

# بهترین فرصت نوزاد



ویرایش 7



Perinatal  
Services BC  
Provincial Health Services Authority

کتابچه بارداری  
و مراقبت از نوزاد

# اطلاعات تماس تیم من

همسر:

تلفن همراه:

تیم پشتیبانی مراقبت بهداشتی

نام/عنوان

اطلاعات تماس

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	---

تیم پشتیبانی شخصی

نام/عنوان

اطلاعات تماس

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	---

# بهترین فرصت نوزاد

کتابچه بارداری و مراقبت از نوزاد

ویرایش 7  
چاپ نوامبر 2019

این مطالب تحت مالکیت و/یا با مجوز دولت استان بریتیش کلمبیا مورد استفاده قرار می‌گیرد و تحت حفاظت قانون حق نسخه‌برداری قرار دارد. امکان بازتولید، بازنشر، ذخیره در یک سیستم قابل بازیابی یا انتقال هیچ بخشی از این مطالب به هیچ صورتی بدون کسب اجازه مکتوب از مالک آن وجود ندارد، برای ارائه درخواست می‌توانید به این آدرس مراجعه کنید: [forms.gov.bc.ca/copyright-permission-request](https://forms.gov.bc.ca/copyright-permission-request)، به جز برای:

- تصاویر موجود در صفحات 56، 69، 75 و 101 که تحت مالکیت ره‌کا ناتان قرار دارند. برای کسب اجازه جهت استفاده از تصاویر خانم ناتان می‌توانید از طریق آدرس [rebekahnathan.com](http://rebekahnathan.com) با خود ایشان تماس بگیرید.

می‌توانید از طریق مراجعه به بخش خدمات انتشارات کراون (Crown Publication Services) به آدرس [crownpub.bc.ca](http://crownpub.bc.ca) یک نسخه چاپ شده از این مطالب را دریافت کنید. برای خریدهای عمده، تخفیفاتی در نظر گرفته می‌شود.

نویسندگان و ناشران تمام تلاش خود را برای آماده‌سازی این مطالب به کار بسته‌اند، با این حال مشاوره‌ها و راهبردهای موجود در آن ممکن است برای تمام افراد مناسب نباشد و صحت، کامل بودن یا تناسب این محتوا به هیچ عنوان تضمین نمی‌شود. محتوای موجود در اینجا به شکلی که «هست» ارائه شده و هیچ تضمینی به هیچ عنوان، چه به صورت صریح و چه به صورت ضمنی، برای آن ارائه نمی‌شود، از جمله در رابطه با قابلیت تجارت، تناسب برای یک هدف خاص، عنوان و عدم نقض قوانین. نه دولت استان بریتیش کلمبیا و نه نویسندگان این مطالب در قبال آسیب‌های احتمالی از هیچ نوع، از جمله به صورت مستقیم، غیرمستقیم، تصادفی، منتج شده یا تنبیهی در رابطه با هر گونه استفاده یا اتکا به این کتابچه یا هر یک از بخش‌های محتوای آن، هیچ مسئولیتی به عهده نمی‌گیرند.

در صورت داشتن هر نوع سوال یا نگرانی یا نیاز به اطلاعاتی بیش از آنچه در این کتابچه گنجانده شده است، همیشه از راهنمایی و کمک افراد حرفه‌ای در زمینه مراقبت بهداشتی بهره بگیرید.

انتشارات وزارت بهداشت، چاپ شده توسط Queen's Printer.

47.....	مشکلات ویژه تولد نوزاد	28.....	عوامل خطرناک در دوران بارداری	3.....	مقدمه
47.....	زایمان زودرس	28.....	بارداری در سن بالای 35 سال	4.....	تشکر و قدردانی
48.....	زایمان زودرس و کودکان با وزن تولد پایین	28.....	شرایط ژنتیکی	5.....	نحوه استفاده از این کتابچه
48.....	دوقلوها، سه قلوها و بیشتر	28.....	عوارض پزشکی	7.....	بارداری
49.....	از دست دادن نوزاد	30.....	مراحل بارداری	7.....	تیم پشتیبانی شما
49.....	کمک به شما برای مواجه شدن با مسئله	31.....	تغییرات عمومی و کاری که می‌توانید انجام دهید	7.....	تیم پشتیبانی شخصی شما
49.....	بچه دار شدن پس از یک بار سقط جنین	34.....	کودک در حال رشد شما	7.....	تیم پشتیبانی مراقبت بهداشتی شما
50.....	زندگی با نوزاد شما	36.....	تولد نوزاد	9.....	سبک زندگی
50.....	به خانه آوردن نوزاد	36.....	آمادگی برای تولد نوزاد	9.....	ایجاد عادت‌های سالم
50.....	آماده کردن وسیله نقلیه	36.....	تولد نوزاد در بیمارستان یا منزل؟	9.....	کاهش خطرات
50.....	آماده کردن منزل	36.....	تیم پشتیبانی مراقبت بهداشتی شما	13.....	عفونت‌های مقاربتی که می‌توانید به نوزادتان منتقل کنید
50.....	آماده کردن خانواده	36.....	تیم پشتیبانی شخصی شما	16.....	تغذیه خوب برای بارداری
50.....	آماده کردن حیوانات خانگی	37.....	خواسته‌های شما برای تولد نوزاد	17.....	مواد مغذی کلیدی در طول دوران بارداری
51.....	بدن شما پس از دوران بارداری	37.....	بسته‌بندی وسایل برای بیمارستان	17.....	غذاهایی که در طول دوران بارداری باید محدود یا ترک شوند
51.....	ناراحتی‌ها	37.....	آمادگی برای تولد نوزاد در منزل	18.....	امنیت غذایی
52.....	رویه‌های عادی و عملکردهای بدن	38.....	آمادگی برای زایمان	19.....	صرف مکمل‌ها
53.....	سلامت عاطفی شما	38.....	چطور می‌فهمید زایمان شما شروع شده است؟	20.....	افزایش وزن در دوران بارداری
53.....	افسردگی پس از زایمان	38.....	آرامش برای زایمان	20.....	تا چه حد سالم است؟
54.....	افسردگی پری‌ناتال	38.....	تنفس برای زایمان	21.....	مراقب خودتان باشید
54.....	اضطراب پری‌ناتال	39.....	وضعیت‌های راحت برای زایمان	21.....	فعالیت بدنی
54.....	کمک گرفتن	40.....	متولد شدن نوزاد	22.....	استرس
55.....	مقابله با احساس ناامیدی	40.....	زایمان چقدر طول می‌کشد؟	23.....	حالت بدن
55.....	کاهش احساس ناامیدی	41.....	مراحل زایمان	24.....	مسافرت
56.....	تفاوت‌های فرهنگی در تربیت فرزند	41.....	مرحله اول زایمان	25.....	رابطه جنسی
57.....	شرایط منحصر به فرد در تربیت فرزند	42.....	مرحله دوم زایمان	25.....	کار کردن
57.....	تک والد بودن	43.....	مرحله سوم زایمان	26.....	مراقبت بهداشتی در دوران بارداری
57.....	تربیت چندقلوها	43.....	مرحله چهارم زایمان	26.....	هر چند وقت یک بار باید به پزشک یا ماما مراجعه کنید؟
58.....	انجام کارهای اداری	44.....	اقدامات پزشکی برای کمک به زایمان و تولد نوزاد	26.....	در زمان ملاقات با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی چه اتفاقی می‌افتد؟
60.....	یافتن مراقبت از کودکان	44.....	تولد با عمل سزارین	26.....	واکسن‌هایی که به آن‌ها نیاز دارید
60.....	پرستاران کودک	45.....	گزینه‌های مسکن		
60.....	مراقبت از کودکان دارای گواهی				

102	<b>کافئین، دخانیات، الکل، مواد مخدر و شیردهی</b> ..
102	آیا می‌توانم در صورت مصرف دارو شیر بدهم؟ ..
102	آیا می‌توانم در صورت مصرف کافئین شیر بدهم؟ ...
102	آیا می‌توانم در صورت مصرف دخانیات شیر بدهم؟ ..
103	آیا می‌توانم در صورت مصرف الکل شیر بدهم؟ ..
103	آیا می‌توانم در صورت مصرف حشیش (ماريجوانا) شیر بدهم؟ ..
103	آیا می‌توانم در صورت مصرف مواد خیابانی شیر بدهم؟ ..
104	<b>مکمل‌ها</b> ..
104	گزینه‌های مکمل ..
104	پیش از مصرف مکمل ..
105	شیردهی مشترک با سایر والدین چگونه؟ ..
106	<b>تغذیه با شیر خشک</b> ..
106	انتخابی آگاهانه داشته باشید ..
106	اگر از شیر خشک استفاده می‌کنید ..
108	<b>نظافت و استریل کردن لوازم شیردهی</b> ..
108	تمیز نگه داشتن تمام وسایل ..
109	<b>شروع تغذیه با غذاهای جامد</b> ..
109	اولین غذاها ..
109	غذای خانگی نوزاد ..
110	<b>شناخت حساسیت‌های غذایی</b> ..
110	حساسیت‌های غذایی رایج ..
110	معرفی حساسیت‌های غذایی رایج ..
110	علائم حساسیت غذایی ..
111	<b>راهنمای تغذیه کانادا</b> ..
114	<b>منابع</b> ..
128	<b>فهرست موضوعی</b> ..

82	<b>ایمنی نوزاد</b> ..
82	بهداشت پایه ..
82	ایمنی عمومی ..
82	لوازم نوزاد ..
85	<b>رشد نوزاد</b> ..
85	<b>رشد مغزی</b> ..
85	رشد نوزاد شما از مغز او آغاز می‌شود ..
85	چطور می‌توانید مغز نوزادتان را بسازید؟ ..
87	<b>رشد فیزیکی</b> ..
88	<b>رشد اجتماعی و عاطفی</b> ..
89	<b>رشد زبانی</b> ..
90	<b>تغذیه نوزاد شما</b> ..
90	<b>تغذیه نوزاد با شیر مادر</b> ..
90	چرا شیر مادر؟ ..
90	آماده شدن برای تغذیه با شیر مادر ..
91	پیدا کردن حمایت ..
91	مراقبت از خودتان ..
92	نحوه تغذیه با شیر مادر ..
92	موجودی شیر شما ..
93	موقعیت‌های شیردهی با شیر مادر ..
94	گرفتن پستان ..
95	رگ کردن پستان ..
95	آروغ گرفتن ..
96	<b>دوشیدن شیر</b> ..
96	چطور شیر خود را بدوشید ..
97	ذخیره شیر ..
97	استفاده از شیر دوشیده شده ..
98	<b>چالش‌های شیردهی که ممکن است با آن‌ها مواجه شوید</b> ..
98	درد و سفتی ..
100	سایر چالش‌ها ..
100	شیردهی در مکان عمومی ..
101	<b>تغذیه سالم در دوران شیردهی</b> ..

61	<b>تنظیم خانواده</b> ..
61	پیشگیری از بارداری ..
65	<b>مراقبت از نوزاد</b> ..
65	<b>پوشاک</b> ..
65	<b>خواب</b> ..
66	ایجاد عادت‌های خواب خوب ..
66	به خواب رفتن خود کودک به تنهایی ..
66	خوابیدن ایمن‌تر ..
68	اتاق مشترک ..
68	تختخواب مشترک ..
68	قنداق کردن ..
69	<b>ایجاد احساس وابستگی</b> ..
70	<b>مدفوع، ادرار و پوشک کردن</b> ..
70	جهاز هاضمه (مدفوع کردن) ..
70	ادرار کردن (جیش کردن) ..
70	پوشک کردن ..
72	<b>نظافت</b> ..
72	نظافت روزانه ..
72	استحمام ..
72	قسمت‌هایی که به مراقبت ویژه نیاز دارند ..
73	<b>ندادن در آوردن</b> ..
73	چه چیزی عادی است؟ ..
73	شما می‌توانید چه کار کنید ..
74	<b>گریه کردن</b> ..
74	چه چیزی عادی است؟ ..
74	شما چه کار می‌توانید انجام دهید ..
74	حفظ آرامش ..
74	یافتن کمک ..
75	<b>عادت‌های سالم</b> ..
75	ایمنی در برابر آفتاب ..
75	قراردادن نوزاد بر روی شکم ..
76	<b>مراقبت پزشکی کودک</b> ..
76	مراقبت پزشکی ارائه شده در هنگام تولد ..
77	ایمن‌سازی ..
78	نگرانی‌های بهداشتی رایج ..

## مقدمه

به ویرایش 7 بهترین فرصت نوزاد خوش آمدید: کتابچه بارداری و مراقبت از نوزاد، منتشر شده توسط دولت بریتیش کلمبیا.

اولین کتابچه بهترین فرصت نوزاد در سال 1979 و به افتخار سال کودک، منتشر شد. ما در این ویرایش اطلاعات به‌روزی در اختیار شما قرار می‌دهیم که بر پایه شواهد موجود بنا گذاشته شدند و در تهیه آن‌ها از تجربیات زندگی روزمره والدین و پرستاران بهره گرفته شده است. این کتاب را ویرایش کردیم تا به نوعی منعکس‌کننده تنوع فوق‌العاده خانواده‌ها در بریتیش کلمبیا هم باشد.

لذت‌ها و چالش‌های تربیت فرزند تحت تأثیر عوامل بسیاری قرار دارند، از جمله تجربیات خود ما در کودکی، خانواده‌های ما و فرهنگی که در آن رشد کردیم. همزمان، همه ما از این فرصت برخوردار هستیم تا مسیر ویژه خودمان را در تربیت فرزند ایجاد کنیم. امیدواریم این کتاب منابعی در اختیار شما قرار بدهد که به شما در ایجاد مسیر مورد نظر شما برای خود و خانواده‌تان کمک کند.

بهترین فرصت نوزاد با هدف اطمینان از سلامت و رفاه شما و فرزندتان، قصد دارد اطلاعاتی کلی درباره بارداری و تربیت فرزند در اختیار شما قرار بدهد. همچنین در صورت نیاز، راهنمایی‌هایی درباره نحوه دسترسی به حمایت بیشتر در اختیار شما قرار می‌دهد.

البته پر واضح است که هر تجربه بارداری و هر خانواده کاملاً منحصر به فرد است و ما به عنوان والدین با گذشت زمان مسائل جدیدی می‌آموزیم. در هنگام استفاده از بهترین فرصت نوزاد، به خاطر داشته باشید که هیچ والدی کامل نیست. حضور پر مهر شما، نه کمال شما، یکی از بزرگترین هدیه‌هایی است که می‌توانید به فرزندتان بدهید.

بهترین فرصت نوزاد یکی از 2 کتابی است که پیش از همه درباره بارداری و رشد ابتدایی کودک منتشر شد و از سوی دولت بریتیش کلمبیا در دسترس عموم مردم قرار گرفت. کتاب دوم، اولین گام‌های کودک نوپا بود: راهنمای بهترین فرصت برای تربیت فرزند 6- تا 36 ماه، نکاتی درباره رشد، تغذیه، سلامت، تربیت فرزند و ایمنی کودک شما ارائه می‌کند. هر دوی این کتاب‌ها از طریق واحدهای بهداشت عمومی و از طریق آدرس آنلاین healthlinkbc.ca در دسترس عموم قرار دارند.

ویرایش 7 بهترین فرصت نوزاد همچنان با معیارهای پیشگامان دوستدار نوزاد همسو است. پیشگامان دوستدار نوزاد [Baby-Friendly Initiative (BFI)] یک برنامه جهانی از سازمان بهداشت جهانی (WHO) و UNICEF است تا حمایت بیمارستانی و اجتماعی برای ترویج، پشتیبانی و حفاظت از تغذیه نوزاد با شیر مادر را افزایش بدهد. معیارهای رایج برای تعیین بیمارستان‌ها، زایشگاه‌ها و اجتماعات دوستدار نوزاد، مراقبت از نوزاد بر پایه شواهد را برجسته و از تمام خانواده‌ها حمایت می‌کند.

این کتابه هر 2 سال یک بار به‌روزرسانی می‌شود. اگر برای ویرایش بعد پیشنهادی دارید، لطفاً از طریق ایمیل [healthlinkbc@gov.bc.ca](mailto:healthlinkbc@gov.bc.ca) با ما تماس بگیرید.



# تشکر و قدردانی

افراد زیادی با صرف زمان و تلاش بی‌وقفه، در تهیه این کتاب نقش داشتند. تشکر ویژه داریم از:

## تیم طراحی 2019:

- **کارن ماسی، MScPH**، مدیر پروژه، وزیر بهداشت
- **سندی ربر**، طراحی و صفحه‌چینی، Reber Creative
- **سوزان کرشباومر**، نویسنده، Susan Kerschbaumer Communications

## متخصصین زیادی که در زمینه موضوعات مختلف دانش و اطلاعات خود را در اختیار ما گذاشتند، از جمله:

- **ان فولر**، مشاور FASD، وزارت کودک و رشد خانواده
- **بلا، ایس. سنزرو**، RSW، مدیر حلقه‌ها و رشد اجتماعی، جامعه خدمات حمایت از والدین BC
- بریتیش کلمبیا محفل همکاران بخش سلامت دهان و دندان، برای بررسی این مطالب
- پزشکات BC در کمیته بینایی‌سنجی و بینایی کودکان، از جمله دکتر جانانان لام، دکتر ارین بلا، دکتر شیو شارما و خانم پریا سادو
- واحد تحقیقات و پیشگیری از آسیب BC، بیمارستان کودکان BC، دانشگاه بریتیش کلمبیا. به خصوص دکتر شلینا بابل، فحرا رجبعلی، MSc، و کیت تورکات، MSc
- بریتیش کلمبیا وزارت دادستانی کل، از جمله جنویو تاموسیوناس و وس کریلوک
- بریتیش کلمبیا وزارت آموزش و پرورش، که در تهیه گروه‌های متمرکز والدین برای بررسی این محتوا کمک شایانی کردند
- بریتیش کلمبیا کارکنان وزارت بهداشت که در تهیه این مطالب نقش به‌سزایی داشتند، از جمله ام لیا تامبورینی، بتسی مک‌کنزی، برایان ساگار، کارولین سالومون، کریستی وال، کریگ تامپسون، دیوید فیوشویک، جرالڈ توماس، گلنیس وبستر، جوانا دریک، کری لافلین، خلیله الوانی، لیندا فیلیپس، مارک یاندل، میشل باروس پینیرو، رابین پیتس، روکسان بلمینگز، استفانی بوریس، توبی گرین و یونابت ناوا
- بریتیش کلمبیا کارکنان وزارت توسعه اجتماعی و کاهش فقر از جمله کلی واچون
- **دنيس بردشاو**، BA، BSW، MSW، مدیر، **پیشگامان سلامت استانی، بیمارستان و مرکز مراقبت بهداشتی زنان BC**
- **استیل پاژه**، بنیان‌گذار و مدیر اجرایی، KidCareCanada Society
- بازبینی‌کنندگان از مقامات بهداشتی فریزر - برنامه جمعیت و سلامت عمومی و کودک مادری و نوجوانان **HealthLink BC**
- بازبینی‌کنندگان از مقامات بهداشتی داخلی، از جمله روشل لامونت، جنیفر پورتر، نانسی گان، روندا توماژوسکی و جوان اسمرک
- **بازبینی‌کنندگان از مقامات بهداشتی جزیره، از جمله دوون استیوارت، دایان دالکوا و گیل داوونی**
- **دکتر کارن بوهلر، MD، FCFPC**، دانشیار بالینی، دانشکده پزشکی، دانشگاه بریتیش کلمبیا
- **مارینا گرین، RN MSN**، ارزیاب رهبر پیشگامان دوستدار نوزاد
- **نانسی پوله، PhD**، مدیر، مرکز تعالی سلامت بانوان (CEWH)
- ارزیابی‌کنندگانی از مقامات بهداشتی شمالی، از جمله لیز لوپنز، MA، RD؛ رندی لیان پارسونز، BScN؛ و کاترین گرموت، BScN
- بنیاد پالیکس، که به طور کلی تخصص و وسایل خود را در اختیار ما گذاشتند
- گروه‌های متمرکز والدین که این محتوا را بازبینی و بازخوردهای صریح خود را به ما ارائه کردند، از جمله برنامه Healthy Start در Burns Lake و Grassy Plains، برنامه‌های Bellies to Babies Pregnancy Outreach در Cranbrook، Family Resource و Tri-Cities/Maple Ridge در Bellies to Babies در Fernie
- **خدمات پری‌ناتال BC**، از جمله لئا گریگر، جیت واکر، ناتاشا برنهان، جولیا برکمن، لیسا ساندرلند، لوسی بارنی و سارا کوتس
- **سارا مونرو، PhD**، دانشیار، دپارتمان زنان و زایمان، دانشکده علوم پزشکی، مرکز علوم ارزیابی و نتیجه سلامت، (CHEOS)، دانشگاه بریتیش کلمبیا
- **شیلدا دافی**، مدیر، جامعه حمایت پس از زایمان اقیانوس آرام
- بازبینی‌کنندگان از مقامات بهداشتی ساحل ونکوور، از جمله سوزان کانلی، کریستینا برگین، دبی بیرینگ، و کلی سیمونز
- **وندی هال، RN، PhD**، استاد برجسته بازنشسته، مدرسه پرستاری دانشگاه بریتیش کلمبیا
- **وندی نورمن، MD، CCFP، FCFP، DTM&H، MHS**، استادیار، دانشگاه بریتیش کلمبیا؛ استادیار افتخاری، مدرسه بهداشت و داروهای موضعی لندن؛ پژوهشگر، بنیاد مایکل اسمیت برای تحقیقات سلامت

## تصویربردارانی که با ارائه تصویر به ما کمک کردند، از جمله:

- **ربکا ناتان** یک مستندساز و تصویربردار تولد از نیوزیلند، که در ونکوور، بریتیش کلمبیا و قلمرو بدون تصرف مردم اسکوامیش، ماسکام و تسلیل-ووتوت مشغول فعالیت است. تصاویری از مجموعه زمین بارور او، پروژه‌های با هدف کاوش در نمونه‌های مختلف باروری، بارداری، تولد و شکل‌گیری خانواده. rebekahnathan.com
- وزارت بهداشت از تمام افرادی که در تهیه و تدوین ویرایش‌های قبلی بهترین فرصت نوزاد نقش داشتند، کمال تشکر را دارد. فعالیت‌های آن‌ها امکان تهیه این نسخه را فراهم کرد.



