

شرایط منحصر به فرد در تربیت فرزند

داشتن چند نوزاد به صورت همزمان یعنی خواب کمتر، کار بیشتر و وقت کمتر برای خود فرد. تا حدی که امکان دارد به خودتان برسید. خوب غذا بخورید، وقتی بچه‌ها خواب هستند، بخوابید و از دیگران کمک بگیرید. و در صورتی که در اجتماع شما گروهی برای تربیت چندقلوها وجود دارد، سعی کنید در آن عضو شوید.

یافتن کمک

برای درخواست کمک، پیش از غرق شدن زیر سیل مشکلات اقدام کنید. امتحان کنید:

- از خانواده و دوستان برای رسیدگی به بچه‌ها، کارهای خانه و امورات منزل کمک بخواهید
- به یک گروه حمایتی برای والدین چندقلوها ملحق شوید
- برای شیردهی از ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی، پرستار بهداشت عمومی، ماما یا مشاور شیردهی کمک بگیرید

حساسیت پولی

حمایت مالی برای افرادی که به دنبال کار هستند



برای دریافت کمک جهت یافتن یک شغل طولانی مدت، با ابتکار اشتغال تک والدا (Single Parent)

Employment Initiative (SPEI) تماس بگیرید:

1-866-866-0800. اگر کمک مالی یا معلولیت دریافت

می‌کنید، ممکن است از این امکانات بهره‌مند شوید:

- تا سقف یک سال آموزش با حقوق
- کارآموزی با حقوق
- مراقبت رایگان از کودک در طول دوره آموزش و سال اول اشتغال
- سرویس مدرسه رایگان

تربیت چندقلوها

نگهداری از تنها یک کودک کار بسیار بزرگی است. در نتیجه مراقبت از دوقلوها، سه‌قلوها (یا بیشتر!) می‌تواند به طور ویژه دشوار باشد.



تک والد بودن

تک والد بودن لزوماً به معنی تنها بودن در تربیت فرزند نیست. اگر با خانواده و دوستان احساس صمیمیت می‌کنید، می‌توانید از آن‌ها به عنوان یک منبع پشتیبانی خوب بهره بگیرید. و در هر موقعیتی که باشید، افراد و برنامه‌هایی وجود دارند که به شما کمک می‌کنند.

یافتن گروه‌ها و برنامه‌های تربیت فرزند

اطلاعات مربوط به پشتیبانی در ناحیه خود را از این طریق دریافت کنید:

- پرستار بهداشت عمومی، مددکار اجتماعی یا ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی

bc211.ca :BC211

انجمن خدمات حمایت والدین BC:

parentsupportbc.ca یا 1-877-345-9777

انجمن مسیحیان مردان جوان (YMCA) / انجمن

مسیحیان زنان جوان (YWCA) محلی شما

انجمن برنامه‌های مرتبط با بارداری بریتیش کلمبیا

(BC Association of Pregnancy

Outreach Programs): bcapop.ca

انجمن مراکز دوستی بومی بریتیش کلمبیا

(BC Association of Aboriginal

:Friendship Centres

bcaafc.com یا 5522-388-250

انجمن خدمات مهاجران بریتیش کلمبیا

:(Immigrant Services Society of BC)

2561-684-604 یا issbc.org

امتحان کنید



سایر والدین را از طریق گروه‌های شیردهی، گروه‌های مذهبی یا گروه‌های تربیت فرزند آنلاین، مثل گروه‌هایی که در Facebook وجود دارد بشناسید. یا در پارک‌ها، مراکز اجتماعی یا سینما برای والدین و کودکان، با آن‌ها آشنا شوید.