفسها على كل الأطفال، بغض النظر عن النوع.

هل تحتاجين إلى معلومات حول الخدمات ووسائل الدعم المتاحة لمساعدتك وعائلتك على المضي قدمًا؟

راجعِي قسم المصادر في.

هل أنتِ مهتمة بمعرفة معلومات عن الأكل الصحي؟

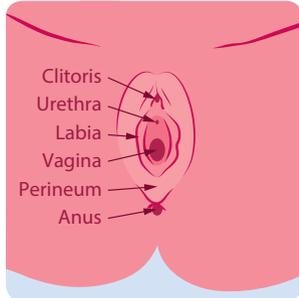
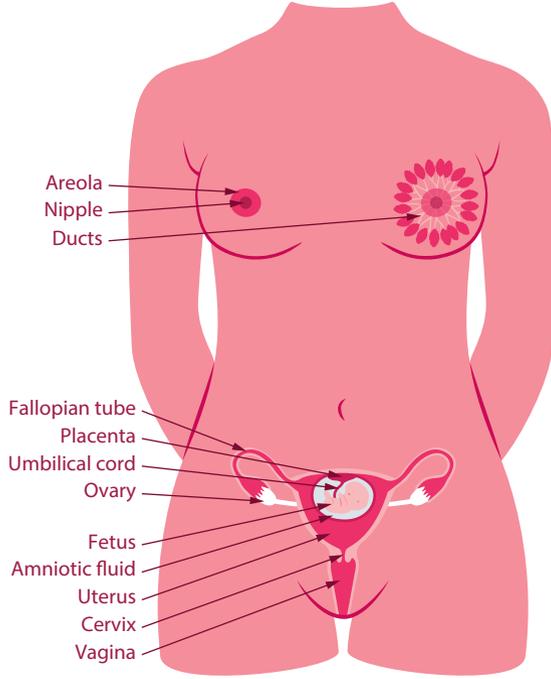
راجعِي دليل الأغذية الكندي المُنقَّح حديثًا في.

هل تريدِين التحدث مع خبير الرعاية الصحية شخصيًا؟

اتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC)، وهي خدمة مجانية قيّمة تقدمها حكومة بريتش كولومبيا. اتصلِي بالرقم 1-8-1-1 المجاني، أو الرقم 1-1-7 للضعف والسماع. تتوفر الخدمات بـ130 لغة، على مدار 24 ساعة يوميًا. تحدثي مع إحدى الممرضات المسجلات (في أي وقت)، أو أحد الصيادلة (ليلاً، من الساعة 5 مساءً حتى 9 صباحًا)، أو أحد اختصاصيي التغذية المسجلين أو أحد المُدرِّبين المُحترفين (من الساعة 9 صباحًا حتى 5 مساءً، من الإثنين إلى الجمعة).

## الجسم

عبر دليل أفضل فرصة للطفل ستجدين إشارات إلى أجزاء الجسم المختلفة. حاولنا استخدام مصطلحات سهلة الفهم قدر المستطاع. ومع ذلك، ففي بعض الحالات يُستخدم المصطلح الأكثر رسمية. لذا، استعيني بهذه الرسوم التوضيحية كمرجع إذا صادفت كلمة لست متأكدة من معناها.



## هل تريدين معرفة بعض المعلومات السريعة؟ ابحثي عن الصناديق الملونة.

في هذا الدليل، ستجدين مربعات بألوان متنوعة. تفقيدها لمعرفة بعض المعلومات القليلة المُهمّة التي ستساعدك على المُضي قدمًا عبر فترة الحمل والحياة بوصفك أمًا حديثة - ستجدين كل شيء بدءًا من نصائح الأكل الصحي إلى الإرشادات التي ستساعدك على توفير المال.

### تشارك مربعات الاستخدام الرشيد للمال (Money Sense) نصائح



حول كيفية توفير المال في كل الأمور، بدءًا من المكملات الغذائية خلال الحمل إلى مُستلزمات العناية بالأطفال.

### تقدم مربعات نمو الدماغ أفكارًا بسيطة بشأن كيفية دعم نمو دماغ طفلك من خلال الأنشطة اليومية.



### تلفت مربعات توخي الحذر انتباهك إلى الأشياء الشائعة التي قد تكون غير آمنة لطفلك.



### تنبهك صناديق المخاطر إلى مصادر الخطر التي يمكن أن تشكل خطورة كبيرة على طفلك.



### تساعدك مربعات الطوارئ الطبية في معرفة ما إذا كانت الحالة تتطلب مساعدة طبية فورية.



### تشير صناديق اطلبي الرعاية إلى الأشياء التي تستدعي الاتصال بمقدم الرعاية الصحية أو هيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC).



تشرح مربعات ما هو...؟ الكلمات المفتاحية والأفكار بمصطلحات سهلة الفهم.

تبين مربعات جربي هذا خطوات أولى بسيطة يمكنك اتخاذها لمساعدتك على الشعور بالراحة مع كل جانب جديد من جوانب الحمل والأمومة.



تلخص مربعات الخلاصات الهامة المعلومات التي لا يجب نسيانها في القسم.



تقترح مربعات شريك الحياة طرقًا يمكن لفريق دعمك التدخل من خلالها.



تقدم مربعات هل تعلمين مجموعة مفيدة من المعلومات المتعمقة التي يمكن أن تساعد في تعزيز فهمك.



تمنحك مربعات قصص عائلية نظرة سريعة على تجارب الأزواج الآخرين الذين قريبًا سيصبحون والدين.



تساعدك مربعات كيف يُمكنك على إتقان المهام العملية للتربية من خلال تقسيمها إلى خطوات سهلة الاتباع.