# نحوه استفاده از این کتابچه

کاربر پسند. ما در زمان تهیه بهترین فرصت نوزاد این هدف را در ذهن داشتیم. بنابراین، چه ترجیح بدهید یک کتاب را از ابتدا تا انتها مطالعه کنید و چه بخواهید برای پیدا کردن اطلاعات خاص در آن تورقی داشته باشید، می‌تونید آنچه را نیاز دارید سریع و آسان پیدا کنید.

بهترین فرصت نوزاد به 6 بخش اصلی تقسیم می‌شود:

بخش 1، **بارداری**، به طور کامل درباره رشد جنین در طول هر یک از سه ماهه‌های بارداری است.

بخش 2، **تولد**، اطلاعات مورد نیاز جهت آمادگی برای زایمان و تولد نوزاد را در اختیار شما قرار می‌دهد.

بخش 3، **زندگی با نوزاد شما**، پر است از اطلاعات عملی که در حل مسئله مراقبت از نوزاد به شما کمک می‌کنند.

بخش 4، **مراقبت از نوزاد**، تمام جزئیات لازم، از پوشک کردن گرفته تا خواب و گریه کردن نوزاد، را با تمرکز روی حفظ ایمنی و سلامت نوزاد شما، ارائه می‌کند.

بخش 5، **رشد نوزاد**، اطلاعاتی درباره نقاط عطف معمول و نحوه حمایت شما از رشد کودک در تمام جنبه‌ها ارائه می‌کند - از مغز و مهارت‌های زبانی او تا رشد جسمی، اجتماعی و عاطفی.

بخش 6، **تغذیه نوزاد شما**، نیازهای تغذیه‌ای نوزاد شما را پوشش می‌دهد و اطلاعاتی جامع درباره تغذیه با شیر مادر معرفی و راهکارهایی مؤثر درباره نحوه شروع تغذیه با غذاهای جامد ارائه می‌کند.

در طول مطالعه کتاب ممکن است متوجه شوید که گاهی اوقات برای اشاره به نوزاد شما از ضمیر مذکر و در سایر موارد از ضمیر مؤنث او استفاده می‌شود. تقریباً در تمام موارد، اطلاعات مربوط به نوزادان، بدون در نظر گرفتن جنسیت، یکسان هستند.

ما تعدادی قسمت‌های اضافه را هم در آن گنجانیدیم که می‌توانند به شما در استفاده از این کتاب کمک کنند:

## سعی دارید به استفاده از یک کلیدواژه به اطلاعات یا موضوعی خاص نگاهی بیاندازید؟

به جدول مربوط به فهرست مطالب در صفحه 2-1، یا فهرست موجود در صفحه 128 بروید.

## به اطلاعاتی درباره خدمات و پشتیبانی‌های موجود نیاز دارید که به موفقیت شما و خانواده‌تان کمک می‌کنند؟

به بخش منابع در صفحه 114 مراجعه کنید.

## درباره معنای یک کلمه یا مفهوم مطمئن نیستید؟

کادرهای **چيست...؟** که در تمام کتاب قابل مشاهده هستند و تصاویر دارای برچسب در صفحه بعد را بررسی کنید.

## به اطلاعات مربوط به تغذیه سالم علاقمند هستید؟

راهنمای تغذیه کانادا را که به تازگی ویرایش شده است در صفحه 111 مشاهده کنید.

## می‌خواهید به صورت حضوری با یک فرد حرفه‌ای در زمینه مراقبت بهداشتی صحبت کنید؟

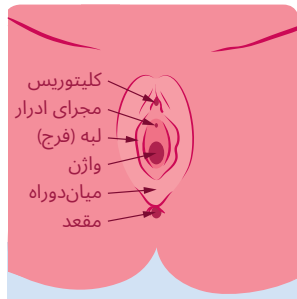
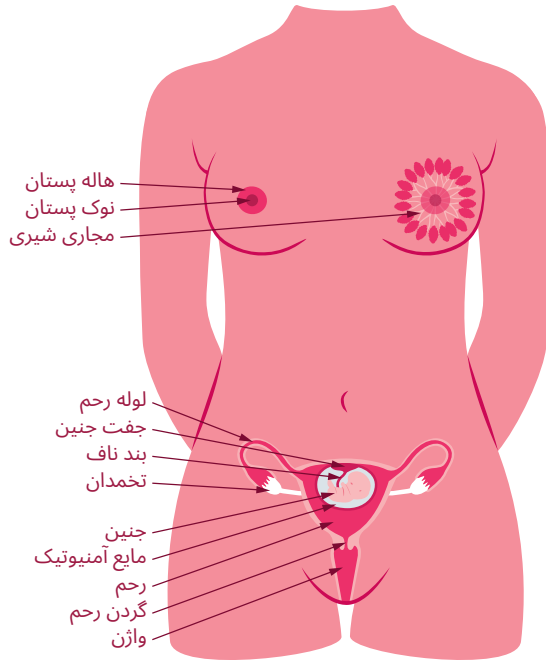
به **HealthLink BC**، یک خدمت رایگان فردی که از سوی دولت بریتیش کلمبیا ارائه می‌شود، تلفن کنید. با شماره رایگان 1-8-1 یا برای افراد ناشنوا یا کم‌شنوا با شماره 1-1-7، تماس بگیرید. خدمات به 130 زبان، به صورت 24 ساعته، در دسترس هستند. با یک پرستار دارای مجوز (هر زمان که خواستید)، یک داروساز (شبانه، از 5 عصر تا 9 صبح)، یا یک متخصص تغذیه دارای گواهی یا مربی ورزش واجد صلاحیت (9 صبح تا 5 عصر، دوشنبه تا جمعه) صحبت کنید.


## می‌خواهید با یک نگاه سریع اطلاعات کسب کنید؟ دنبال جدول‌های رنگی بگردید.


در این راهنما، جدول‌هایی رنگی با رنگ‌های مختلف مشاهده خواهید کرد. برای مشاهده اطلاعات ضروری که به شما در مدیریت دوران بارداری و زندگی به عنوان یک والد کمک می‌کنند، به این جدول‌ها نگاهی بیاندازید - همه چیز، از نکاتی درباره تغذیه سالم گرفته تا نحوه پس‌انداز پول.


## بدن


در بهترین فرصت نوزاد ارجاعاتی به قسمت‌های مختلف بدن مشاهده خواهید کرد. ما تلاش کردیم در صورت امکان، از عبارتهایی استفاده کنیم که به سادگی قابل درک هستند. اما در بعضی موارد، از نام‌های رسمی‌تر استفاده شده است. اگر با واژه‌ای مواجه شدید که درباره آن مطمئن نیستید، از این تصاویر به عنوان مرجع استفاده کنید.





 کادرهای حساسیت پولی نکاتی درباره نحوه پس‌انداز کردن پول در موارد مختلف، از تهیه اقلام پرناتال گرفته تا مراقبت از کودک، ارائه می‌کند.


 کادرهای مغز ساز ما ایده‌هایی ساده درباره نحوه حمایت از رشد مغزی کودکان در فعالیت‌های روزمره را ارائه می‌کنند.


 کادرهای مراقب باشید ما توجهتان را به مسائل معمولی که ممکن است برای کودکان ناامن باشند، جلب می‌کنند.


 کادرهای خطر ما، به شما درباره خطراتی هشدار می‌دهند که ممکن است کودکان را در معرض خطر جدی قرار دهد.


 کادرهای وضعیت اورژانسی به شما کمک می‌کنند متوجه شوید که آیا یک موقعیت به کمک پزشکی اضطراری نیاز دارد یا خیر.


 کادرهای به دنبال مراقبت باشید به مسائلی اشاره می‌کنند که برای آن‌ها باید با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود یا HealthLink BC تماس بگیرید.


 کادرهای چیست...؟ ما درباره کلیدواژه‌ها و ایده‌هایی که به سادگی می‌توان آن‌ها را درک کرد، توضیح می‌دهند.


 کادرهای امتحان کنید گام‌های اولیه و ساده‌ای توصیه می‌کنند که دنبال کردن آن‌ها می‌تواند به شما برای مدیریت آسان تمام جنبه‌های جدید بارداری و تربیت فرزند، کمک کند.

 کادرهای آموخته‌های کلیدی ما، به طور خلاصه به اطلاعاتی که در هر بخش نباید از دست داد، اشاره می‌کنند.

 کادرهای همکاران ما، به شما روش‌هایی برای مداخله تیم پشتیبانی ما پیشنهاد می‌کنند.

 کادرهای آیا می‌دانستید ما، نکاتی کوچک و مفید از اطلاعات میدانی ارائه می‌کنند که می‌توانند به شکل‌گیری درک شما کمک کنند.

 کادرهای داستان خانوادگی ما درچه‌هایی هستند که به شما امکان می‌دهند به تجربیات کسانی که به زودی پدر و مادر می‌شوند و والدین جدید، نگاهی بیاندازید.

 کادرهای چطور ما، با تقسیم کردن کارها به مراحل کوچک که به سادگی می‌توان دنبال کرد، به شما کمک می‌کنند روی وظایف عملی مربوط به تربیت فرزند تسلط کامل پیدا کنید.

## تیم پشتیبانی شخصی شما

فکر کنید برای دریافت کمک عاطفی و عملی روی چه کسی می‌توانید حساب کنید - برای انجام هر کاری، از گرفتن دستتان در زمان وضع حمل گرفته تا پرستاری از کودک.

می‌تواند یکی از این افراد باشد:

- همسر شما
- اعضای خانواده
- دوستان، همسایه‌ها یا همکاران
- اعضای یک گروه فرهنگی، مذهبی یا اجتماعی
- اعضای گروه پری‌ناتال شما
- یک مددکار اجتماعی
- یک همراه زائو (یک همراه دوره دیده در زمان وضع حمل)

## امتحان کنید



تصمیم بگیرید دوست دارید چه کسانی در تیم پشتیبانی شما حضور داشته باشد، سپس اطلاعات تماس آن‌ها را در طرف دیگر جلد این کتابچه ثبت کنید.

## تیم پشتیبانی مراقبت بهداشتی شما

تیم مراقبت بهداشتی شما می‌تواند متشکل از این افراد باشد:

- یک پزشک خانوادگی
- یک متخصص زنان و زایمان
- یک ماما دارای گواهی
- پرستاران بیمارستان یا مراقبت عمومی
- HealthLink BC (پرستاران، داروسازها، متخصصین تغذیه و سایر ارائه‌دهندگان خدمات مراقبت از سلامت)
- دندانپزشک یا مربی بهداشت دهان و دندان شما
- یک آموزگار پری‌ناتال
- یک مشاور شیردهی
- یک پزشک درمان سنتی
- یک همراه زائو

## «همسران»



شما می‌توانید چه کار کنید

- به نگرانی‌های همسران گوش کنید.
- در قرارهای ملاقات و کلاس‌های پری‌ناتال شرکت کنید.
- کمک کنید منزلتان برای حضور نوزاد آماده شود.
- در فرایند زایمان و تولد مشارکت کنید.
- در مراقبت از کودک و انجام کارهای خانه دخالت کنید و به یک اندازه نقش داشته باشید.
- مرخصی زایمان بگیرید یا ترتیبی بدهید که در روزهای تعطیل بتوانید در منزل باشید تا به خانواده خود در کنار آمدن با زندگی جدید با یک نوزاد جدید، کمک کنید.
- قبل، در طول و بعد از دوران بارداری یک سبک زندگی سالم و مشترک داشته باشید.
- از نصایح دوستان و اعضای خانواده درباره نحوه حمایت از همسر در طول دوران بارداری استفاده کنید.
- افراد و گروه‌هایی را پیدا کنید که می‌توانند در طول این دوران متفاوت، از شما حمایت کنند.

## پزشک یا ماما؟

در بریتیش کلمبیا، می‌توانید برای مراقبت دوران بارداری، تولد و دوره‌های پس از زایمان به انتخاب خود از خدمات یک ماما دارای گواهی، یک پزشک خانوادگی یا یک متخصص زنان و زایمان استفاده کنید. اگر زایمان شما پرخطر است، علاوه بر پزشک و ماما خود، از کمک یک متخصص زنان و زایمان هم بهره‌مند خواهید شد.

پزشکان و ماماها، هر دو بخش مهمی از سیستم مراقبت بهداشتی در بریتیش کلمبیا هستند، اما ممکن است بعضی جوامع به هر دو دسترسی نداشته باشند.

**پزشکان** در کلینیک‌ها مشغول به کار هستند، معمولاً در تولد نوزادان در بیمارستان نقش دارند و مراقبت‌های بعدی را پس از تولد نوزاد در کلینیک ارائه می‌کنند. اگر پزشک خانوادگی شما نتواند خدمات بارداری را ارائه کند، شما را به یک پزشک دیگر ارجاع می‌دهد که وظیفه مراقبت از شما در دوره بارداری و پس از زایمان را به عهده خواهد گرفت.

**ماماها** در کلینیک‌ها خصوصی مشغول به کار هستند، در تولد نوزادان در بیمارستان و منازل نقش دارند و مراقبت‌ها و پشتیبانی‌های بعدی را پس از تولد نوزاد ارائه می‌کنند. برای پیدا کردن یک ماما، به [bcmidwives.com](http://bcmidwives.com) مراجعه کنید.

پزشکان خانواده، متخصصین زنان و زایمان و ماماها همه یک هدف را دنبال می‌کنند، سلامت شما و نوزادتان. روی پیدا کردن کسی تمرکز کنید که رویکردش با خواسته‌ها و ارزش‌های شما تناسب دارد.

## آیا می‌دانستید



طرح خدمات پزشکی بریتیش کلمبیا در طول دوران بارداری شما هزینه مراجعه به پزشک یا ماما و یا متخصص زنان و زایمان را پوشش خواهد داد.



## انتخاب ارائه‌دهندگان مراقبت بهداشتی در منزل

از دوستان یا متخصصین مراقبت بهداشتی بخواهید شما را راهنمایی کنند. همچنین می‌توانید برای پرسش درباره خدماتی که در نزدیکی شما هستند، از طریق شماره 1-8-1-1 با HealthLink BC تماس بگیرید.

سوالاتی که باید پرسید:

- آیا در طول دوران بارداری، مراقبتی ارائه می‌کنید؟
- خط‌مشی‌های شما در رابطه با تماس‌های تلفنی، ملاقات‌های خانگی و پوشش آن‌کال چیست؟
- هر چند وقت یک بار احتمال دارد به ملاقات با شما نیاز داشته باشم؟
- آیا در هنگام تولد کنار من خواهید بود؟
- آیا از خواسته‌های من در مورد محل زایمان، کسانی که در محل حاضر می‌شوند، وضعیتی که در آن زایمان می‌کنم و روش کنترل دردی که استفاده می‌کنم، حمایت خواهید کرد؟
- آیا درباره تغذیه با شیر مادر حمایتی ارائه می‌کنید؟

### آیا می‌دانستید ؟

والدین تراجنسی، دو روح و دگرباش می‌توانند با Trans Care BC و از طریق این روش‌ها به ارائه‌دهندگان مراقبت بهداشتی حامی و تأییدکننده تفاوت جنسی دسترسی داشته باشند: [phsa.ca/transcarebc](http://phsa.ca/transcarebc), [transcareteam@phsa](mailto:transcareteam@phsa). یا 1-866-999-1514 (تماس رایگان).

بارداری زمان مناسبی برای انجام کارهایی است که به حفظ سلامتی شما و فرزندتان کمک می‌کنند.

### ایجاد عادات‌های سالم

سعی کنید روی این مسائل تمرکز کنید:

- ✓ خوردن غذاهای مغذی (به تغذیه خوب برای بارداری مراجعه کنید)
- ✓ ورزش منظم (به قسمت مراقب خودتان باشید مراجعه کنید)
- ✓ پیدا کردن ارائه‌دهندگان خدمات مراقبت بهداشتی مورد اعتماد و رفتن به ملاقات‌های مربوط به مراقبت پری‌ناتال (به مراقبت بهداشتی در دوران بارداری مراجعه کنید)
- ✓ مسواک زدن، استفاده از نخ دندان و مراجعه به متخصصین دهان و دندان
- ✓ ترک کردن یا کاهش مصرف سیگار
- ✓ ایجاد یک تیم پشتیبانی متشکل از اعضای خانواده، دوستان و اعضای جامعه (به تیم پشتیبانی شما مراجعه کنید)

### کاهش خطرات

با ایجاد تغییر در زندگی روزمره خود، می‌توانید خطراتی را که متوجه شما و فرزندتان است کاهش دهید. شما را راهنمایی می‌کنیم. با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.

### حمام‌های داغ، سونا و جکوزی

حمام‌های داغ، سونا و جکوزی می‌توانند دمای بدن شما را افزایش بدهند. وقتی باردار هستید، با افزایش دمای بدن شما، دمای بدن جنین هم افزایش پیدا می‌کند. این اتفاق می‌تواند روی رشد جنین تأثیر بگذارد.

خطرات را کاهش دهید:

- دمای آب را زیر  $38.9^{\circ}$  سانتی‌گراد ( $102^{\circ}$  فارنهایت) نگه دارید.
- زمان استفاده را به 10 دقیقه محدود کنید.
- از یک فرد بزرگسال بخواهید شما را همراهی کند.
- اگر احساس سرگیجه یا ضعف کردید و یا در صورتی که تپش قلب گرفتید، ضربان قلبتان نامنظم شد، دچار دل‌درد شدید یا در پاها و دست‌هایتان احساس سوزش کردید، فوراً محل را ترک کنید.
- به گونه‌ای بنشینید که بازوها و سینه شما بالاتر از سطح آب باشد.

### کافئین

مصرف مقدار کم کافئین اشکالی ندارد، اما مصرف زیاد آن برای شما و فرزندتان خوب نیست. کافئین با افزایش ادرار شما باعث می‌شود مواد معدنی مهم مانند کلسیم را از دست بدهید. و می‌تواند باعث بیدار ماندن شما و فرزندتان شود.

خطرات را کاهش دهید:

- قهوه را به 2 فنجان (500 میلی‌لیتر) و چای را به 4 فنجان (1,000 میلی‌لیتر) در روز محدود کنید.
- فراموش نکنید که کافئین در محصولات به جز چای و قهوه، مانند شکلات، نوشابه و نوشیدنی‌های انرژی‌زا هم وجود دارد.
- چای و قهوه بدون کافئین را امتحان کنید.



### «همسران»

شما می‌توانید چه کار



کنید نقش خود را در رشد یک کودک سالم ایفا کنید: غذاهای مغذی تهیه کنید، با همسران ورزش کنید و برای انجام فعالیت‌های اجتماعی که در آن‌ها الکل مصرف نمی‌شود، برنامه‌ریزی کنید. اگر سیگار می‌کشید، به مطالعه ادامه دهید تا در ادامه متوجه شوید این کار چطور می‌تواند روی فرزندتان تأثیر بگذارد و شما برای ترک یا کاهش آن می‌توانید چه کاری انجام بدهید.

### امتحان کنید



اگر عرق‌خانه‌ها بخش مهمی از فرهنگ شما هستند، در دوران بارداری روش‌های دیگری برای مشارکت پیدا کنید. به جای حضور در فضای عرق‌خانه، از آتش مراقبت یا در آماده‌سازی ضیافت مشارکت کنید.

### آیا می‌دانستید



مراقبت دهان و دندان مناسب در طول دوران بارداری اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند. مرتب مسواک بزنید و از نخ دندان استفاده کنید. در صورت امکان به دندانپزشک مراجعه کنید و پیش از معاینه به او اطلاع بدهید که باردار هستید.

اشعه X و CT اسکن ممکن است باعث شوند فرزندتان در معرض مواد رادیواکتیو قرار بگیرد و ممکن است باعث بروز نقص در هنگام تولد یا اختلالات رشدی شود.

خطرات را کاهش بدهید:

- پیش از انجام هرگونه فعالیت پزشکی یا دندانپزشکی، به تکنسین بگویید که دوران بارداری یا شیردهی را سپری می‌کنید. ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی شما امن‌ترین آزمایش ممکن را انتخاب خواهد کرد.

### حیوانات خانگی

حیوانات خانگی، خصوصاً گربه‌ها، می‌توانند ناقل انگل باشند و مدفوع آن‌ها می‌تواند باعث ایجاد یک عفونت بسیار جدی («توکسوپلاسموز») شده و منجر به سقط جنین یا نقص در هنگام تولد شود.

خطرات را کاهش بدهید:

- از یک نفر دیگر بخواهید ظرف مدفوع را هر روز تخلیه کند. اگر خودتان این کار را انجام می‌دهید، از دستکش یکبار مصرف استفاده نموده و به هیچ عنوان گرد و غبار آن را تنفس نکنید، سپس دست‌هایتان را خوب بشویید.
- در صورت امکان، گربه خود را در داخل خانه نگه دارید.
- در زمان باغبانی کردن، برای جلوگیری از تماس مستقیم دست با خاکی که ممکن است حاوی مدفوع گربه باشد، دستکش بپوشید.
- پس از دست زدن به حیوانات خانگی، دست‌هایتان را خوب بشویید.

