

# الحياة مع طفلك ظروف الأمومة الفريدة

## أن تكوني أمًا عزباء

كونك عزباء لا يعني بالضرورة أن تكوني وحيدة في فترة الأمومة. إذا كان لديك أفراد قريبون منك من العائلة والأصدقاء، فإنه يمكنهم أن يكونوا مصدرًا جيدًا للدعم. ومهما كان وضعك، فهناك أشخاص وبرامج لمساعدتك.

## العثور على برامج ومجموعات دعم الأمومة

احصلي على معلومات حول الدعم في منطقتك عن طريق الاتصال بالجهات الآتية:

- ممرضة الصحة العامة أو الأخصائي الاجتماعي أو مقدم الرعاية الصحية

• خدمات BC211: bc211.ca

- جمعية خدمات دعم الوالدين في بريتش كولومبيا: الموقع الإلكتروني parentsupportbc.ca أو الرقم 1-877-345-9777

- جمعية الشبان المسيحيين أو جمعية الشابات المسيحيات في منطقتك

- رابطة بريتش كولومبيا لبرامج التوعية بالحمل: bcipop.ca

- رابطة بريتش كولومبيا لمراكز صداقة السكان الأصليين: bcaafc.com أو 250-388-5522

- جمعية خدمات المهاجرين في بريتش كولومبيا: issbc.org أو 604-684-2561

## جربي ذلك



تعرفي على الأمهات الأخريات من خلال مجموعات الرضاعة الطبيعية أو المجموعات الدينية أو مجموعات الأمومة عبر الإنترنت، مثل تلك الموجودة على فيسبوك. أو قابلين في الملاعب أو المراكز المجتمعية أو شاهدي الأفلام المخصصة للأمهات وأطفالهن.

إنجاب عدة أطفال يعني نومًا أقل، وعملاً أكثر، ووقتًا أقل لنفسك. اعتني بنفسك قدر الإمكان. تناولي طعامًا جيدًا ونامي عندما ينام أطفالك واطلبي الدعم. وإذا كان مجتمعتك يضم مجموعة من آباء التوائم، ففكري في الانضمام إليهم.

## إيجاد المساعدة

لا تنتظري حتى تشعرين بالإرهاق لتطلبي الدعم. جربي:

- اطلبي من العائلة والأصدقاء المساعدة في رعاية الأطفال أو الأعمال المنزلية أو المشاوير
- انضمي إلى مجموعة دعم لآباء التوائم
- اطلبي المساعدة في الرضاعة الطبيعية من مقدم الرعاية الصحية أو ممرضة الصحة العامة، أو القابلة أو مُستشارة الرضاعة

## موني سينس (MONEY SENSE)



### الدعم المالي للباحثين عن عمل

### للمساعدة في إيجاد وظيفة طويلة الأمد،

اتصل بمبادرة توظيف الأسر ذات العائل الوحيد 1-866-866-0800 (SPEI). إذا كنت بالفعل تتلقين إعانة شهرية أو إعانة إعاقة، فقد تتلقين:

- ما يقرب من عام من التدريب مدفوع الأجر
- خبرة عمل مدفوعة الأجر
- رعاية مجانية للأطفال في أثناء التدريب وخلال العام الأول من العمل
- مواصلات مجانية من المدرسة وإليها

## تربية التوائم

إن رعاية مولود واحد فقط هي مهمة كبيرة. لذا فإن رعاية توأمين أو ثلاثة توائم (أو أكثر!) يمكن أن تكون صعبة بشكل خاص.