### خشونت خانگی

خشونت خانگی باعث می‌شود شما و فرزندتان هر دو به خطر بیافتید. اگر همسرتان به شکل فیزیکی، جنسی، عاطفی یا کلامی باعث آزار و اذیت شما می‌شود، ممکن است به فرزندتان آسیب برسد. استرس و تنش که همراه با خشونت خانگی به شما تحمیل می‌شود، می‌تواند روی فرزندتان هم تأثیر بگذارد. حتی اگر فرزندتان آزار و اذیت را به چشم خودش هم نبیند، فضای پرتنش و ترس موجود در خانه را احساس می‌کند. این اتفاق می‌تواند برای یک عمر به رشد و سلامت او آسیب بزند.

خطرات را کاهش بدهید:

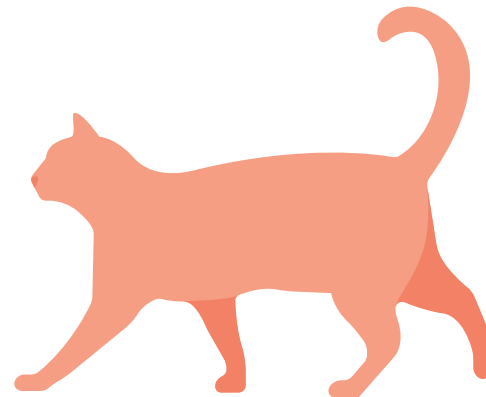
- کمک بگیرید. ابتدا درباره آن صحبت کنید و به هر شکل که مایل هستید، دست به اقدام عملی بزنید.
- با VictimLink BC تماس بگیرید و پشتیبانی 24-ساعته را به 110 زبان دریافت کنید: 1-800-563-0808 (رایگان) یا [victimlinkbc.ca](http://victimlinkbc.ca).
- با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود یا یک مددکار در حیطه خشونت صحبت کنید.
- برای دریافت خدمات و پشتیبانی با 211bc (شماره 1-1-2) تماس بگیرید.
- برای دریافت کمک اضطراری با شماره 1-1-9 تماس بگیرید.

### داروها

مصرف بسیاری از داروها در طول دوران بارداری و شیردهی مشکلی ایجاد نمی‌کند. اما در بعضی موارد - از جمله داروهای طبیعی، داروهای سنتی، و داروهای با نسخه و بدون نسخه، مانند آدویل (ایبوپروفن) - ممکن است در دوران بارداری ایمن نباشد. استفاده از اپیوئیدها (مانند مورفین، اکسیکودون و فنتانیل) در طول دوران بارداری می‌تواند خطر سقط جنین، زایمان زودرس و وزن پایین نوزاد در هنگام تولد را افزایش بدهد. استفاده از اپیوئید همچنین می‌تواند باعث شود نوزاد پس‌رفت کند، با مصرف مواد مسکن مانند زاناکس، والیوم و آتیوان (بنزودیازپین‌ها) در طول بارداری هم ممکن است همین اتفاق رخ بدهد.

خطرات را کاهش بدهید:

- از ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی یا داروساز خود بخواهید شما را راهنمایی کنند. درباره تمام داروهایی که مصرف می‌کنید، از جمله داروهای طبیعی، به آن‌ها اطلاع بدهید. آن‌ها می‌توانند شما را به پشتیبانی متصل کنند که می‌تواند به شما در ایجاد تغییر کمک کند تا خودتان و نوزادتان تا حد امکان در امنیت باشید.
- اگر نمی‌توانید بلافاصله به پزشک خود مراجعه کنید، برای صحبت با یک پرستار یا داروساز با HealthLink BC تماس بگیرید. بعضی از داروها، مانند داروهایی که برای حمله‌های عصبی استفاده می‌شوند، نباید ناگهان متوقف گردند.
- هرگز همراه با اپیوئیدها یا الکل از داروهای مسکن استفاده نکنید.
- درباره دمنوش‌ها، تنبورها یا سایر درمان‌های طبیعی که احتمالاً برای مصرف در طول دوران بارداری در نظر دارید، با پزشک طب سنتی و طبیعی صحبت کنید.
- برای اطلاع از نحوه استفاده از داروهای سنتی در طول دوران بارداری با یک متخصص طب گیاهی یا طب سنتی صحبت کنید.



## مواد خیابانی

مواد خیابانی می‌توانند شما و نوزادتان را در معرض خطر بسیار جدی قرار بدهند. استفاده از داروهایی مانند کوکائین و کریستال مت (متامفتامین) در طول دوران بارداری، خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) را افزایش می‌دهد و ممکن است باعث جدا شدن جفت نوزاد از دیواره رحم شود. مواد استنشاقی - مانند چسب، بنزین، تینر رنگ، مایعات نظافت، اسپری مو و اسپری رنگ - خطر سقط جنین، نقص در هنگام تولد و مشکلات طولانی مدت مانند موارد مربوط به ناهنجاری‌های جنینی ناشی از الکل (FASD) را افزایش می‌دهد.

خطرات را کاهش بدهید:

- از ارائه‌دهندگان مراقبت بهداشتی خود بخواهید شما را به خدماتی ارجاع بدهند که از افراد مصرف‌کننده مواد در طول دوران بارداری، به شکل محترمانه حمایت می‌کنند.
- برای کاهش میزان مصرف خود با ارائه‌دهندگان مراقبت بهداشتی، پرستارهای خیابان یا کلینیک، همکاری کنید.
- هر زمان که مایل بودید از طریق شماره 8-1-1 با HealthLink BC تماس بگیرید و با یک پرستار دارای گواهی صحبت کنید.
- به صورت رایگان و با حفظ محرمانگی اطلاعات با خدمات ارجاع اطلاعات الکل و مواد [Alcohol & ADIRS (Drug Information Referral Service)] تماس بگیرید: 1-604-660-9382 (لوئر مین‌لند) یا 1-800-663-1441 (هر نقطه از بریتیش کلمبیا).

## سیگار کشیدن، ویپ و قرار گرفتن در معرض دود سیگار دیگران

سیگار کشیدن، ویپ و قرار گرفتن در معرض دود سیگار دیگران در طول دوران بارداری می‌تواند خطر سقط جنین، مرده‌زایی، زایمان زودرس، وزن پایین نوزاد در هنگام تولد و سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) را افزایش بدهد. قرار گرفتن در معرض دخانیات پس از تولد می‌تواند میزان شیردهی را کاهش داده و باعث شود کودک در معرض ابتلا به SIDS، عفونت گوش، آسم و برونشیت قرار بگیرد. همچنین می‌تواند احتمال سیگاری شدن فرزند شما در آینده را هم افزایش بدهد.

خطرات را کاهش بدهید:

- سعی کنید ترک کنید. از طریق آدرس [quitnow.ca](http://quitnow.ca) یا تلفن 1-877-455-2233 (تماس رایگان) با Quit Now تماس بگیرید.
- اگر احساس می‌کنید قادر نیستید به طور کامل ترک کنید، مصرف سیگار را کم‌تر و کم‌تر کنید.
- در داخل ماشین و منزل سیگار نکشید.
- از دیگران بخواهید در فضای باز سیگار بکشند و سپس دست‌هایشان را بشویند. در صورت امکان از آن‌ها بخواهید لباس‌هایشان را هم عوض کنند.
- از داروساز یا پزشک خود درباره برنامه ترک سیگار BC، که برای کمک به ترک کردن سیگار داروها و محصولات جایگزین حاوی نیکوتین را به صورت رایگان و با هزینه بسیار کم ارائه می‌کند، سؤال کنید.

## الکل

بر اساس اطلاعات موجود، در طول دوران بارداری، هیچ میزانی از الکل امن محسوب نمی‌شود. مصرف الکل در طول دوران بارداری می‌تواند منجر به ناهنجاری‌های جنینی ناشی از الکل (FASD) شود که باعث می‌شوند فرزند شما به آسیب‌های مغزی جدی دچار و با مشکلات شنوایی، گفتاری، بینایی، حافظه، هماهنگی اعصاب و عضله و یادگیری مواجه شود.

خطرات را کاهش بدهید:

- اگر باردار هستید یا قصد دارید باردار شوید، مصرف الکل را متوقف کنید.
- اگر برای ترک کامل آن با مشکل مواجه هستید، میزان مصرف خود را کاهش بدهید. هرگز در یک وعده بیش از 2 بار ننوشید.
- برای دسترسی به یک برنامه همیاری در نزدیکی خود، به [bcapop.ca](http://bcapop.ca) مراجعه کنید.
- هر زمان که مایل بودید از طریق شماره 8-1-1 با HealthLink BC تماس بگیرید و با یک پرستار دارای گواهی صحبت کنید.
- از حمایت یک پرستار بهداشت عمومی، مددکار اجتماعی یا فرد بزرگسال بهره بگیرید.
- به صورت رایگان و با حفظ محرمانگی اطلاعات با خدمات ارجاع اطلاعات الکل و مواد [Alcohol & ADIRS (Drug Information Referral Service)] تماس بگیرید: 1-604-660-9382 (لوئر مین‌لند) یا 1-800-663-1441 (هر نقطه از بریتیش کلمبیا).

### مراقب باشید



اگر خیلی به الکل وابسته هستید یا با توقف کامل مصرف آن با مشکل مواجه می‌شوید، ترک ناگهانی آن می‌تواند برای شما خطرناک باشد. از پشتیبانی ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود یا منابعی که در اینجا فهرست شدند، استفاده کنید.

### آیا می‌دانستید



در بریتیش کلمبیا، سیگار کشیدن یا ویپ کردن در داخل خودروی حامل یک کودک زیر سن 16 سال خلاف قانون است.

## حشیش (ماریجوانا)

بر اساس اطلاعات موجود، در طول دوران بارداری، هیچ میزانی از حشیش امن محسوب نمی‌شود. حشیش به هر شکل - سیگاری، ویپ یا خوراکی - می‌تواند از جفت عبور کند و به جنین شما آسیب بزند. استفاده از حشیش در دوران بارداری می‌تواند باعث کاهش وزن در هنگام تولد، مرده‌زایی، تولد زود هنگام و ایجاد نقص در زمان تولد شود. با رشد کودک، ممکن است تأثیراتی روی رشد هوشی مشاهده شود - از جمله کاهش حافظه، تمرکز و قدرت تصمیم‌گیری. همچنین ممکن است باعث بروز مشکلاتی در رابطه با خواب و بیش‌فعالی شده و باعث افزایش خطر مصرف مواد مخدر در آینده برای فرزندان گردد.

خطرات را کاهش دهید:

- اگر باردار هستید یا قصد دارید باردار شوید، مصرف حشیش را متوقف کنید. اگر برای ترک آن با مشکل مواجه هستید، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.
- حشیش کمتری مصرف کنید و تعداد دفعات مصرف را کاهش دهید.
- از حشیش همراه با توتون یا سایر مواد مخدر یا همراه با سایر داروها استفاده نکنید.
- برای درمان تهوع صبحگاهی از حشیش استفاده نکنید. برای روبرو شدن با مشکلات روش‌های امن‌تری پیدا کنید (به **مراحل بارداری** مراجعه کنید) یا با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.
- از موادی استفاده کنید که قدرت کمتری داشته و سطح بالاتری از CBD و سطح کمتری از THC دارند. اما توجه داشته باشید که حتی امن بودن مصرف محصولات صرفاً CBD هم در طول بارداری به اثبات نرسیده است.



## آیا می‌دانستید

امکان ایجاد وابستگی به مصرف حشیش وجود دارد.



## امتحان کنید

با دوستان و اعضای خانواده درباره تغییرات سبک زندگی که می‌خواهید در دوران بارداری ایجاد شوند، صحبت کنید. از آن‌ها بخواهید به شما در رسیدن به اهدافتان برای داشتن یک بارداری سالم کمک کنند - برای مثال با سیگار نکشیدن یا مصرف نکردن حشیش در نزدیکی شما.

## عفونت‌های مقاربتی (STI ها)

عفونت‌های مقاربتی (STI ها) می‌توانند باعث ایجاد مشکلاتی در دوران بارداری شوند، خطر زایمان زودرس را افزایش بدهند و به فرزندان آسیب بزنند.

خطرات را کاهش دهید:

- از کاندوم استفاده کنید.
- با ارائه‌دهنده مراقبت سلامت خود درباره رویکرد جنسی‌تان صحبت کنید.
- در ابتدای بارداری، حتماً خودتان و فردی که با او رابطه دارید، هر دو آزمایش‌های STI را انجام دهید. بهتر است که پیش از باردار شدن، این آزمایش‌ها را انجام دهید.
- اگر با یک شریک جنسی جدید وارد رابطه شدید، از کاندوم استفاده کنید و آزمایش‌های STI را انجام دهید.



## آیا می‌دانستید

انجام آزمایش‌های STI یک بخش عادی از مراقبت پیش از زایمان است و به شما کمک می‌کند مطمئن شوید خودتان و فرزندان تا حد امکان امن و سلامت هستید.

HealthLink BC اطلاعات بیشتری درباره خطرات متداول در طول دوران بارداری و نحوه حفاظت از خودتان و فرزندان ارائه می‌کند. به [healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca) مراجعه کنید یا با 1-1-8 تماس بگیرید و با یک پرستار یا متخصص مراقبت بهداشتی دیگر، صحبت کنید.





## عفونت‌های مقاربتی که می‌توانید به نوزادتان منتقل کنید

پیشگیری	خطرات در صورت عدم درمان	درمان	علائم	روش‌های انتقال به نوزاد	عفونت
درمان مادر در طول بارداری برای کاهش خطرات.	مادر: زایمان زودرس، پاره شدن بی‌موقع کیسه آب (پارگی غشاء کیسه)، عفونت در هنگام زایمان یا پس از تولد نوزاد، سقط جنین.	<b>مادر:</b> آنتی‌بیوتیک. <b>کودک:</b> مراقبت برای تولد زودرس.	<b>مادر:</b> ترشحات واژنی، خارش و سوزش، یا بدون علامت.		<b>واژینوز باکتریال</b> با یک گوش پاک‌کن از مایعات واژنی نمونه‌گیری و تشخیص داده می‌شود.  واژینوز باکتریال یکی از عفونت‌های مقاربتی نیست، اما در صورت شروع رابطه جنسی با یک فرد جدید یا داشتن رابطه با بیش از یک نفر، خطر ابتلا به آن افزایش پیدا می‌کند.
درمان مادر پیش از تولد برای جلوگیری از عفونت نوزاد. استفاده از پماد آنتی‌بیوتیک چشمی برای نوزاد در زمان تولد.	<b>مادر:</b> زایمان زودرس، پاره شدن بی‌موقع کیسه آب. <b>کودک:</b> ذات‌الریه، عفونت چشم، کوری.	<b>مادر و کودک:</b> آنتی‌بیوتیک.	<b>مادر:</b> معمولاً بدون علائم. احتمال احساس درد در زمان ادرار، ترشحات واژنی یا دل درد.	در هنگام تولد.	<b>کلامیدیا</b> از طریق نمونه ادرار یا با نمونه‌برداری از مایعات واژنی تشخیص داده می‌شود.
درمان مادر پیش از تولد برای جلوگیری از عفونت نوزاد. استفاده از پماد آنتی‌بیوتیک چشمی برای نوزاد در زمان تولد.	<b>مادر:</b> زایمان زودرس، ناباروری یا سقط‌های زودهنگام در آینده، بیماری التهاب لگنی، ارتروز واکنشی. <b>کودک:</b> عفونت چشم و کوری.	<b>مادر و کودک:</b> آنتی‌بیوتیک.	<b>مادر:</b> درد زیر شکم، ترشحات واژنی، درد در زمان ادرار یا بدون علامت.	در طول بارداری یا در هنگام تولد.	<b>سوزاک</b> از طریق نمونه ادرار یا با نمونه‌برداری از مایعات واژنی تشخیص داده می‌شود.

پیشگیری	خطرات در صورت عدم درمان	درمان	علائم	روش‌های انتقال به نوزاد	عفونت
<p><b>مادر:</b> واکسن هپاتیت B؛ داروهای ضدویروسی اگر سطح ویروس در طول بارداری بسیار بالا است.</p> <p><b>کودک:</b> واکسن هپاتیت B در زمان تولد؛ می‌توانید ایمونوگلوبین هپاتیت B هم دریافت کنید.</p>	<p>بیماری کبدی و سرطان کبد، مخصوصاً برای کودک.</p>	<p><b>مادر:</b> داروهای ضدویروسی به شکل مستمر در صورت لزوم.</p> <p><b>کودک:</b> ایمن‌سازی هپاتیت B و ایمونوگلوبین هپاتیت.</p>	<p><b>مادر:</b> کاهش اشتها، تب، خستگی، درد ماهیچه و مفاصل، دل درد، حالت تهوع، اسهال، استفراغ، ادرار تیره، رنگ زرد پوست و چشم‌ها.</p> <p><b>کودک:</b> معمولاً بدون علامت. ممکن است تب، خستگی، استفراغ، کاهش اشتها، زردی چشم داشته باشد.</p>	<p>در هنگام تولد یا از طریق تماس خونی.</p>	<p><b>هپاتیت B</b></p> <p>از طریق آزمایش خون تشخیص داده می‌شود.</p>
<p>اگر احساس درد می‌کنید، از رابطه جنسی پرهیزید. اگر شریک جنسی شما علامت زخم دارد، از سکس دهانی اجتناب کنید. کاندوم کمک می‌کند، اما تضمینی برای حفاظت نیست. اگر عفونت فعال دارید، عمل سزارین توصیه می‌شود.</p> <p>اگر در ناحیه پستان زخم رو باز دارید، از شیردهی اجتناب کنید؛ تا زمان خوب شدن زخم شیر خود را با یک پمپ یا دست بدوشید. شیر دوشیده شده را فقط در صورتی می‌توان به نوزاد داد که هیچ بخشی از شیردوش یا دست شما با زخم تماسی پیدا نکرده باشد؛ در غیر اینصورت، شیر را دور بریزید.</p>	<p><b>کودک:</b> عفونت پوست، چشم، دهان یا خون، حمله‌های عصبی. می‌تواند مرگبار باشد.</p>	<p><b>مادر و کودک:</b> داروهای ضدویروسی به شکل مستمر در صورت لزوم.</p>	<p><b>مادر:</b> تاول/جای زخم در اطراف آلت تناسلی که یک بار ظاهر می‌شود یا بر می‌گردد. ممکن است هیچ علامتی نداشته باشد.</p> <p><b>کودک:</b> کمبود انرژی، تب، افزایش وزن کم.</p>	<p>معمولاً در هنگام تولد، گاهی اوقات قبل یا بعد از تولد؛ در طول شیردهی با شیر مادر در صورتی که محل بروز بیماری، روی یا نزدیک نوک پستان باشد.</p>	<p><b>تبخال تناسلی</b></p> <p>یا یک گوش پاک‌کن یا آزمایش خون پس از ایجاد زخم تشخیص داده می‌شود.</p>

پیشگیری	خطرات در صورت عدم درمان	درمان	علائم	روش‌های انتقال به نوزاد	عفونت
<p><b>مادر:</b> درمان مستمر ضد رتروویروسی در طول دوران بارداری و پس از تولد.</p> <p><b>کودک:</b> 6 هفته درمان ضدویروسی پس از تولد. نوزاد نباید از شیر مادر تغذیه کند.</p>	<p><b>مادر و کودک:</b> HIV پیشرفته یا ایدز.</p>	<p><b>مادر و کودک:</b> داروهای ضدویروسی به شکل مستمر.</p>	<p><b>مادر:</b> در ابتدا - راش، تب، گلودرد، سردرد شدید، تورم غدد لنفاوی، حالت تهوع، خستگی، زخم‌های دهان، عفونت‌های واژن، تعریق شبانه، استفراغ، درد عضلات و مفاصل.</p> <p><b>کودک:</b> عدم رشد، تورم ناحیه شکمی و غدد لنفاوی، اسهال، ذات‌الریه، برفک دهانی. ممکن است نتیجه آزمایش منفی شود و هیچ علائمی نداشته باشد. آزمایش منظم بسیار مهم است.</p>	در طول بارداری، تولد یا شیردهی.	<p><b>HIV (ویروس نقص ایمنی انسانی)</b></p> <p>از طریق آزمایش خون تشخیص داده می‌شود.</p>
<p>درمان زودهنگام مادر معمولاً از بروز عفونت در نوزاد جلوگیری می‌کند.</p> <p>اگر در ناحیه پستان زخم رو باز دارید، از شیردهی اجتناب کنید؛ تا زمان خوب شدن زخم شیر خود را با یک پمپ یا با دست بدوشید. شیر دوشیده شده را فقط در صورتی می‌توان به نوزاد داد که هیچ بخشی از شیردوش یا دست شما با زخم تماسی پیدا نکرده باشد؛ در غیر اینصورت، شیر را دور بریزید.</p>	<p><b>مادر:</b> مشکلات سیستم عصبی، چشم و قلب؛ زایمان زودرس.</p> <p><b>کودک:</b> مرده‌زایی یا مشکلات جسمی و روانی.</p>	<p><b>مادر و کودک:</b> آنتی‌بیوتیک (در طول بارداری یا برای نوزاد).</p>	<p><b>مادر:</b> بسیاری هیچ علامتی ندارند. بعضی افراد در ناحیه تناسلی یک زخم کوچک، بدون درد و پس از آن تب، راش، سردرد، تورم غدد دارند.</p>	در طول بارداری، تولد یا شیردهی.	<p><b>سفلیس</b></p> <p>از طریق آزمایش خون تشخیص داده می‌شود.</p>
<p>اگر شریک جنسی شما به محلی سفر کرده که در آن زیکا وجود دارد، از کاندوم استفاده کنید. از ایجاد رابطه با افراد دارای عفونت اجتناب کنید. در دوران بارداری از مسافرت به محلی که در آن زیکا وجود دارد اجتناب کنید.</p>	<p><b>کودک:</b> می‌تواند روی رشد مغزی تأثیر بگذارد و باعث شود سر به شکل غیرعادی کوچک بماند («میکروسفالی») و منجر به تأخیر در فرایند رشد، صرع و بروز مشکلاتی در شنوایی و بینایی گردد.</p>	<p><b>مادر:</b> معمولاً خودش خوب می‌شود.</p> <p><b>کودک:</b> حمایت و درمان مستمر برای کمک به کودک در کنار آمدن با تأخیرهای ایجاد شده در فرایند رشد و سایر چالش‌ها.</p>	<p><b>مادر:</b> یک هفته تب خفیف، راش، درد ماهیچه و مفاصل، سوزش چشم‌ها، سردرد.</p>	در طول بارداری.	<p><b>ویروس زیکا</b></p> <p>از طریق آزمایش خون و ادرار تشخیص داده می‌شود.</p>

## تغذیه خوب برای بارداری



## راهنمای تغذیه کانادا چیست؟

نکاتی که به شما در داشتن تغذیه سالم در دوران بارداری و شیردهی - و در ادامه زندگی - کمک می‌کنند. به راهنمای تغذیه کانادا در صفحه 111 مراجعه کنید.

تغذیه خوب در دوران بارداری باعث می‌شود فرزند شما آنچه برای رشد و رسیدن به وزن سالم نیاز دارد، به دست بیاورد. با این کار، کالری‌ها و مواد مغذی مورد نیاز شما همزمان با رشد جفت جنین و افزایش میزان خون، تأمین می‌شود. و وقتی فرزندتان از راه برسد، تغذیه مناسب به حفظ سلامتی هر دوی شما کمک خواهد کرد.

روی این موارد تمرکز کنید:

- ✓ از غذاهای متنوع در هر 3 گروه مواد غذایی لذت ببرید - سبزیجات و میوه‌ها، غذاهای تهیه شده با غلات کامل و پروتئین‌ها
- ✓ خوردن 3 وعده و 2 یا 3 میان وعده در روز
- ✓ تهیه کامل غذا در منزل
- ✓ نوشیدن مقدار زیاد آب

غذاها و نوشیدنی‌های فراوری شده و از قبل آماده شده که حاوی میزان زیادی چربی اشباع‌شده، قند و سدیم هستند - مانند چیپس‌ها، کیک‌ها و نوشابه - مواد مغذی مورد نیاز فرزند شما را ندارند. مطمئن شوید این خوراکی‌ها جایگزین انتخاب‌های سالم‌تر نمی‌شوند.

## آموخته‌های کلیدی



اگر به داشتن یک رژیم سالم عادت ندارید، ممکن است ایجاد آن یک چالش بزرگ به نظر برسد. نیازی نیست بی‌نقص باشید؛ فقط تمام تلاش خود را به کار بگیرید. شما و فرزندتان ارزش این کار را دارید.

## مواد مغذی کلیدی در طول دوران بارداری

غذاهایی که این کار را انجام می‌دهند			چرا به آن نیاز دارید	
غذاهای پروتئینی	غذاهایی که از غلات کامل تهیه می‌شوند	سبزیجات و میوه‌ها		
<p>ماهیچه پخته‌شده، صدف، صدف اویستر، گوشت گوساله، گوشت گوسفند، گوشت مرغ، ماهی، توفو، لوبیا، نخود، عدس پخته شده، حمص، تخم کدو، بادام هندی، دانه کاج، فندق، نوشیدنی سویای غنی شده و بدون شیرینی، صبحانه فوری یا اوولتین افزوده شده به شیر.</p>	<p>انواع غلات صبحانه و نان تهیه شده از آرد کامل، غلات و نان غنی‌شده، جوانه گندم.</p>	<p>سبزی‌های برگ‌دار به رنگ سبز تیره مانند چغندر، اسفناج و سوئیس چارد، نخود سبز، سیب‌زمینی پخته با پوست.</p>	<p>باعث می‌شوند گلبول‌های قرمز جدید بسازید و به انتقال اکسیژن کمک می‌کنند. آهنی که در دوران بارداری مصرف می‌کنید به فرزندتان کمک می‌کند برای تولد، ذخیره آهن کافی داشته باشد.</p>	آهن
<p>تخم مرغ آب‌پز، عدس، نخود سبز، نخود، لوبیای پخت شده، بادام، بادام هندی، فندق، بادام زمینی، دانه کنجد، دانه آفتابگردان، گردو.</p>	<p>محصولات غنی‌شده از غلات مانند نان، غلات صبحانه و پاستا.</p>	<p>سبزیجات برگ‌دار به رنگ سبز تیره و سایر سبزیجات مانند مارچوبه، انواع شلغم و چغندر، کلم بروکلی، کلم غنچه‌ای، میوه‌هایی مانند آووکادو، موز، مرکبات، پاپایا.</p>	<p>خطر ایجاد مشکلات مغزی و ستون فقرات در هنگام تولد را کاهش می‌دهد. برای رشد و شکل‌گیری کودک سالم بسیار مهم است.</p>	اسید فولیک
<p>کنسرو ماهی سالمون، ساردین با استخوان، لوبیای پخته شده، دانه سویا، توفو حاوی کلسیم، بادام، فندق، دانه کنجد، ارده، شیر کم چرب (1% و 2%)، پنیر، ماست، محصولات کفیر، شیر غلیظ، نوشیدنی سویای غنی شده و بدون شیرینی.</p>		<p>بو چوی، کلم بروکلی، کلم پیچ، سبزی خردل، سوئیس چارد، پرتقال.</p>	<p>به ساخته شدن استخوان‌ها، دندان‌ها، سیستم عصبی، قلب و سایر ماهیچه‌های فرزندتان کمک می‌کند. داشتن کلسیم کافی در طول دوران بارداری به رفع نیازهای شما و فرزندتان کمک می‌کند.</p>	کلسیم و ویتامین D
<p>ماهی‌های چرب مانند ماهی سالمون، ماهی خال‌خالی، شاه ماهی، ماهی قزل‌آلا، گردو، دانه کتان آسیاب‌شده، دانه چیا و کنف، خوراکی‌های غنی شده با امگا-3 از جمله انواع تخم پرندگان، ماست، نوشیدنی سویای غنی شده و بدون شیرینی.</p>			<p>به شکل‌گیری مغز، سیستم عصبی و بینایی کودک کمک می‌کند.</p>	اسیدهای چرب امگا-3
<p>حبوبات پخته شده، مانند عدس، لوبیا (سیاه، قرمز، سویا و غیره) و انواع نخودها (نخود خشک، نخود سبز، لپه و غیره)، تمام آجیل‌ها و دانه‌ها.</p>	<p>غلات صبحانه با فیبر بالا، غلات صبحانه بران، نان‌ها و بیسکوئیت‌های کراکر تهیه شده از 100% دانه، برنج قهوه‌ای، پاستای تهیه شده از گندم کامل.</p>	<p>تمام سبزیجات و میوه‌ها - تازه، یخ‌زده، کنسرو شده یا خشک شده.</p>	<p>از یبوست جلوگیری می‌کند.</p>	فیبر



## امتحان کنید

تمام آنچه دیروز خوردید و نوشیدید را یادداشت کنید و آن را به راهنمای تغذیه کانادا مقایسه نمایید. برای خوردن بیشتر غذاهایی که از دست می‌دهید، برنامه‌ریزی کنید.

## هوس میان‌وعده کردید؟

امتحان کنید:

- میوه و یک مشت آجیل و تخمه شور نشده
- سبزیجات خام برش داده شده و حمص
- بسکویت‌های کراکر آرد کامل همراه با پنیر یا ماهی کنسرو شده
- ماست و انواع توت‌ها
- کره بادام زمینی یا کره آجیل‌ها روی نان تست تهیه شده با آرد کامل
- غلات صبحانه تهیه شده با دانه کامل همراه با بدون شیر
- اسموتی مخلوط از ماست، میوه و شیر یا نوشیدنی سویای غنی شده

اگر مواد غیرخوراکی و غیرعادی مانند یخ، خاک یا نشاسته هوس کردید، به ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود اطلاع بدهید.



## «همسران»

شما می‌توانید چه

کار کنید برای خودتان و همسران و وعده‌های غذایی سالم تهیه کنید. خانواده‌ها وقتی کنار هم باشند بهتر غذا می‌خورند.



## آیا می‌دانستید

می‌توانید برای صحبت با یک متخصص تغذیه دارای مجوز درباره تغذیه سالم، از طریق شماره 1-8-1-1 با HealthLink BC تماس بگیرید.

## غذاهایی که در طول دوران بارداری باید محدود یا ترک شوند

### کافئین:

میزان کمی کافئین معمولاً امن است، اما مقدار خیلی زیاد آن می‌تواند روی جنین تأثیر بگذارد، نوزادی را که از شیر مادر تغذیه کرده است بی‌تاب کند، خوابی که بسیار به آن نیاز دارید را کاهش بدهد و ادرار شما را زیاد کند (به سبک زندگی مراجعه کنید).

### پنیر:

پنیرهای نرم یا نیمه نرم پاستوریزه نشده (پنیر فتا، بری، کامامبر، بلوچیژ) ممکن است حاوی باکتری‌هایی باشد که در طول دوران بارداری بسیار خطرناک هستند. یا آن‌ها را تا حداقل دمای 74° سانتی‌گراد پزید (تا اینکه کاملاً داغ شوند و بخار کنند) یا صبر کنید و پس از تولد فرزندتان از خوردن آن‌ها لذت ببرید.

### محصولات گوشتی:

گوشت‌هایی که آماده خوردن هستند مانند انواع کالباس، رست بیف، هم و سینه بوقلمون فقط در باید در حالت داغ و بخار کرده مصرف شوند. از مصرف پاته و مواد گوشتی که روی نان پهن می‌شوند اجتناب کنید، به جز در صورتی که کنسرو شده باشند. هات داگ‌ها را خوب پزید و مراقب باشید مایع داخل بسته‌بندی روی خوراکی‌های دیگر نریزد.

### ماهی:

ماهی یک منبع عالی از چربی‌های امگا-3 است، اما بعضی از ماهی‌ها جیوه زیادی دارند. برای تغذیه:

- در ماه بیش از 2 وعده (150 گرم یا 5 اونس) ماهی تن، کوسه، نیزه ماهی، چرب‌گوش، اورنج رافی و شمشیرماهی مصرف نکنید
- در هفته بیش از 4 وعده (300 گرم یا 10 اونس) کنسرو ماهی تن باله‌دراز غیرکانادایی مصرف نکنید. مصرف ماهی تن باله‌دراز تولید کانادا به صورت تازه، یخ‌زده یا کنسرو شده هیچ محدودیتی ندارد.

مراقب غذاهای حاوی ماهی خام، مانند ساشیمی و سوشی باشید. این غذاها اگر با دقت آماده نشوند، می‌توانند مشکل‌زا باشند. بهترین راه این است که در طول دوران بارداری از مصرف آن‌ها اجتناب کنید.

### دمنوش‌ها:

2 تا 3 فنجان (500-750 میلی‌لیتر) دمنوش حاوی زنجبیل، پوست پرتقال تلخ یا پرتقال عادی، اکیناسه، نعنای فلفلی، برگ تمشک قرمز، گل محمدی یا زرماری در روز، امن محسوب می‌شود. فقط چای حاوی مواد موجود در این فهرست را بنوشید.

### جگر:

جگر منبع غنی ویتامین A است و مصرف مقدار زیادی از آن می‌تواند باعث بروز نقص‌هایی در زمان تولد شود. مصرف خودتان را به 75 گرم (2½ اونس) از محصولات حاوی جگر در هفته محدود کنید و از مکمل‌های حاوی روغن کبد ماهی، که در طول دوران بارداری ایمن نیستند، دوری کنید.

### سویا:

توفو، نوشیدنی سویای غنی شده و بدون شیرینی و خوراکی‌های حاوی محصولات سویا ایمن هستند، اما مکمل‌های سویا در طول دوران بارداری امن محسوب نمی‌شوند.

### جوانه‌ها:

از مصرف جوانه یونجه و ماش خام اجتناب کنید، زیرا ممکن است حامل باکتری‌های خطرناک باشند.

### جایگزین‌های شکر:

معمولاً استفاده از شیرین‌کننده‌های مصنوعی مشکلی ایجاد نمی‌کنند، اما اجازه ندهید خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های حاوی جایگزین‌های شکر جای مواد طبیعی را بگیرند.

### آب لوله‌کشی حاوی شرب:

آب بهترین انتخاب شما برای رفع تشنگی و تأمین نیاز بدن است، اما اگر منزلتان پیش از سال 1989 ساخته شده است، ممکن است مقداری سرب در لوله‌های ساختمانی شما وجود داشته باشد. هر روز صبح آب شیر را برای مدتی باز نگه دارید تا کاملاً سرد شود. از آب سرد برای نوشیدن یا آشپزی استفاده کنید، چرا که آب گرم می‌تواند حاوی سرب بیشتری باشد.

### غذاهای پاستوریزه نشده:

از مصرف شیر، ماست، پنیر، عسل و آب‌میوه‌های پاستوریزه نشده پرهیز کنید. این مواد ممکن است حاوی برخی باکتری‌های مضر باشند که می‌توانند باعث بیماری شما و فرزندتان شده و منجر به سقط جنین، زایمان زودرس یا مرده‌زایی شوند.

## امنیت غذایی

از خودتان و فرزندتان در برابر باکتری‌ها و انگل‌هایی که ممکن است در بعضی خوراکی‌ها وجود داشته باشند، حفاظت کنید:

✓ پس از استفاده از توالت، قبل و بعد از آماده کردن غذا و بعد از دست زدن به گوشت خام، دست‌هایتان را با صابون و آب گرم برای مدت حداقل 20 ثانیه بشویید.

✓ سبزیجات و میوه‌های خام را زیر آب لوله‌کشی تمیز بشویید. برای پاک کردن آلودگی از برس استفاده کنید.

✓ پخت کامل گوشت (68°C)، ماهی، تخم مرغ (74°C) و گوشت پرندگان (74°C) برای تکه‌های گوشت و گوشت چرخ شده؛ 85°C برای پرندۀ به صورت کامل را انجام دهید. برای بررسی دمای پخت از یک دماسنج آشپزی استفاده کنید.

✓ پس از آماده‌سازی گوشت خام، تخته برش، بشقاب‌ها و چاقوها را در داخل ماشین ظرفشویی قرار دهید یا با ترکیب 1 قاشق غذاخوری مایع سفیدکننده در 1 لیتر آب، آن را ضدعفونی کنید.

✓ ابزار آشپزی و سطوح را تمیز نگه دارید و هر روز پارچه‌ها و حوله‌های آشپزخانه را تعویض کنید.

✓ غذاهای گرم را گرم (60°C یا بالاتر) و غذاهای سرد را سرد (4°C یا پایین‌تر) نگه دارید. اجازه ندهید غذا برای مدت بیش از 2 ساعت در دمای اتاق باقی بماند.

✓ غذاهایی که به صورت سرد تهیه می‌شوند و باقیمانده‌های غذا را ظرف مدت 2 ساعت در ظروف در دار در داخل یخچال یا فریزر قرار بدهید.

✓ باقیمانده غذا را طی 2 یا 3 روز مصرف کنید. پیش از سرو غذا، آن را حداقل تا 74°C گرم کنید.

✓ در هنگام خرید مواد غذایی در بسته‌بندی شیشه‌ای، عایق بودن درب شیشه را بررسی کنید.

## آیا گیاه‌خوار یا وگان هستید؟

حتماً به میزان لازم پروتئین، آهن، کلسیم، روی، ویتامین D، ویتامین B12 و اسید لینولیک (یک امگا-3) دریافت کنید. اگر نگران هستید که ممکن است تمام مواد مغذی مورد نیاز خود را دریافت نکنید، با خدمات تغذیه HealthLink BC شماره 1-8-تماس بگیرید.

## نکاتی درباره تغذیه سالم

• مقدار بیشتری غذا بپزید و غذاهای باقیمانده را برای بعد فریز کنید.

• برای دسترسی آسان به خوراکی‌های سالم، وقتی از خانه خارج می‌شوید میان‌وعده و یک بطری آب همراه داشته باشید.

• زیاد سبزیجات و میوه مصرف کنید. برای داشتن گزینه‌های آسان و ارزان‌تر، میوه‌های کنسرو شده، یخزده یا خشک‌شده را امتحان کنید (بدون نمک یا شکر افزوده).

• وعده‌های غذایی را نادیده نگیرید. اگر مشکل تهوع دارید، وعده‌های خود را کوچک‌تر و به طور مرتب اسنک مصرف کنید.

• برای حفظ سلامت دندان‌ها و لثه، غذاهایی را برای مصرف انتخاب کنید که کم شکر هستند.

## امتحان کنید



اگر مکمل‌های شما باعث ایجاد حالت تهوع می‌شوند یا تهوع شما را بدتر می‌کنند، آن‌ها را همراه با غذا مصرف کنید. پیش از صحبت با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود، مصرف آن‌ها را متوقف نکنید.

## از فزاینده‌ها استفاده می‌کنید؟

165°F ← 74°C	39°F ← 4°C
185°F ← 85°C	140°F ← 60°C
	154°F ← 68°C

## مصرف مکمل‌ها

اگر سعی دارید باردار شوید یا باردار هستید و یا دوران شیردهی را سپری می‌کنید، بعضی مکمل‌های خاص - همراه با یک رژیم غذایی سالم - ویتامین‌ها و مواد معدنی اضافه‌ای را که شما و فرزندتان به آن نیاز دارید، در اختیار شما قرار می‌دهند. اما بعضی مکمل‌ها می‌توانند مضر باشند و مصرف زیاد هر مکملی می‌تواند باعث ایجاد مشکلاتی شود. ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود را در جریان تمام مکمل‌هایی که مصرف می‌کنید، از جمله محصولات طبیعی و گیاهی، قرار بدهید.

### به این موارد نیاز خواهید داشت:

✓ مصرف روزانه یک مکمل مولتی ویتامین و مواد معدنی که حاوی 0.4 میلی‌گرم (400 میکروگرم) اسید فولیک، 16 تا 20 میلی‌گرم آهن، 400 تا 600 واحد بین‌المللی (IU) ویتامین D و ویتامین B12 است

ممکن است ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی شما مکمل‌های روغن ماهی، کلسیم یا ویتامین D را هم پیشنهاد کند.

اگر مکمل‌های کلسیم و آهن را به صورت جداگانه مصرف می‌کنید، آن‌ها را با فاصله 2 ساعت میل کنید.

### باید از این موارد اجتناب کنید:

✗ مکمل ویتامین A و مکمل‌های مولتی ویتامین و مواد معدنی با بیش از 3 میلی‌گرم (3,000 میکروگرم) یا 10,000 واحد بین‌المللی ویتامین A، که ممکن است باعث ایجاد نقص در هنگام تولد شوند

✗ مکمل روغن کبد ماهی (مثل روغن کبد ماهی روغن)، که میزان زیادی ویتامین A دارد

✗ مکمل‌های سویا

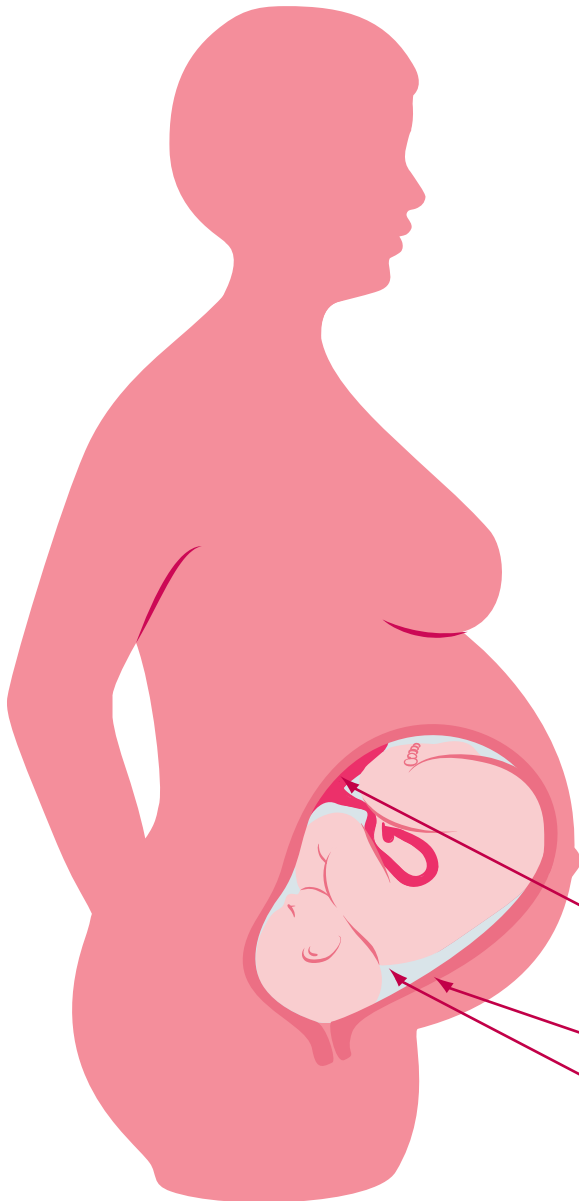
✗ مکمل‌های گیاهی

## حساسیت پولی



اگر امکان تهیه مکمل‌های پیش از زایمان را ندارید، ممکن است بتوانید به صورت رایگان آن‌ها را دریافت کنید. با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.

# افزایش وزن در دوران بارداری



## آموخته‌های کلیدی

فعالیت بدنی و تغذیه مناسب می‌تواند به افزایش وزن سالم کمک کند. دو برابر قبل غذا سالم بخورید - دو برابر قبل غذا نخورید.

## آیا می‌دانستید

افزایش وزن بیش از اندازه در طول دوران بارداری برای سلامت شما و کودکتان خوب نیست. این اتفاق می‌تواند خطر دیابت بارداری و بالا رفتن فشار خون را افزایش داده و باعث شود زایمان سخت‌تری را تجربه کنید. احتمال ایجاد اضافه وزن در فرزند شما را هم افزایش می‌دهد.

## یک افزایش وزن طبیعی تا حدود 14 کیلوگرم (30 پوند) از چه مواردی تشکیل شده است:

ذخیره اضافه برای بارداری و شیردهی:  
2½ تا 3½ کیلوگرم (5 تا 8 پوند)

خون: 2 کیلوگرم (4 پوند)

مایعات ذخیره‌شده: متغیر است

پستان‌ها: 1½ کیلوگرم (3 پوند)

جفت جنین: ½ کیلوگرم (1 پوند)

کودک: 3½ کیلوگرم (7½ پوند)

رحم: 1+ کیلوگرم (2½ پوند)

مایع آمنیوتیک: 1 کیلوگرم (2 پوند)

## BMI (شاخص توده بدن) چیست؟

روش است برای اندازه‌گیری وزن با در نظر گرفتن قد شما. یک BMI سالم پیش از بارداری بین 18.5 تا 24.9 است. وضعیت خودتان را در [healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca) بررسی کنید.

## تا چه حد سالم است؟

افزایش وزن کل به صورت طبیعی در دوران بارداری بین 5 تا 18 کیلوگرم (11 تا 40 پوند) است. برای افرادی که دوقلو دارند بین 11 تا 25 کیلوگرم (25 تا 54 پوند) است.

آنچه برای شما مناسب است به وزن بارداری شما بستگی دارد:

- اگر BMI شما کمتر از 18.5 است، باید 13 تا 18 کیلوگرم (28 تا 40 پوند) وزن اضافه کنید.
  - اگر BMI شما بین 18.5 تا 24.9 است، باید 11 تا 16 کیلوگرم (25 تا 35 پوند) وزن اضافه کنید.
  - اگر BMI شما بین 25 تا 29.9 است، باید 7 تا 11 کیلوگرم (15 تا 25 پوند) وزن اضافه کنید.
  - اگر BMI شما بیشتر از 30 است، باید 5 تا 9 کیلوگرم (11 تا 20 پوند) وزن اضافه کنید.
- در دوران بارداری سعی نکنید وزنتان را کاهش بدهید.

**در سه ماهه اول**، بهتر است کمی وزن اضافه کنید - 500 گرم تا 2 کیلوگرم (1 تا 4½ پوند) در مجموع. اگر بیش از 10% از وزن بارداری خود وزن اضافه یا کم کردید، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.

**در سه ماهه دوم و سوم**، سعی کنید افزایش وزنی طبیعی و در حدود 200 تا 500 گرم (½ تا 1 پوند) در هفته داشته باشید.

برای کسب اطلاعات بیشتر با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید یا از طریق شماره 1-8-1 برای استفاده از خدمات رژیم‌ی با HealthLink BC تماس بگیرید.



## فعالیت بدنی

داستن فعالیت بدنی در دوران بارداری می‌تواند به شما کمک کند:

- بدنتان را برای زایمان آماده کنید
- وزن سالم خود را حفظ کنید
- وضعیت روحی و سطح انرژی خود را بهبود ببخشید
- احتمال ابتلا به کمردرد و یبوست را کم کنید
- خطر ابتلا به دیابت بارداری را کاهش دهید
- بهتر بخوابید

این موارد را امتحان کنید:

- ✓ پیاده‌روی کردن
- ✓ استفاده از دوچرخه ثابت
- ✓ شنا و ایروبیک آبی
- ✓ ایروبیک آرام یا کلاس‌های آمادگی جسمانی پیش از زایمان
- ✓ یوگای پیش از زایمان
- ✓ قایقرانی کانو
- ✓ ماهیگیری

## آموخته‌های کلیدی

فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که در طول دوران بارداری امن هستند. هر هفته سعی کنید 2/2 ساعت فعالیت بدنی با شدت متوسط داشته باشید. این کار را حداقل 3 روز در هفته یا - حتی بهتر از آن - هر روز انجام دهید.

این موارد را امتحان نکنید:

- ✗ فعالیت‌هایی که در آن‌ها ممکن است به جایی برخورد کنید یا باید به سرعت مسیر حرکت خود را تغییر دهید - برای مثال اسکواش و ورزش‌های راکتی - در دوران بارداری این احتمال وجود دارد که رباط پای شما به سادگی آسیب ببیند
- ✗ ورزش‌هایی که تماس بدنی دارند - مانند کاراته - و هر نوع فعالیتی که ممکن است در زمان انجام آن زمین بخورید - مانند اسکی - چون حفظ تعادل در دوران بارداری بسیار سخت‌تر می‌شود
- ✗ ورزش‌هایی که باعث افزایش حرارت بدن شما می‌شوند، مانند هات یوگا یا ورزش کردن در استخرهایی که دمای آب آن‌ها بیش از 28° سانتی‌گراد (82° فارنهایت) است
- ✗ غواصی

## آیا می‌دانستید



منظور از فعالیت بدنی لزوماً این نیست که برای ورزش کردن به باشگاه بروید. می‌توانید با انجام فعالیت‌های روزمره مثل بالا رفتن از پله‌ها، جمع کردن برگ‌های باغچه یا پیاده شده از اتوبوس یک ایستگاه جلوتر برای قدم زدن تا محل کار، فعالیت بدنی داشته باشید.

## «همسران»



شما می‌توانید چه کار کنید  
شما هم فعالیت‌هایی را که می‌توانید با همسران و، پس از تولد، با کودکان انجام دهید پیدا کنید.

## آیا می‌دانستید



شما باید بتوانید در زمان ورزش کردن یک مکالمه ساده را ادامه دهید. اگر نمی‌توانید، سرعت را کم کنید.

## در زمان ورزش کردن ایمن بمانید

- ✗ اگر دراز کشیدن باعث می‌شود احساس کنید سرتان سبک شده و حالت تهوع پیدا کردید، این کار را انجام ندهید.
- ✗ نفستان را در سینه حبس نکنید. در هنگام استراحت، نفستان را محکم بیرون دهید و بعد نفس بگیرید.
- ✓ برای تمرینات قدرتی وزنه‌های سبک انتخاب کنید و تعداد دفعات تکرار را افزایش دهید (12 تا 15). با پیشرفت بارداری، وزن وزنه‌ها را کاهش دهید.
- ✓ قبل، در طول و پس از فعالیت بدنی آب بنوشید.
- ✓ بدون ایجاد فشار حرکات کششی انجام دهید و قبل و پس از ورزش خودتان را به آرامی گرم و سرد کنید.

## به دنبال مراقبت باشید



در صورت بروز موارد زیر، ورزش را متوقف کنید، بنشینید و کمی آب بنوشید:

- تنگی نفس شدید
- درد قفسه سینه
- بیش از 6 تا 8 بار انقباض دردناک در ساعت
- خونریزی یا خروج یک‌بار مایع از واژن

اگر پس از استراحت باز هم احساس نکردید حالتان بهتر شده است، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود تماس بگیرید یا از طریق شماره 1-8-8 به HealthLink BC زنگ بزنید.

## امتحان کنید



اگر پیش از بارداری فعالیت بدنی زیادی داشتید، رویه عادی خود را ادامه بدهید اما به بدنتان توجه کنید. اگر هیچ برنامه روزانه‌ای برای ورزش ندارید، تمرینات بدنی را به آرامی و به مدت 15 دقیقه (همراه با استراحت‌ها) برای 3 بار در هفته آغاز کنید.

## فعالیت بدنی پس از تولد

فعالیت بدنی به شما کمک می‌کند سرحال شوید، انرژی خود را افزایش بدهید، وزن‌تان را مدیریت کنید و قلب، ریه‌ها، ماهیچه‌ها و استخوان‌های خود را تقویت کنید. اگر عمل سزارین داشتید، درباره زمان شروع فعالیت بدنی با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید. اگر بارداری سالمی داشتید و زایمان عادی را پشت سر گذاشتید، بلافاصله به محض اینکه احساس راحتی می‌کنید، فعالیت بدنی را آغاز نمایید. هر فعالیت بدنی که دوست دارید را به آرامی آغاز کنید.

## فعالیت بدنی و شیردهی

در موارد نادر، فعالیت بدنی ممکن است باعث تغییر طعم شیر شما شود. اگر نوزادتان به خوبی دوران پیش از ورزش شیر نمی‌خورد، قبل شروع به او شیر بدهید. یا پیش از شروع ورزش شیر خود را بدوشید.

## استرس

مقداری استرس کاملاً قابل انتظار است، اما مقدار زیاد آن می‌تواند برای شما و فرزندتان ناسالم باشد.

برای کمک به متعادل کردن استرس، این راه‌ها را امتحان کنید:

- ✓ صحبت کردن با یک فرد حرفه‌ای یا کسی که به او اعتماد دارید
- ✓ نه گفتن به مسئولیت‌های اضافه
- ✓ وقت گذاشتن برای خود
- ✓ داشتن تغذیه سالم
- ✓ داشتن فعالیت بدنی
- ✓ در اولویت قرار دادن خواب
- ✓ انجام تنفس آرامش‌بخش
- ✓ ایجاد یک برنامه پشتیبانی و دوست شدن با سایر پدر و مادرها
- ✓ رفتن به کلاس‌های پیش از زایمان

در صورت بروز بحران‌های ناگهانی، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید یا از طریق شماره 1-8-800-HealthLink BC تماس بگیرید.

## آیا می‌دانستید



بارداری می‌تواند باعث شود احساس کنید بیش از حد معمول حساس و عاطفی هستید و اگر در کودکی حادثه وحشتناکی را تجربه کرده باشید، بارداری و زایمان ممکن است خاطرات و احساسات منفی گذشته را برانگیخته کند. یک برنامه‌ریزی شفاف برای تولد داشته باشید (به آمادگی برای تولد نوزاد مراجعه کنید) و با تیم پشتیبانی خود درباره اینکه چطور می‌توانید احساس امنیت کنید، حرف بزنید. و با استراحت‌کردن، مدیتیشن، تغذیه مناسب و فعالیت بدنی، از خودتان مراقبت کنید.

## داستان خانوادگی



من فهمیدم بهترین راه برای کاهش استرس، این است که یاد بگیرم به دیگران نه بگویم. این و البته یوگای پیش از زایمان! زندگی خودتان را از استرس‌های اضافه پاک کنید و برای رها شدن از مسائلی که نمی‌توانید از شرشان خلاص شوید، یک روش پیدا کنید.

## آیا ناراحت، خسته، دمدمی مزاج و نگران هستید یا زیاد گریه می‌کنید؟

افسردگی و اضطراب پیش از زایمان می‌تواند روی شما و همسران تأثیر بگذارد. شما را راهنمایی می‌کنیم. به قسمت سلامت عاطفی شما مراجعه کنید.

## «همسران»

شما می‌توانید چه کار کنید



با هم به کلاس‌های پیش از زایمان بروید. درباره آرزوهایتان برای تولد، مرخصی زایمان و مسائل مالی با هم صحبت کنید. به نگرانی‌های همسران گوش کنید و بپرسید که چطور می‌توانید به او کمک کنید. و فراموش نکنید - ممکن است شما هم احساس کنید تحت فشار هستید. برای مدیریت استرس خودتان وقت بگذارید و اگر به پشتیبانی بیشتری نیاز دارید با یک ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی صحبت کنید.

## حالت بدن

با پیشرفت بارداری، ممکن است به حالت بدن شما آسیب وارد شود. با توجه کردن به نحوه نگه داشتن بدن، درد کمتری در ناحیه کمر، شانه‌ها و لگن احساس خواهید کرد.

### امتحان کنید



شکم خود را به داخل بکشید (به این فکر کنید «ناف به سمت ستون فقرات»، شانه‌های خود را عقب ببرید، ستون فقرات خود را صاف کنید و با قدی کشیده و بلند راه بروید.

## شکم شما

ماهیه‌های شکمی شما از قسمت سینه تا استخوان بالای آلت تناسلی کشیده شده اند و در طول بارداری بیشترین فشار را متحمل می‌شوند. با رشد فرزندان، این ماهیه‌ها تحت فشار قرار گرفته و نرم و ضعیف می‌شوند.

نکاتی برای زندگی روزمره:

- برای بلند شدن از رختخواب به یک پهلو شوید و با هر دو دست، خود را به سمت بالا هل دهید.
- در هنگام بلند کردن یا حمل کردن اجسام، نفس‌تان را حبس نکنید.
- از دراز و نشست یا سایر حرکاتی که باعث می‌شوند در حالت خمیده قرار بگیرید، اجتناب کنید.

### آیا می‌دانستید



اگر در هنگام خارج شدن از وان حمام یا تخت خواب متوجه یک برجستگی در قسمت میانی بدنتان شدید، ممکن است به این دلیل باشد که ماهیه‌های شکمی تحت فشار قرار گرفته و مثل یک زیپ از هم باز شدند. بسیاری از شکاف‌های کوچک، خود به خود خوب می‌شوند. اگر نگران هستید به یک فیزیوتراپ مراجعه نمایید و دراز و نشست انجام ندهید و لگنتان را نچرخانید.

## کمر شما

نکاتی برای زندگی روزمره:

- کفش‌های راحت و طبی بپوشید و لباس‌های گشاد به تن کنید.
- در هنگام ایستادن زانوهای خود را کمی خم نمایید اما قفل نکنید. اگر می‌خواهید برای مدت طولانی بایستید، یک پایتان را روی یک چهارپایه قرار دهید.
- به پهلو بخوابید و یک بالش بین زانوهایتان قرار دهید. برای بلند شدن، به یک پهلو بچرخید و با هر دو دست خودتان را به سمت بالا هل دهید.
- در هنگام بلند کردن اجسام، زانوهایتان را خم کنید، به جای کمر از پاهایتان استفاده کنید، آن جسم را نزدیک به بدنتان نگه دارید و نچرخید. اشیاء سنگین را بلند یا جابجا نکنید.

## دیافراگم لگنی شما

ماهیه‌های دیافراگم لگنی شما که از استخوان بالای قسمت تناسلی تا استخوان انتهایی ستون فقرات امتداد پیدا می‌کنند، به عنوان قلابی عمل می‌کنند که از ستون فقرات و لگن، اندام‌های داخلی از جمله رحم و البته فرزند شما حمایت می‌کنند. حالت خوب ماهیه‌ها، کلید زایمان راحت‌تر و بهبود سریع‌تر است. علاوه بر این به شما در حفظ عملکرد جنسی و کنترل جریان ادرار هم کمک می‌کند.

بارداری و تولد نوزاد می‌تواند باعث ضعف دیافراگم لگنی شده و در قسمت پایین کمر، باسن، و طرف لگن، ناحیه آلت تناسلی و قسمت داخلی ران‌ها درد کمربند لگنی ایجاد کند. اگر درد شما پس از تولد نوزاد همچنان ادامه پیدا کرد، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.

### چطور با



تمرینات کگل دیافراگم لگنی خود را تقویت کنید

1. یک موقعیت راحت پیدا کنید (ایستاده، نشسته، درازکشیده یا حتی در حال قدم زدن). لگن خود را به سمت داخل نکشید و کمربتان را تکان ندهید.
2. به آرامی ماهیه‌های اطراف واژن و رکتوم (بالای مقعد) را سفت کنید، انگار سعی دارید جلوی ادرار کردن یا رها شدن باد نفخ را بگیرید. قسمت بالای شکم، ران‌ها و باسن باید در حالت عادی قرار داشته باشند. در زمان استفاده از توالت تمرین کگل را انجام ندهید، چون ممکن است باعث ایجاد عفونت شود.
3. ماهیه‌ها را سفت نگه دارید و تا 5 بشمارید (یا وقتی قوی‌تر شدید تا 10 بشمارید). به نفس کشیدن ادامه دهید.
4. خود را رها کنید. برای 10 ثانیه مکث کنید. این کار را چند بار در روز برای 10 مرتبه تکرار کنید.

### امتحان کنید



با سفت کردن ماهیه‌های دیافراگم لگنی خود در زمان سرفه کردن، عطسه کردن و بلند کردن اجسام، جلوی ادرار خود را بگیرید.

### چطور با



ورزش تیلت لگنی کمر خود را تقویت کنید

1. روی دست‌ها و زانوها قرار بگیرید و آرنج‌های خود را کمی خم کنید.
2. پشت خود را صاف نگه دارید و سر و گردن را در راستای ستون فقرات قرار دهید.
3. به قسمت پایین کمر قوس دهید و همزمان ماهیه‌های شکم و باسن را سفت کنید.
4. به آرامی بدن را رها کنید و دوباره کمر را به حالت صاف برگردانید.





کمر بند ایمنی بالا ران را زیر شکم و کمر بندی ایمنی شانه‌ای را روی قفسه سینه قرار دهید.

## مسافرت

### در خودرو

- کمر بند ایمنی خود را ببندید.
- صندلی را تا حد امکان به عقب ببرید تا فضای کافی برای باز شدن کیسه‌های هوا وجود داشته باشد.
- صندلی خود را به حالت دراز کشیده در نیاورید.
- زمان سفرتان را محدود کنید.
- برای انجام حرکات کششی و داشتن فعالیت بدنی، توقف کنید.
- برای انجام حرکات کششی و داشتن فعالیت بدنی، توقف کنید.

### در هواپیما

- پیش از خرید بلیط اطلاعات لازم را در اختیار شرکت هواپیمایی قرار بدهید؛ بعضی از شرکت‌ها بعد از 36 هفته اجازه پرواز نمی‌دهند.
- برای دسترسی راحت‌تر به دستشویی، یک صندلی کنار راهرو رزرو کنید.
- روی صندلی خود فعالیت داشته باشید و برای جلوگیری از ایجاد لخته‌های خونی در پاها، در راهرو قدم بزنید.
- زیاد آب بنوشید و اسنک‌های سالم همراه داشته باشید.

### اگر به مسافرت راه دور می‌روید

- یک بیمه مسافرتی تهیه کنید که بارداری و تولد را هم پوشش می‌دهد.
- یک نسخه از سوابق پیش از زایمان خود را همراه داشته باشید.
- مراکز مراقبت بهداشتی محلی و موقعیت مکانی نزدیک‌ترین بیمارستان را بررسی کنید.
- از مشاوره‌های مسافرتی استفاده کنید. در بعضی از نقاط امکان ابتلا به بیماری‌هایی مانند مالاریا یا زیکا، که در طول دوران بارداری بسیار خطرناک هستند، وجود دارد.
- حداقل 6 هفته پیش از عزیمت با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود درباره واکسن‌ها و سایر موارد احتیاطی که باید به آن‌ها توجه داشت، مانند نوشیدن آب معدنی بسته‌بندی شده، صحبت کنید.

### امتحان کنید



اگر امکان پرداخت هزینه‌ها را دارید، پیش از عزیمت سری به یک کلینیک مسافرتی بزنید.

### آیا می‌دانستید



برای مشاهده اعلامیه‌های بهداشتی جدید درباره مسافرت می‌توانید به این آدرس مراجعه کنید - [travel.gc.ca/travelling/health-safety/travel-health-notice](https://travel.gc.ca/travelling/health-safety/travel-health-notice).

## رابطه جنسی

بارداری و تربیت فرزند می‌تواند روی رابطه جنسی شما تأثیر بگذارد، اما به معنای پایان یافتن صمیمیت نیست.

### زمانی که باردار هستی

معمولاً درست تا پیش از زایمان، داشتن رابطه جنسی مشکلی ایجاد نمی‌کند. اگر پزشکتان از شما خواست از داشتن رابطه واژنی اجتناب کنید، باز هم می‌توانید یکدیگر را ببوسید، بغل کنید و با هم رابطه جنسی دهانی داشته باشید. اما اجازه ندهید همسرتان داخل واژن شما فوت کند (عملی که می‌تواند منجر به ایجاد حباب هوا در خون شما شود) و در صورت وجود جای زخم رابطه دهانی نداشته باشید، چون ممکن است باعث شود به تبخال تناسلی مبتلا شوید.

رسیدن شما به ارگاسم می‌تواند باعث ایجاد انقباض کوتاهی در رحم شود، اما روی فرزندان تأثیری نمی‌گذارد. اگر در معرض خطر زایمان زودرس هستید، از پزشکتان درباره ارگاسم سؤال کنید.

مادامی که ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی از شما نخواست از داشته رابطه واژنی خودداری کنید، استفاده از ویبراتورها و آلت‌های مصنوعی هم مشکلی ایجاد نمی‌کند. مطمئن شوید تمام وسایل تمیز هستند و چیزی را با فشار وارد واژن نکنید.

کاندومها به حفاظت از شما و فرزندان در برابر عفونت‌های مقاربتی (STI) کمک می‌کند. اگر یک شریک جنسی جدید دارید، اگر با بیش از یک نفر رابطه دارید، یا اگر شما یا همسرتان به یک بیماری STI مبتلا هستید، از آن‌ها استفاده کنید. از کاندومهایی که حاوی نانوکسیل-9 (N-9) هستند، اجتناب کنید.

### پس از تولد

هر زمان که درماتان کامل شد و احساس کردید آماده هستید، می‌توانید رابطه جنسی داشته باشید. برای بسیاری از افراد، این اتفاق پس از 4 تا 6 هفته رخ می‌دهد. اگر در هنگام رابطه جنسی احساس ناراحتی می‌کنید، از یک روان‌کننده حلال آب استفاده کنید و پیش از رابطه معاشقه طولانی داشته باشید. در صورت دریافت تأیید از سوی ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی، یک حمام گرم هم می‌تواند مفید باشد.

حتماً از روش‌های جلوگیری از بارداری استفاده کنید (به تنظیم خانواده مراجعه کنید). ممکن است بلافاصله پس از تولد، دوباره باردار شوید، حتی زمانی که به فرزندان شیر می‌دهید.

### «همسران»

شما می‌توانید چه کار کنید

با هم صحبت کنید. ممکن است کمی زمان ببرد تا یک نفر یا هر دوی شما برای شروع دوباره رابطه جنسی آماده شود. زمانی رابطه را شروع کنید که هر دو آماده هستید.

### آیا می‌دانستید

در یک بارداری سالم، داشتن رابطه جنسی هیچ آسیبی به کودک وارد نمی‌کند و باعث شروع زایمان نمی‌شود. اما اگر آماده باشید، ممکن است با آزاد کردن هورمون‌هایی که باعث آغاز انقباض می‌شوند، شرایط را برای زایمان شما فراهم کند.

### به رابطه جنسی علاقه‌ای ندارید؟

داشتن صمیمیت می‌تواند رابطه شما با همسرتان را تقویت کند، اتفاقی که برای خانواده بسیار خوب است. اما ممکن است علائق شما و همسرتان تغییر کند. ممکن است احساس خستگی، تهوع یا ناراحتی داشته باشید. ممکن است همسرتان نگران باشد که با داشتن رابطه جنسی به کودک آسیب برزند یا باعث شروع زایمان شود. امکان دارد هر دوی شما دچار افسردگی شده باشید (به قسمت سلامت عاطفی شما مراجعه کنید).

اما فراموش نکنید، صمیمیت لازم نیست حتماً با داشتن رابطه جنسی ایجاد شود. می‌توانید با بغل کردن، گرفتن دست‌ها یا قدم زدن با هم، صمیمیت خود را حفظ کنید.

اگر می‌خواهید رابطه جنسی داشته باشید اما به سختی از آن لذت می‌برید، روش‌های جدید را امتحان کنید و برای راحت‌تر بودن، از بالشت استفاده کنید. اگر از پستان شما شیر تراوش می‌شود، از سوتین‌های شیردهی پددار استفاده کنید. با ورزش کردن، علاقه خود را افزایش دهید. هر هفته، زمانی را به یک رابطه رمانتیک اختصاص دهید و زمان‌هایی از روز را انتخاب کنید که استراحت کافی را داشتید.

## کار کردن

اگر در محل کار در معرض مواد شیمیایی، گازها، حرارت بالا یا خطرات مختلف قرار دارید، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید. اگر کارهای فیزیکی مانند بلند کردن اجسام سنگین را انجام می‌دهید یا اگر در شیفت‌های شبانه مشغول به کار هستید، با سرپرست خود صحبت کنید تا وظایف شما را تغییر بدهد.

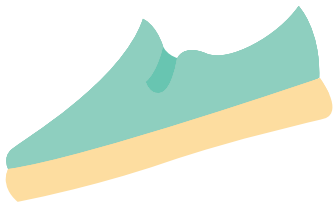
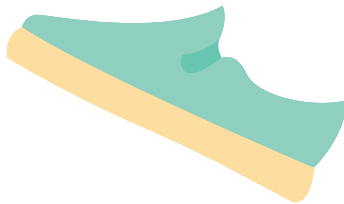
شغل شما هرچه که باشد، باید میان‌وعده‌های سالم بخورید، مقدار زیادی آب بنوشید و راه‌هایی برای راحتی بیشتر پیدا کنید.

اگر برای مدت زمان طولانی سر پا می‌ایستید:

- وزن خود را بین یک پا و پای دیگر جابجا کنید
- یک پای خود را روی یک زیرپایی قرار دهید
- از کفش‌های راحت و طبی استفاده کنید
- استراحت‌های بیشتر اما کوتاه‌تری داشته باشید و سعی کنید یک مکان آرام برای دراز کشیدن پیدا کنید یا پاهایتان را بالا ببرید

اگر برای مدت زمان طولانی می‌نشینید:

- وضعیت خود را به طور مرتب تغییر بدهید
- از یک زیرپایی استفاده کنید
- بلند شوید و راه بروید



# مراقبت بهداشتی در دوران بارداری

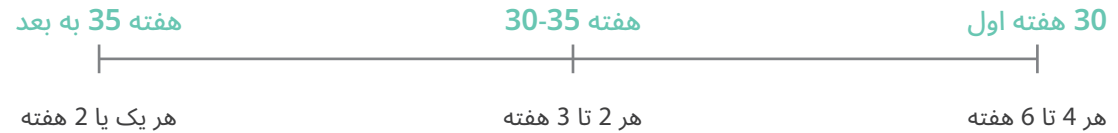
همکاری با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی کلید بارداری سالم و داشتن فرزندی سالم است.

## در زمان ملاقات با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی چه اتفاقی می‌افتد؟

هر بار به ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود مراجعه می‌کنید، احتمال دارد:


- فشار خون شما کنترل شود
- ضربان قلب فرزندان کنترل شود
- اندازه دور شکم اندازه‌گیری و رشد فرزندان بررسی شود
- معمولاً مراجعات صورت گرفته در ابتدای بارداری از بقیه طولانی‌تر هستند. ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی شما سابقه جسمی شما را می‌گیرد و یک چکاپ کامل را انجام می‌دهد، که ممکن است شامل این موارد باشد:
- یک آزمایش بارداری
- سؤالاتی درباره سبک زندگی شما، از جمله رژیم غذایی، فعالیت بدنی، مصرف دخانیات، نوشیدن الکل و مصرف مواد
- اطلاعاتی درباره مکمل‌های پیش از زایمان
- یک معاینه شکمی
- یک معاینه لگنی و یک آزمایش پاپ‌اسمیر یا نمونه واژنی
- اندازه‌گیری قد و وزن
- آزمایش خون برای غربالگری STIها (عفونت‌های مقاربتی)، تأیید گروه خونی و بررسی سطح آهن
- آزمایش‌های غربالگری ژنتیکی
- یک آزمایش ادرار

## هر چند وقت یک بار باید به پزشک یا ماما مراجعه کنید؟




در صورتی لازم است در فواصل کوتاه‌تر به پزشک مراجعه کنید که:

- وزن شما بیش از اندازه کم یا زیاد است
  - در بارداری قبلی مشکلاتی داشتید
  - دیابت یا فشار خون بالا دارید
  - بیش از 40 سال سن دارید
  - بیش از 1 جنین دارید
- عمل سزارین داشتید رحم شما قبلاً جراحی شده است
  - الکل، دخانیات یا مواد مخدر مصرف کردید
  - دچار افسردگی شدید یا با مشکلاتی مانند خشونت خانگی دست و پنجه نرم می‌کنید


**آیا می‌دانستید** 

می‌توانید به میل خودتان به تنهایی به پزشک مراجعه کنید یا یک همراه در کنار خود داشته باشید. کاری را انجام بدهید که به شما احساس راحتی می‌دهد.

**«همسران»** 

شما می‌توانید چه کار کنید

این فهرست داروهای اضطرابی را با دقت مطالعه کنید (به **عوامل خطرناک در دوران بارداری** مراجعه کنید) و مطمئن شوید همسران در صورت نیاز به ارائه‌دهنده بهداشتی مراجعه می‌کند

**مراقب باشید** 

Health Canada هشدار داده است که بنفش کریستال (که به کریستال ویوله هم معروف است) می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را افزایش بدهد. اگر باردار هستید، از آن برای درمان هیچ عارضه‌ای استفاده نکنید.

## واکسن‌هایی که به آن‌ها نیاز دارید

### واکسن آنفولانزا

آنفولانزا (فلو) در دوران بارداری جدی‌تر از گذشته است. یک واکسن آنفولانزا تزریق کنید - این واکسن ایمن و رایگان است و می‌توان آن را در هر زمان در طول بارداری تزریق کرد. و اگر دچار علائم آنفولانزا شدید (تب، سرفه، سردرد، بدن‌درد و بی‌حالی) با پزشکتان تماس بگیرید یا از طریق شماره 8-1-1 HealthLink BC زنگ بزنید و یا به [healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca) مراجعه کنید.

### آیا می‌دانستید



با تزریق واکسن آنفولانزا - و با تشویق اعضای خانواده و دوستانی که به طور مرتب آن‌ها را ملاقات می‌کنید به تزریق این واکسن - به حفظ سلامت فرزندان تا زمانی که خودش آنقدر بزرگ شده که بتواند واکسن بزند، کمک می‌کنید.

### واکسن سیاه سرفه

سیاه سرفه یکی از عفونت‌های بسیار جدی است که در مسیر تنفسی ایجاد می‌شود و ممکن است منجر به ذات الریه، تشنج، آسیب مغزی و حتی مرگ شود. این بیماری به طور خاص برای نوزادان خطرناک است، اما می‌توان نوزادان را تا 2 ماهگی علیه این بیماری واکسینه کرد. با دریافت واکسن در دوران بارداری، به حفاظت از نوزادان کمک خواهید کرد. عرضه واکسن سیاه سرفه برای افراد باردار در حال حاضر در بریتیش کلمبیا به صورت رایگان انجام نمی‌شود. با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.

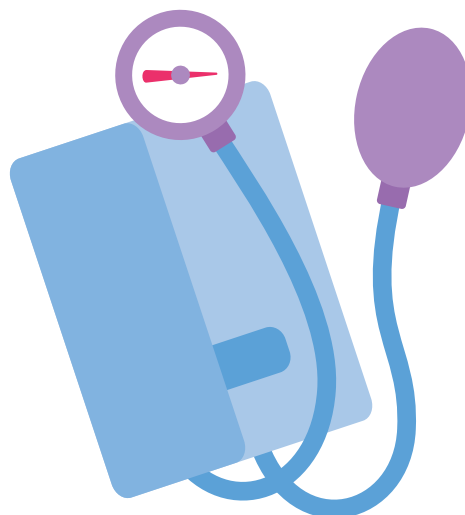
برای کسب اطلاعات بیشتر به [immunizebc.ca/pregnancy](http://immunizebc.ca/pregnancy) مراجعه کنید و با یک پرستار سلامت عمومی درباره سایر واکسن‌هایی که ممکن است صلاحیت تزریقشان را داشته باشید، حرف بزنید.

### غربالگری ژنتیکی پیش از زایمان چیست؟

آزمایش‌های خون اختیاری وجود دارند که به شما نشان می‌دهند چقدر احتمال دارد فرزندان به عارضه‌هایی مانند سندرم داون یا اسپینا بیفیدا مبتلا باشد. این غربالگری‌ها بدون نقص نیستند و برای تشخیص بیماری کاربرد ندارند. اگر نتیجه مثبت دریافت کنید، ممکن است لازم باشد آزمایش‌های خاص دیگری انجام بدهید. برای کسب اطلاعات بیشتر به **عوامل خطرناک در دوران بارداری** مراجعه کنید.

### گذرنامه بارداری و گذرنامه بارداری غیربومی چه هستند؟

بروشورهای رایگانی وجود دارند که می‌توانید برای پیگیری مراقبت بارداری از آن‌ها استفاده کنید. گذرنامه بارداری غیربومی هم شامل عقاید و ارزش‌های سنتی تکمیلی است. هر دو به صورت آنلاین از طریق آدرس [perinatalservicesbc.ca](http://perinatalservicesbc.ca) or مراقبت بهداشتی در دسترس شما قرار دارند.



**در معاینات بعدی بارداری، ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی شما ممکن است برای شناسایی مشکلات احتمالی شما و فرزندان که نیاز به درمان دارند، آزمایش‌هایی پیشنهاد کند. این آزمایشات ممکن شامل موارد زیر باشند:**

- معاینه سونوگرافی (20 هفته) برای بررسی موقعیت جفت جنین و رشد فرزند شما
- غربالگری قند خون (24 با 26 هفته) برای بررسی احتمال ابتلا به دیابت بارداری
- یک نمونه سواب (35 تا 37 هفته) برای غربالگری استرپتوکوک گروه B
- آزمایش‌های غربالگری ژنتیکی

ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی هم از شما درباره رفاه عاطفی سؤال خواهد کرد و اگر خون Rh-منفی داشته باشید، در 24 تا 28 هفته، یک تزریق گلوبین ایمنی-Rh انجام خواهد داد.

### امتحان کنید



- بعضی از اطلاعات پایه را یادداشت کنید و در اولین ویزیت همراه خود داشته باشید:
- تاریخ آخرین پیروید و آزمایش‌های پاپ‌اسمیر
  - گروه خونی شما و پدر کودک
  - داروهایی که مصرف می‌کنید (از جمله داروهای گیاهی)
  - بیماری‌هایی که داشتید و هر بیماری که در خانواده وجود دارد
  - بارداری‌های قبلی
  - برنامه‌ها و سؤالاتی درباره تغذیه فرزندان
  - هر گونه سؤال دیگر

# عوامل خطرناک در دوران بارداری

## بارداری در سن بالای 35 سال

### آیا می‌دانستید



عوامل زیادی در داشتن یک بارداری سالم نقش دارند که از سن مادر مهم‌تر هستند. مهم نیست شما چند سال دارید، روی تغذیه خوب، داشتن فعالیت بدنی و دریافت مراقبت بهداشتی مناسب تمرکز کنید.

اگر سن‌تان بالای 35 سال است و باردار هستید، ممکن است بعضی خطرات درباره شما افزایش پیدا کنند. از جمله مواردی مانند:

- تولد فرزندان با یک عارضه کروموزوم ژنتیکی مانند سندرم داون یا تریزومی 18
- عوارضی مانند دیابت یا فشار خون بالا
- تولد با عمل سزارین
- سقط جنین

## شرایط ژنتیکی

### آزمایش‌های غربالگری

تمام زنان، بدون در نظر گرفتن سن و سابقه خانوادگی، در معرض خطر تولد نوزادی با عارضه ژنتیکی مانند سندرم داون یا اسپینا بیفییدا قرار دارند. غربالگری ژنتیکی اختیاری پیش از زایمان می‌تواند به شما نشان بدهد آیا فرزندان در معرض خطر ابتلا به این عارضه‌ها قرار دارد یا خیر. غربالگری به منزله تشخیص دقیق بیماری نیست، اما می‌تواند به شما برای تصمیم‌گیری درباره انجام آزمایشات تشخیص بیماری، کمک کند.

چندین مورد آزمایش غربالگری وجود دارد، از جمله آزمایش‌های خونی مختلف و سونوگرافی. نوع غربالگری که شما می‌توانید انتخاب کنید به سوابق پزشکی و مدت زمان سپری شده از بارداری شما بستگی دارد. طرح خدمات پزشکی (MSP) هزینه بعضی از این آزمایش‌های غربالگری را پوشش می‌دهد؛ می‌توانید در کلینیک‌های خصوصی هزینه سایر موارد را پرداخت کنید.

اگر به غربالگری فکر می‌کنید، گزینه‌هایی را که در اختیار دارید در مراحل اولیه بارداری و سریع‌ترین زمان ممکن با پزشک یا ماما مطرح کنید.

### آزمایش‌های تشخیص بیماری

اگر 40 سال یا بیشتر سن دارید، اگر نتایج غربالگری ژنتیکی پیش از زایمان درصد بالای احتمال ابتلا به بعضی عوارض خاص را نشان دادند، یا اگر سابقه خانوادگی ابتلا به بعضی عارضه‌های ژنتیکی خاص را دارید که امکان آزمایش آن‌ها وجود دارد، می‌توانید به انتخاب خود آزمایش‌های تشخیص بیماری را انجام بدهید. نتایج آزمایش‌های تشخیص بیماری، بر خلاف آزمایش‌های غربالگری، 100% دقیق هستند.

**آمینوسنتز** (از هفته 15 به بعد انجام می‌شود) آزمایشی است که در آن میزان بسیار کمی از مایع آمنیوتیک با استفاده از یک سوزن از شکم شما خارج می‌شود.

**نمونه برداری از پرزهای جفتی (CVS)** (بین هفته 11 و 13 انجام می‌شود) آزمایشی است که در آن مقدار کمی از بافت جفت جنینی از طریق واژن یا شکم خارج می‌شود.

آمینوسنتز و CVS هر دو با خطر بسیار کم سقط جنین همراه هستند.

تصمیم برای انجام غربالگری ژنتیکی و آزمایش‌های تشخیص بیماری به عهده شما است. به این مسئله توجه کنید که آیا لازم است مطمئن شوید فرزند شما به یک عارضه ژنتیکی مبتلا شده یا خیر و اگر این اطلاعات را به دست بیاورید، قرار است با آن دست به چه اقدامی بزنید. برای کسب اطلاعات بیشتر به [bcprenatalscreening](http://bcprenatalscreening)، [bcwomens.ca](http://bcwomens.ca) و [bcwomens.ca](http://bcwomens.ca) مراجعه کنید.

### آموخته‌های کلیدی



**آزمایش‌های غربالگری** می‌توانند به شما نشان بدهند که آیا فرزند شما در معرض خطر ابتلا به یک عارضه ژنتیکی قرار دارد یا خیر.

### داستان خانوادگی



وقتی متوجه شدیم آزمایش غربالگری ژنتیکی پیش از زایمان من غیرعادی بوده، خیلی ترسیدیم. بعد مشخص شد تاریخ‌های من اشتباه بودند و من در حقیقت در هفته 19 بارداری بودم، نه هفته 17 و این یعنی نتایج کاملاً عادی بودند. اما اون چند روز خیلی بهمون سخت گذشت.

## عوارض پزشکی

**دیابت بارداری** را معمولاً می‌توان با یک رژیم دیابتی و فعالیت بدنی منظم کنترل کرد، اما ممکن است بعضی افراد به تزریق انسولین نیاز داشته باشند. این دیابت معمولاً پس از تولد نوزاد ناپدید می‌شود، اما می‌تواند خطر ابتلای شما به دیابت در آینده را افزایش بدهد.

**واژنی** در مقیاس کم در سه ماهه ابتدای بارداری معمولاً طبیعی است و مشکلی محسوب نمی‌شود. اما در سه ماهه دوم و سوم، خونریزی را باید کاملاً جدی گرفت. اگر در هر لحظه از بارداری خود دچار خونریزی شدید، بلافاصله با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود تماس بگیرید.

**جفت سر راهی** عارضه‌ای است که در آن جفت روی همه یا قسمتی از دهانه رحم را می‌پوشاند. اگر در زمان تولد نوزاد به عارضه جفت سر راهی دچار شدید، باید عمل سزارین انجام بدهید.

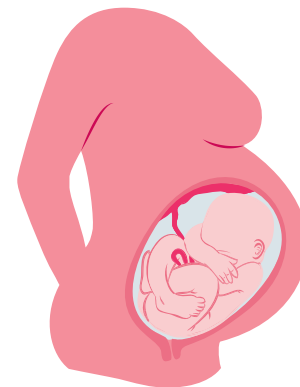


**فشار خون بالا** روی 7 نفر در هر 100 مورد بارداری، تأثیر می‌گذارد. اگر دست‌ها و صورتتان به شکل ناگهانی و بسیار سریع متورم شده است، خیلی سریع وزن اضافه کردید، دچار سردرد، تاری دید شدید یا جلوی چشمتان لکه‌های یا نقاط روشنی می‌بینید و یا دل‌درد دارید، با پزشکتان تماس بگیرید یا از طریق شماره 8-1-1 به HealthLink BC زنگ بزنید.

**پارگی پیش از موعد کیسه آب** به معنای پاره شدن کیسه آب (ساک آمنیوتیک) پیش از شروع فرایند زایمان است. اگر کیسه آب شما پیش از موعد پاره شده است، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود تماس بگیرید. به رنگ و میزان مایعی که خارج می‌شود توجه کنید. پیش از ملاقات با دکتر به حمام نروید، رابطه جنسی نداشته باشید و از تامپون استفاده نکنید.

**مشکلات مربوط به فاکتور Rh و گروه خونی** در صورتی ممکن است رخ بدهند که شما Rh-منفی باشید و فرزندتان Rh-مثبت. اگر خون شما در طول دوران بارداری یا زمان تولد با هم ترکیب شود، احتمال دارد پادتن‌هایی شکل بگیرند که ممکن است به کودک بعدی آسیب بزنند. برای جلوگیری از بروز این اتفاق، در هفته 28، بعد از آمنیوسنتز، بعد از هرگونه خونریزی واژینال، سقط جنین یا اتمام بارداری و پس از تولد، یک تزریق گلوبولین ایمنی-Rh دریافت خواهید کرد.

**وضعیت بریج** به این معنی است که باسن و پاهای



فرزندتان - به جای سر - به سمت پایین قرار دارد. با نزدیک شدن تاریخ زایمان، ممکن است پزشکتان بتواند با حرکت دست روی شکم شما، کودک را بچرخاند. اگر این کار ممکن نبود، برای صحبت درباره موضوعات مربوط به زایمان بریج با یک متخصص ملاقات خواهید کرد و تصمیم می‌گیرید که آیا می‌خواهید زایمان طبیعی داشته باشید یا عمل سزارین.

### سندرم هِلپ [HELLP] چیست؟

یک اختلال کبدی مرتبط با فشار خون که نادر اما بسیار خطرناک است. اگر در قسمت بالا سمت راست شکم خود احساس درد داشتید، به اورژانس مراجعه کنید.

### وضعیت اورژانسی



اگر هر زمان در طول دوران بارداری به علائم زیر دچار شدید، فوراً به بیمارستان بروید یا با 9-1-1 تماس بگیرید:

- تاری دید یا سردردی که با خوردن قرص مسکن بهبود پیدا نمی‌کند و حتی بدتر از قبل می‌شود
- درد یا ناراحتی در ناحیه شکم، مخصوصاً قسمت بالا سمت راست شکم، یا مشاهده خون روی لباس زیر
- افزایش وزن 1 کیلوگرم (2 پوند) یا بیشتر در طول فاصله 24 ساعت
- تشنج

**اگر بین هفته 20 و هفته 37** بارداری قرار دارید، در صورت بروز علائم زیر فوراً با 9-1-1 تماس بگیرید:

- خونریزی شدید واژن
- درد شدید در ناحیه شکم

**در صورتی که 24 هفته یا بیشتر** از بارداری شما می‌گذرد اگر مایعات به صورت یک‌باره از واژن شما خارج شده یا ترشح پیدا کرده و شما فکر می‌کنید بند ناف در واژن شما یک برآمدگی ایجاد کرده است، با 9-1-1 تماس بگیرید. فوراً روی دست‌ها و زانوهای قرار بگیرید و باسن خود را در سطحی بالاتر از سرتان نگه دارید. با این کار باعث می‌شود تا زمانی که کمک از راه می‌رسد، فشار کمتری به بند ناف وارد شود.

### به دنبال مراقبت باشید



در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر، بلافاصله به ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود مراجعه کنید یا از طریق شماره 8-1-1 با HealthLink BC تماس بگیرید:

- با کسی تماس داشتید که مبتلا به سرخک آلمانی (سرخجه) بوده است
- یک راش غیرعادی
- خارش تمام بدن همراه یا بدون ادرار تیره رنگ، مدفوع کم‌رنگ یا پوست و یا چشمان زرد
- تشنگی ناگهانی و غیرعادی
- ضعف غیرطبیعی
- تب یا سرفه‌ای که بهتر نمی‌شود
- تهوع مکرری که اجازه نمی‌دهد مایعات بنوشید
- خونریزی واژن، همراه یا بدون درد، گرفتگی عضلات یا تب
- خارج شدن بافت از مسیر واژن
- سوزش در هنگام ادرار، تکرر ادرار یا ادراری که کدر، خونی یا بسیار بدبو است
- ترشحات واژنی بیش از حد عادی یا ترشحاتی که رنگ دارد، پر از کف است یا باعث خارش و ناراحتی می‌شود
- خروج ناگهانی یا چکه کردن آب از واژن که پس از رفتن به دستشویی ادامه پیدا می‌کند
- کاهش حرکت جنین در زمانی که معمولاً حرکت داشته است
- تیرگی یا تار شدن دید
- گریه مکرر یا احساس منفی درباره بارداری یا مراقبت از فرزندتان
- سردرد شدید
- متورم شدن پاها، دست‌ها و صورت
- علائم زایمان زودرس (به قسمت مشکلات ویژه تولد نوزاد مراجعه کنید)

# بارداری

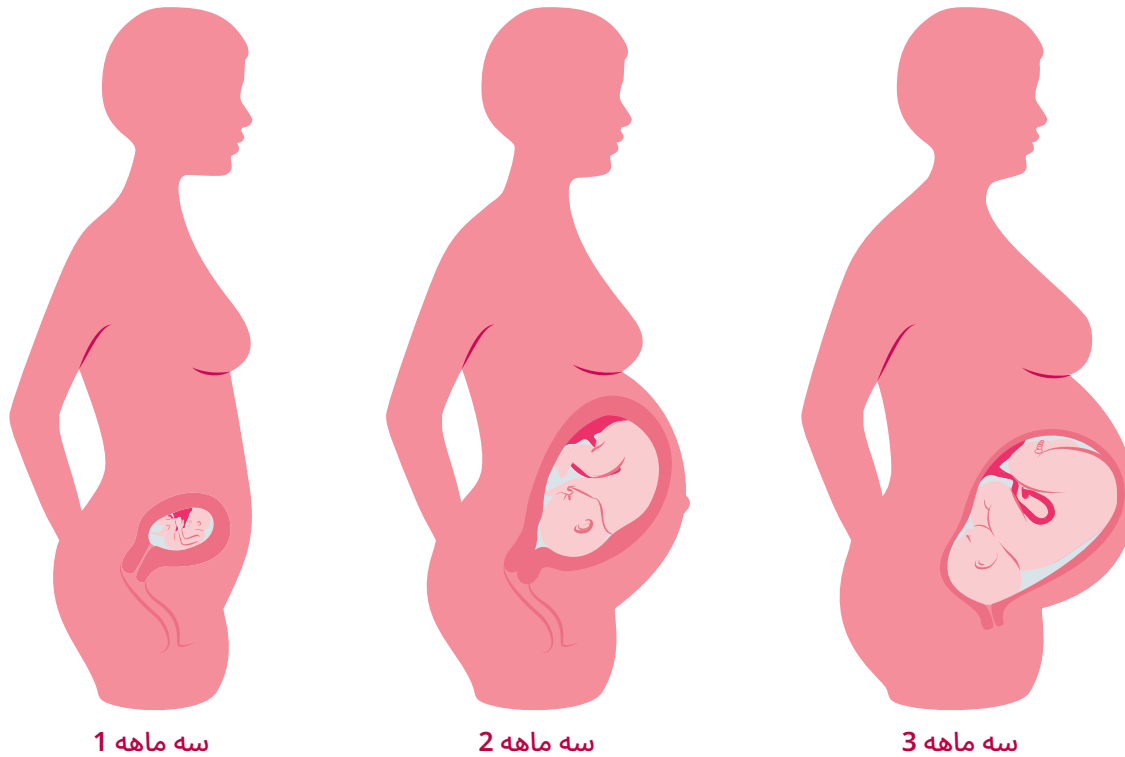
## مراحل بارداری

زمانی که باردار هستید، تنها شکم شما نیست که رشد می‌کند. تمام بدن شما در حال تجربه مجموعه‌ای از تغییرات بسیار عادی است.

### امتحان کنید



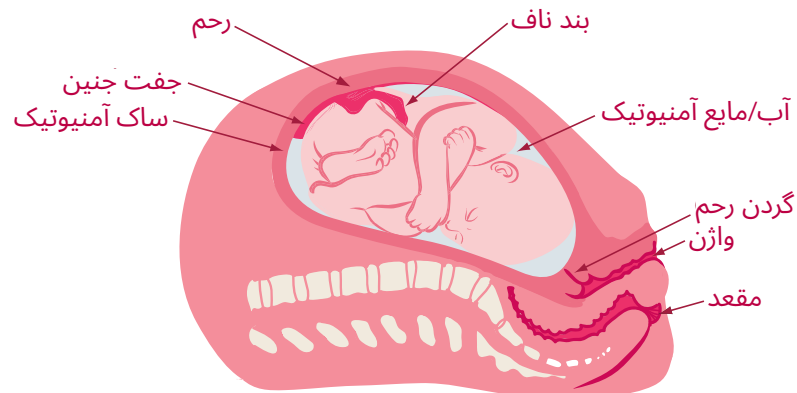
هر تغییری که احساس کنید، در طول دوران بارداری اگر فعالیت بدنی خود را حفظ کنید، وقتی خسته بودید استراحت کنید، مقدار زیادی آب بنوشید و خوب غذا بخورید، احساس بهتری خواهید داشت.



سه ماهه 1

سه ماهه 2

سه ماهه 3



## تغییرات عمومی و کاری که می‌توانید انجام دهید

سه ماهه اول: هفته 0 تا 14

تغییرات رایج	شما می‌توانید چه کار کنید
توقف دوره قاعدگی	اگر لکه‌بینی دارید، از پد استفاده کنید. اگرچه لکه‌بینی در سه ماهه اول بارداری بسیار رایج است، اما اگر در این رابطه نگران هستید با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود تماس بگیرید یا از طریق شماره 1-8-1-1 به HealthLink BC زنگ بزنید.
حساس، دردناک و بزرگ‌تر شدن پستان‌ها؛ تیره شدن در هاله دور نوک پستان؛ توده‌های کوچک	یک سوتین راحت، حمایتی بپوشید، حتی در طول شب. اگر متوجه برجستگی جدیدی شدید یا درباره مسئله‌ای نگران هستید، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.
تغییرات خلق و خو	احساساتان را بیان کنید، تغذیه خوبی داشته باشید و ورزش کنید. اگر فکر می‌کنند ممکن است افسرده شده باشید، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود تماس بگیرید.
احساس ترس، بلاتکلیفی، هیجان	به دنبال گروه‌های حمایت از افراد باردار و والدین جدید بگردید.
خستگی	وقتی می‌توانید، استراحت کنید.
سردرد	حالت بدن خوبی داشته باشید. زیاد آب بنوشید. به چشمانتان فشار نیاورید. یک پارچه خنک یا گرم روی پیشانی یا گردن خود قرار دهید. ماساژ بگیرید. تیلنول (استامینوفن) بخورید.
نیاز به ادرار زیاد	کافئین را محدود کنید. به <b>سبک زندگی</b> مراجعه کنید.
تهوع حاملگی؛ حالت تهوع	کمتر غذا بخورید و تعداد وعده‌ها را افزایش دهید. چند دقیقه پیش از بلند شدن از رخت‌خواب، یک میان‌وعده کوچک، مثلاً بیسکویت کراکر، بخورید. به آرامی آب، آب سیب شیرین نشده، آب گازدار یا نوشابه زنجبیل بنوشید. وعده‌های غذایی سرد بخورید، از خوردن غذاهای چرب پرهیز کنید و از یک نفر دیگر بخواهید آشپزی کند. لباس گشاد بپوشید و اجازه بدهید هوای تازه در خانه جریان پیدا کند. از ویتامین‌های پیش از زایمان در حالت مایع استفاده کنید. برای حفاظت از مینای دندان، بلافاصله پس از استفراغ کردن دندان‌هایتان را مسواک نکنید. به جای این کار، دهانتان را با آب، دهان‌شویه یا ترکیب جوش شیرین و آب شستشو دهید. اگر برای بهبود حالت تهوع بارداری به استفاده از حشیش فکر می‌کنید، از خطرات آن اطلاع پیدا کنید و درباره گزینه‌های ایمن‌تر با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید (به قسمت <b>سبک زندگی</b> مراجعه کنید).
ترشحات رقیق، شیری واژنی	پدهای کوچک‌تر، لباس زیر پنبه‌ای و شلوار گشاد بپوشید. اگر احساس خارش داشتید یا ترشحات کدر، بدبو یا رنگی مشاهده کردید، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود تماس بگیرید.
تنگی نفس	عادی است، اما اگر در خانواده سابقه ابتلا به بیماری‌های قلبی را دارید، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود تماس بگیرید. اگر علائم شما ناگهان ظاهر می‌شوند و دچار درد قفسه سینه هستید، یا اگر تنگی نفس باعث می‌شود دراز کشیدن یا حرف زدن برایتان سخت شود، فوراً به اورژانس مراجعه کنید.
احساس سبکی سر	به آرامی بلند شوید و مرتب غذا بخورید.

### «همسران»



شما می‌توانید چه کار کنید

سعی کنید با درک حالات روحی همسران و همراهی او در زمان مراجعه به ارائه‌دهندگان مراقبت بهداشتی، از او حمایت کنید. شما هم درباره احساساتان صحبت کنید.

### آیا می‌دانستید



تا 80% مردم در طول دوران بارداری دچار حالت تهوع و استفراغ می‌شوند. برای بسیاری این اتفاق تا هفته 20 ادامه پیدا می‌کند.

### به دنبال مراقبت باشید



در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر با HealthLink BC (1-8-1-1 یا healthlinkbc.ca) تماس بگیرید:

- بیشتر اوقات حالت تهوع دارید و نمی‌توانید مایعات یا غذا را در معده خود نگه دارید
- بیش از 5 بار در روز استفراغ می‌کنید
- بیش از 5% از وزن پیش از بارداری خود را از دست دادید
- کمتر از 3 بار در 24 ساعت ادرار می‌کنید


### وضعیت اورژانسی





بیشتر موارد سقط جنین در 12 هفته ابتدای بارداری رخ می‌دهند. در صورت مشاهده هر یک از این موارد با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی تماس بگیرید:


- خروج خون یا بافت از واژن
- درد شدید در ناحیه شکم، پایین کمر یا لگن


تغییرات رایج	شما می‌توانید چه کار کنید
لته‌های قرمز، متورم	مرتب از مسواک و نخ دندان استفاده کنید. به یک متخصص دندانپزشک مراجعه کنید و به او بگویید که باردار هستید.
ترشح پستان‌ها	از پدهای پستان در داخل سوتین استفاده کنید و هر زمان که خیس شدند، آن‌ها را تعویض کنید.
گرفتگی بینی، خونریزی بینی	خیلی آب بنوشید. سیگار نکشید. قسمت سینوس‌های خود را ماساژ بدهید. در بخار گرم یا سرد تنفس کنید، حوله‌های گرم و نم‌دار روی صورتتان بگذارید یا از قطره‌های بینی تهیه شده با ¼ قاشق چای‌خوری نمک در 1 فنجان آب گرم استفاده کنید. فقط در صورتی آنتی‌هیستامین مصرف کنید که پزشکتان توصیه کرده است.
احساس تکان خوردن بچه («جان گرفتن»)	به تاریخ توجه داشته باشید و در مراجعه بعدی آن را به ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی بگویید.
درد ناحیه تحتانی کمر	حالت بدن خوبی داشته باشید و از کفش‌های طبی و مناسب استفاده کنید. اجسام سنگین را بلند نکنید. ماساژ بگیرید (فقط از کسی که برای ماساژ پیش از زایمان آموزش ویژه دیده است) یا پرس گرم یا سرد بگذارید. به پهلوی چپ بخوابید و یک بالش بین زانوهایتان قرار بدهید.
درد بالای قسمت تناسلی	اجسام سنگین را با پاهایتان هل ندهید و زانوهایتان را خیلی از هم باز نکنید.
احساس ضربان در پاها؛ رگ‌های واریسی	فعالیت بدنی داشته باشید. به پهلوی بخوابید و یک بالش بین پاهایتان قرار بدهید. پاهایتان را روی هم نیندازید. تمرینات مچ و پنجه پا را انجام بدهید و وقتی نشسته هستید از زیرپایی استفاده کنید. در صورت توصیه پزشک، از جوراب فشرده‌سازی با شلنگ پشتیبان استفاده کنید.
تورم مچ پا، پنجه پا، دست و صورت و احساس خارش دست («ورم»)	فعالیت بدنی داشته باشید. به پهلوی چپ بخوابید. از زیرپایی استفاده کنید. از جوراب‌های تنگ، حلقه و ساعت استفاده نکنید. اگر خیلی ورم کردید یا در صورتی که سردرد، تاری دید یا دل‌درد هم دارید، فوراً به پزشک مراجعه کنید.
یبوست	زیاد آب بنوشید، غذاهای حاوی فیبر فراوان بخورید و فعالیت بدنی داشته باشید. مدفوع خود را نگه ندارید یا به زور مدفوع نکنید. فقط در صورتی از شیاف، روغن معدنی، ملین یا تنقیه استفاده کنید که پزشکتان توصیه کرده باشد.
خطی که از ناف تا بالای قسمت تناسلی امتداد دارد؛ تیره شدن صورت	این خطوط ممکن است پس از تولد هم باقی بمانند.

**«همسران»**   
شما می‌توانید چه کار کنید  
با دادن ماساژ نرم و با ورزش کردن و تغذیه سالم در کنار همسرتان، حمایت خود را نشان بدهید.

**آیا می‌دانستید**   
در سه ماهه دوم، احتمال سقط جنین پایین است.

**امتحان کنید**   
با فرزندتان حرف بزنید و همسرتان را تشویق کنید تا او هم این کار را انجام بدهد. فرزندتان می‌تواند صدای شما را بشنود و یاد می‌گیرد پدر و مادرش باید چه صدایی داشته باشند.

**«همسران»**   
شما می‌توانید چه کار کنید  
کمک کنید منزلتان برای ورود کودک آماده شود، کارهای خانه را انجام بدهید و آماده باشید تا در هنگام زایمان از همسران حمایت کنید.

**آیا می‌دانستید**   
در سه ماهه سوم، احتمالاً به دلیل پایین رفتن کودک برای تولد، تنفس شما بهتر خواهد شد. به زمان وقوع این اتفاق توجه کنید و آن را در ویزیت بعدی خود به پزشکتان بگویید.

اگر نگران جدی بودن علائمتان هستید، به عوامل خطرناک در دوران بارداری مراجعه کنید و ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید یا از طریق شماره 8-1-1 با HealthLink BC تماس بگیرید.

تغییرات رایج	شما می‌توانید چه کار کنید
نشانه‌های کشیدگی روی شکم، پستان و ران پا	معمولاً پس از تولد از بین می‌رود.
پوست خشک، با خارش	از صابون گلیسرین یا لوسیون کالامین استفاده کنید. مرطوب کنید. حمام طولانی، داغ نروید.
خستگی مفرط	استراحت کنید. در انجام کارها از دیگران کمک بگیرید. سعی کنید کار را زود متوقف کنید.
شک، ترس از زایمان	در کلاس‌های پیش از زایمان شرکت کنید و به برنامه‌های خود درباره زایمان فکر کنید (به آمادگی برای تولد نوزاد مراجعه کنید). با دوستان مورد اعتماد یا اعضای خانواده صحبت کنید. با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود حرف بزنید یا از طریق شماره 8-1-1 با HealthLink BC تماس بگیرید.
انقباضات پیش از زایمان («برکستون هیکس»)	با نزدیک شدن به تاریخ زایمان، انقباضات افزایش پیدا می‌کنند. انقباضات برکستون هیکس هیچ ضرری ندارند و علامت این نیستند که نزدیک است زایمانتان آغاز شود. فعالیت بدنی را امتحان کنید.
گرفتگی عضلات پا	شیر بنوشید و غذاهای پر از کلسیم بخورید. پیش از رفتن به رختخواب، یک حمام آب گرم بگیرید و پشت ساق پای خود را بکشید.
بی‌طاقت شدن برای تولد	درباره احساسات خود صحبت کنید.
بواسیر	از یخی که داخل یک حوله پیچیده شده استفاده کنید. مراقب یبوست باشید و در توالت به خودتان فشار نیاورید. به پهلو بخوابید و یک بالش بین زانوهایتان قرار دهید. برای مدت طولانی در حالت نشسته یا ایستاده باقی نمانید. تمرین کگل دیافراگم لگنی را امتحان کنید (به قسمت مراقب خودتان باشید مراجعه کنید).
سوزش سردل	در وعده‌های کوچک و زیاد غذا بخورید، از خوردن غذاهای چرب و پر ادویه اجتناب کنید و بین وعده‌ها زیاد مایعات بنوشید. وقتی در حالت دراز کشیده هستید، سر و شانه‌هایتان را بلند کنید. بلافاصله پس از صرف غذا خم نشوید و دراز نکشید. از پوشیدن مچ‌بندهای تنگ اجتناب کنید. آدامس غیر نعنائی با زایلیتول بچوید. اگر سوزش سر دلتان باعث می‌شود غذا خوردن یا خوابیدن سخت شود، از ارائه‌دهنده بهداشتی خود درباره داروهایی که می‌توانند به شما کمک کنند، سؤال کنید.
درد ناگهانی قسمت تناسلی	از حرکات ناگهانی اجتناب کنید. در هنگام سرفه کردن یا عطسه کردن، از قسمت لگن خم شوید.
تنگی نفس	از مسیر دهان، آرام نفس عمیق بکشید. لباس‌های گشاد بپوشید. حالت بدن خوبی داشته باشید.
دشواری در خواب	ورزش. پیش از رفتن به رختخواب، یک حمام گرم بگیرید، نوشیدنی گرم و بدون کافئین بنوشید و میان‌وعده بخورید، نفس عمیق بکشید و موسیقی آرامش‌بخش گوش کنید. برای حمایت از بدنتان، از بالش‌های اضافه استفاده کنید.
نیاز بیشتر به ادرار	از مصرف کافئین جلوگیری کنید و تمرینات کگل انجام بدهید (به سبک زندگی و مراقب خودتان باشید مراجعه کنید).

# کودک در حال رشد شما

در **سه ماهه اول** (14 هفته ابتدایی) زمان رشد سریع جنین است. همچنین فرزند شما در این دوران بیش از هر زمان دیگری در معرض آسیب دیدن از خطراتی مانند مصرف دخانیات، الکل، مواد مخدر، عفونت و عکس برداری اشعه ایکس است. در انتهای سه ماهه اول، فرزند شما به اندازه یک لیمو خواهد بود.

مغز فرزندتان رشد واقعی خود را از **سه ماهه دوم** (هفته‌های 15 تا 27) آغاز می‌کند و این اتفاق تا بیست سالگی ادامه دارد. در انتهای سه ماهه دوم، فرزند شما به اندازه یک سیب‌زمینی شیرین خواهد بود.

در **سه ماهه سوم** (هفته 28 تا زمان تولد)، فرزند شما برای متولد شدن آماده می‌شود. بیشتر بچه‌ها می‌توانند پس از هفته 36 بدون مشکل به دنیا بیایند. در این هنگام، فرزند شما به اندازه یک طالبی خواهد بود.

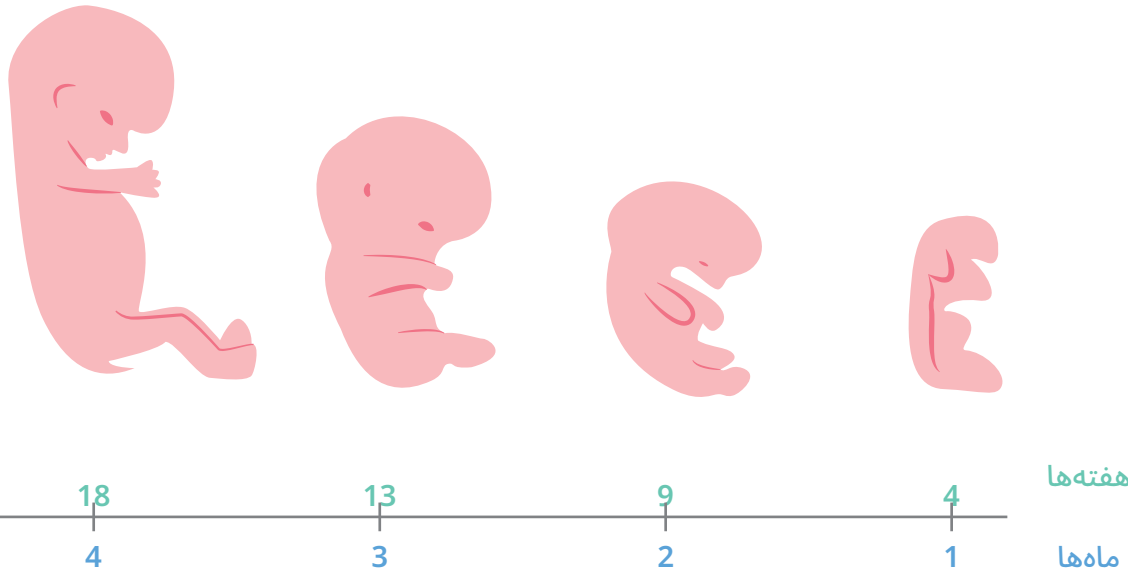
کودکی که پیش از هفته 37 به دنیا بیاید **زودرس است.**

کودکی که بین هفته‌های 37 و 39 به دنیا بیاید **کمی زود متولد شده است.**

کودکی که بین هفته‌های 39 و 41 به دنیا بیاید **دوره را تکمیل کرده است.**

کودکی که بین هفته‌های 41 و 42 به دنیا بیاید **دیر متولد شده است.**

کودکی که در هفته 42 یا پس از آن به دنیا بیاید **پس از موعد متولد شده است.**



## سه ماهه اول: هفته 0 تا 14

روز 1 - اسپرم و تخمک به هم می‌رسند

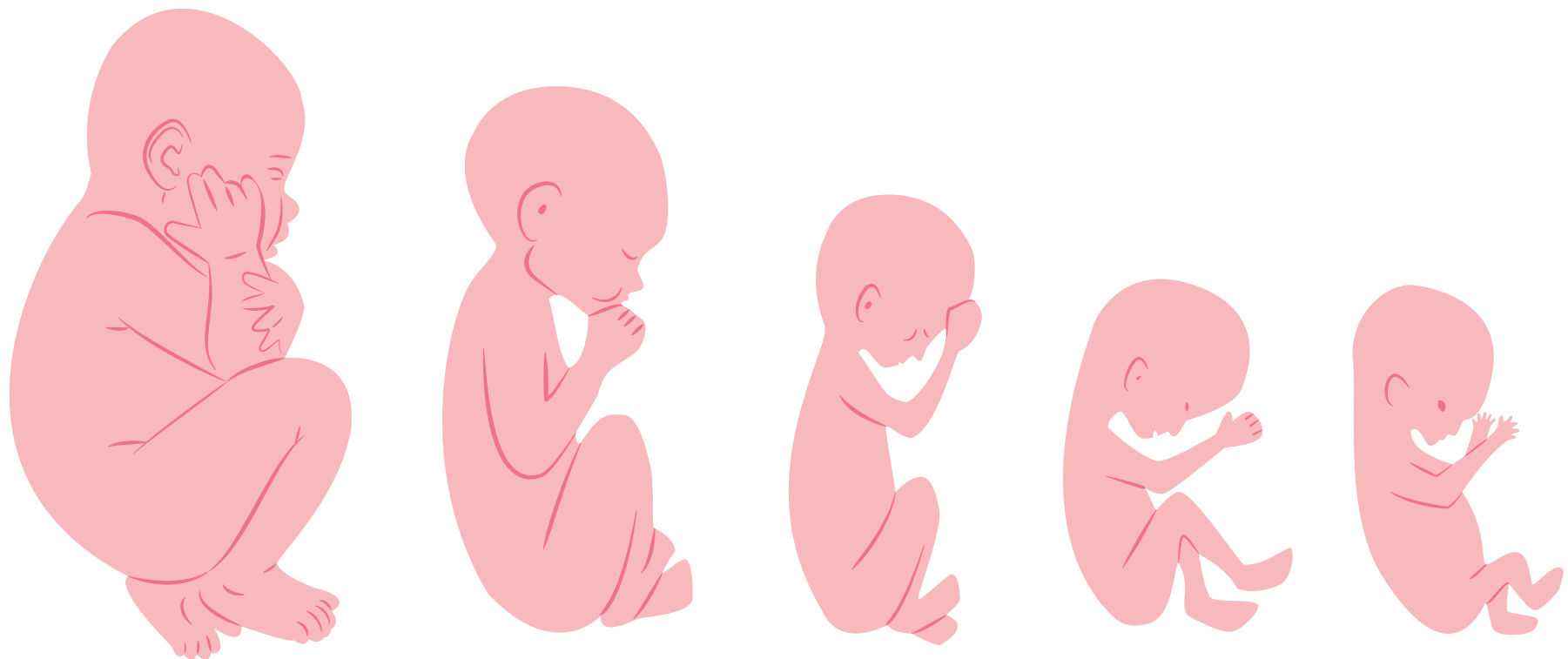
روزهای 7-10 - تخمک بارور شده به دیواره رحم می‌چسبد؛ جفت شروع به شکل گرفتن می‌کند

هفته 2 - رویان بر روی دیواره رحم شکل می‌گیرد؛ دوره‌های پرئود متوقف می‌شود

هفته 4 - چشم‌ها، گوش‌ها، بینی، ستون فقرات، مسیر هاضمه و سیستم عصبی شروع به شکل گرفتن می‌کنند؛ لوله (که در آینده قلب می‌شود) شروع به تپیدن می‌کند

هفته 8 - رویان به یک جنین که همه اعضا را دارد تبدیل می‌شود؛ استخوان‌ها شکل می‌گیرند

هفته 12 - لته‌ها، ناخن‌ها و آلت تناسلی شکل می‌گیرد، جنین می‌تواند حرکت کند اما احساس نمی‌شود؛ ممکن است پزشک بتواند صدای قلب را بشنود



هفته‌ها

40

36

31

27

22

ماه‌ها

9

8

7

6

5

### سه ماهه سوم: هفته 28 تا تولد

- هفته 28 - کودک می‌تواند مواد مغذی را ذخیره کند و به صداها پاسخ بدهد
- هفته 32 - چربی‌ها شکل می‌گیرند؛ حس چشایی رشد می‌کند؛ چشم‌ها به نور واکنش نشان می‌دهند
- هفته 36 - بدن فربه‌تر می‌شود؛ پوست حالت نرم پیدا می‌کند و یک ماده سفید رنگ و پنیری مانند روی آن را می‌پوشاند
- هفته 40/تکمیل شدن دوره - بیضه‌های پسرها در کیسه بیضه قرار دارد؛ اندام خارجی دخترها شکل می‌گیرد
- هفته‌های 40-42/پس از موعد - نقطه‌های نرم («فونتانل‌ها») روی سر کوچک‌تر می‌شوند، لایه چربی کوچک می‌شود، پوست خشک‌تر و شل‌تر می‌شود

### سه ماهه دوم هفته 15 تا 27

- هفته 16 - بچه می‌تواند صدای شما را بشنود؛ ممکن است حرکت کردن او را احساس کنید
- هفته 17 - سیستم ایمنی بدن شکل می‌گیرد و بچه شروع به ذخیره پادتن‌های شما می‌کند
- هفته 20 - موهای زائد بدن را می‌پوشانند؛ ابروها و مژه‌ها رشد می‌کنند؛ اولین مدفوع («مکونیوم») در روده‌ها ظاهر می‌شود
- هفته 24 - تنفس آغاز می‌شود
- هفته 26 - ممکن است بتوانید از روی شکمتان بدن بچه را احساس کنید

## تولد نوزاد در بیمارستان یا منزل؟

محل تولد نوزاد تصمیمی است که شما و ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی به صورت مشترک آن را اتخاذ می‌کنید.

اگر نگرانی پزشکی وجود داشته باشد، شاید بهتر باشد این کار در بیمارستان انجام شود. اگر ماما دارید، می‌توانید به گزینه تولد نوزاد در منزل هم فکر کنید. درباره نقاط مثبت و منفی هر کدام با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید و در هنگام تصمیم‌گیری، ارزش‌ها و ترجیحات خود را در نظر بگیرید.

### آیا می‌دانستید

اگر در یک اجتماع دور افتاده زندگی می‌کنید، ممکن است لازم باشد برای تولد نوزاد در بیمارستان سفر کنید.

## تیم پشتیبانی مراقبت بهداشتی شما

### در طول تولد

**اگر فرزندان در بیمارستان متولد شود، یک پرستار در طول مدت زایمان در کنار شما خواهد بود. ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی شما - پزشک یا ماما - در طول زایمان همراه شما خواهد بود. اگر به مراقبت بیشتری نیاز داشته باشید، یک متخصص زنان و زایمان، متخصص اطفال یا متخصص دیگر هم ممکن است در دسترس باشد.**

اگر فرزندان در خانه متولد شود، ماما و یک همراه دیگر حاضر خواهند بود.

## پس از تولد

**اگر پزشک داشتید**، به شما دستورالعمل‌هایی درباره پیگیری‌های لازم پس از ترک بیمارستان ارائه خواهد داد. یک پرستار بهداشت عمومی هم با شما تماس خواهد گرفت.

**اگر ماما داشته باشید**، معمولاً در هفته اول چند بار به منزل شما سر می‌زند. برای 5 هفته بعد، شما فرزندان را برای ویزیت به کلینیک او خواهید برد. پس از 6 هفته، شما و فرزندان دوباره تحت نظر ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی معمول خود قرار می‌گیرید و از حمایت یک پرستار بهداشت عمومی بهره خواهید گرفت.



اگر پس از ساعات کاری به راهنمایی نیاز داشتید، از طریق شماره 1-8-1 با یک پرستار دارای مجوز HealthLink BC تماس بگیرید.

## تیم پشتیبانی شخصی شما

### آیا می‌دانستید

داشتن بیش از یک همراه در هنگام زایمان، به همراهان اجازه می‌دهد استراحت کند. و معمولاً افرادی که حمایت بیشتری دریافت می‌کنند، زایمان کوتاه‌تری دارند و کمتر به داروهای آرامبخش نیاز پیدا می‌کنند.

چه در بیمارستان زایمان کنید و چه در منزل، می‌توانید همراهان خود را انتخاب کنید. ممکن است این موارد را قید کنید:

- همسرتان
- یک دوست نزدیک، پدر و مادر یا سایر اعضای خانواده
- یک همراه زائو
- دیگر فرزندان

در صورت حضور کودکان در محل، از قبل به ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود اطلاع بدهید و ترتیب حضور یک نفر - به غیر از افرادی که از شما حمایت می‌کنند - در محل را بدهید تا مراقب آن کودک باشد.

### همراه زائو چیست؟

یک فرد حرفه‌ای که از شما حمایت عاطفی و جسمی می‌کند. همراه زائو هیچ مراقبت پزشکی ارائه نمی‌کند و هزینه‌هایش تحت پوشش طرح خدمات پزشکی قرار ندارد.

### حساسیت پولی

برنامه کمک مالی همراه زائو برای خانواده‌های غیر بومی تا سقف \$1,000 از هزینه‌های همراه زائو برای مادران غیربومی را پوشش می‌دهد. برای کسب اطلاعات بیشتر به [bcaafc.com](http://bcaafc.com) مراجعه کنید.



## خواسته‌های شما برای تولد نوزاد

امیدهای خود برای زایمان و تولد را بنویسید و آن‌ها را از قبل با تیم حمایت شخصی و پزشکی خود مطرح کنید. این کار به همه شما کمک می‌کند بهتر در کنار هم کار کنید.

فهرستی کوتاه و واضح تهیه کنید. ممکن است این موارد را قید کنید:

- وضعیت‌های زایمان ترجیحی
- اینکه آیا مسکن و آرامبخش می‌خواهید یا خیر
- دوست دارید در صورت نیاز به کمک پزشکی چه اتفاقی رخ بدهد

### مراقب باشید



زایمان یک تجربه عاطفی است. و اگر در زندگی خود بحران‌های سختی

را پشت سر گذاشتید، زایمان ممکن است بعضی خاطرات و احساسات منفی را برانگیزد. می‌توانید با تهیه یک برنامه تولد واضح و به اشتراک گذاشتن آن با تیم پشتیبانی و ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود، احساس کنید بیشتر روی این اتفاق کنترل دارید و می‌توانید از عهده آن بر بیایید.

### امتحان کنید



تمام مراسم یا سنت‌های ویژه‌ای که دوست دارید در هنگام تولد نوزاد جدیدتان برگزار شوند، از قبل به ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود بگویید.

### آموخته‌های کلیدی



گاهی اوقات ممکن است نتوان تمام خواسته‌های شما را عملی کرد. اما تیم‌های پشتیبانی شما می‌توانند اطمینان پیدا کنند که شما در تمام تصمیم‌گیری‌ها مشارکت دارید.

## آیا می‌دانستید



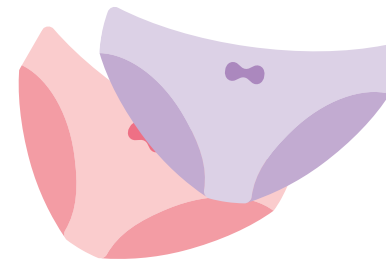
بریتیش کلمبیا مرکز بهداشت و بیمارستان زنان (Women's Hospital & Health Centre)

یک پیش‌نویس ساده از خواسته‌های شما برای تولد نوزاد ارائه می‌کند. به [bcwomens.ca](http://bcwomens.ca) مراجعه و عبارت «Labour and Birth Guide for Families and Care Providers» را جستجو کنید.

## داستان خانوادگی



خواسته‌های ما برای تولد نوزاد بسیار مفید بودند. پرستارهای ما در شیفت شب تغییر کردند، اما آن‌ها هم به تمام خواسته‌های ما احترام می‌گذاشتند و وقتی وارد اتاق شدند می‌دانستند من چه کسی هستم و امیدوارم چه اتفاقی بیفتد.



## بسته‌بندی وسایل برای بیمارستان

با بیمارستان چک کنید و ببینید چه مواردی از طرف بیمارستان ارائه می‌شود و چه چیزهایی را باید همراه داشته باشید. سپس تمام لوازم را از قبل آماده کنید تا پیش از شروع زایمان آمادگی کامل داشته باشید.

از جمله اقلام مفید می‌توان به این موارد اشاره کرد:

- لوازم لازم برای زایمان، از جمله بالم لب، بسته‌های گرما و سرما، ماساژور دستی، موسیقی، دمپایی انگشتی برای دوش گرفتن، میان وعده و نوشیدنی برای خودتان و تیمی که از شما پشتیبانی می‌کنند
- لوازم شخصی مانند پیژامه (لباسی که از جلو باز شود برای شیردهی)، مسواک، چند جفت لباس زیر، پدهای بهداشتی بزرگ و لباس‌های گشاد که در خانه می‌پوشید
- وسایل مورد نیاز کودک، از جمله صندلی خودروی تأیید شده از سوی CMVSS (به ایمنی نوزاد مراجعه کنید)، پوشک برای نوزاد، پاپوش و پتو

## آمادگی برای تولد نوزاد در منزل

ماما نکاتی درباره آماده کردن منزل در اختیار شما قرار می‌دهد و تجهیزات و داروهای مورد نیاز شما را به همراه خواهد داشت. آماده کردن یک کیف، فقط برای احتیاط و در صورت نیاز به مراجعه به بیمارستان هم ایده خوبی است.

### «همسران»

شما می‌توانید چه کار کنید



به محل کار اطلاع بدهید که ممکن است لازم باشد در صورت تماس خیلی سریع محل کار را ترک کنید، مطمئن شوید ماشین بنزین دارد و در 2 هفته منتهی به تاریخ زایمان همیشه در دسترس باشید. کیف وسایل خود را آماده کنید. یک کیسه خواب در آن بگذارید، اگر قرار است شما در هنگام حمام رفتن کمک کنید، یک مایو هم بردارید.

## چطور می‌فهمید زایمان شما شروع شده است؟

ممکن است به راحتی درد پیش از زایمان - قبل از شروع زایمان - را با زایمان اصلی اشتباه بگیرید. در هر دو حالت، ممکن است انقباضات ناراحت‌کننده‌ای داشته باشید. اما تفاوت‌های واضحی وجود دارد:

زایمان واقعی	پیش از زایمان
<p><b>انقباضات:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>با فاصله‌های زمانی منظم اتفاق می‌افتند</li> <li>طولانی‌تر می‌شوند</li> <li>قوی‌تر می‌شوند</li> <li>در شکم، پایین کمر یا ران‌ها احساس می‌شوند</li> <li>چه در حال حرکت و چه در زمان استراحت ادامه پیدا می‌کنند</li> </ul>	<p><b>انقباضات:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>با فاصله‌های زمانی منظم اتفاق نمی‌افتند</li> <li>طول مدت آن‌ها با هم تفاوت دارد</li> <li>مثل هم هستند یا ضعیف‌تر می‌شوند</li> <li>در قسمت پایین شکم حس می‌شوند</li> <li>در زمان حرکت بسیار ناراحت‌کننده هستند</li> </ul>
دهانه رحم نازک و کوتاه می‌گردد («کنار رفتن») و باز می‌شود («فراخشی»)	دهانه رحم همچنان بسته است
ممکن است با پاره شدن کیسه آب شاهد «نمایش» یا ترشح از ساک آمنیوتیک باشید	هیچ ترشح صورتی وجود ندارد («نمایش»)

## آرامش برای زایمان

این تکنیک‌ها را همین الان تمرین کنید تا زمانی که درد زایمان آغاز می‌شود بدانید کدام تمرینات از همه مفیدتر هستند:

تمرکز روی نقطه مرکزی - روی چیزی یا کسی به غیر از درد تمرکز کنید.

تصویرسازی - یک مکان یا چیزی که باعث می‌شود احساس آرامش داشته باشید، تصور کنید.

آب درمانی - حمام کنید یا دوش بگیرید. تا زمانی که وارد زایمان فعال نشدید، حمام نروید زیرا ممکن است باعث کند شدن انقباضات ابتدایی شما شود. و یادتان باشد خیلی آب بنوشید.

ماساژ - از حرکات سبک، یا حتی نوازش روی شکم استفاده کنید، قسمت پایین کمر را فشار دهید یا نواحی پرتنش را فشار دهید و رها کنید. از همسران بخواهید شما را ماساژ بدهد یا خودتان این کار را انجام بدهید.

آرامش کامل - به ترتیب هر یک از قسمت‌های بدنتان کمی فشار بیاورید و سپس استراحت بدهید. هر ماهیچه را برای 3 تا 5 ثانیه نگه دارید. با سفت کردن، دم و با استراحت دادن، بازدم را انجام بدهید.

## «همسران»

شما می‌توانید چه کار کنید

برای اطلاع از اینکه چطور می‌توانید از چیزهایی مثل ماساژ برای کمک کردن به همسران در زایمان استفاده کنید، این قسمت را مطالعه کنید. در طول دوران بارداری تمرینات آرامشی و تنفس را همراه هم انجام بدهید. در طول زایمان، همسران را تشویق و از او تعریف کنید.

## امتحان کنید

دوش بگیرید. اگر در وضعیت پیش از زایمان باشید، احتمالاً انقباضات آرام و کوتاه‌تر می‌شوند. یا سعی کنید بخواهید و یا با انجام یک فعالیت دیگر حواس خود را پرت کنید. اگر بتوانید یکی از این کارها را انجام بدهید، احتمالاً حالت پیش از زایمان است.

## داستان خانوادگی

شروع زایمان میشل خیلی گیج‌کننده بود. تمام شب یکشنبه را به دلیل داشتن انقباضات زیاد بیدار بود اما صبح خوابید و همه چیز متوقف شد. تمام روز می‌گرفت و رها می‌کرد. قسمت بیشتر شب دوشنبه را به خاطر داشتن انقباضات زیاد بیدار ماند و ترشحات خیلی کم بود. همه چیز دوباره با خوردن صبحانه و رفتن به حمام متوقف شد. روز سه‌شنبه خسته و درمانده به بیمارستان رفتیم، پسرمان آخر همان شب به دنیا آمد.



## تنفس برای زایمان

با استفاده از تکنیک‌های تنفس می‌توانید در هنگام زایمان آرامش داشته باشید، تمرکز خود را به یک نقطه منعطف بکنید، دردتان را کاهش دهید و جریان اکسیژن خودتان و کودک را حفظ نمایید.

**تنفس آرام** - با نصف سرعت عادی از طریق بینی کار دم و از راه دهان کار بازدم را انجام دهید. شانه‌های خود را آرام نگه دارید.

**تنفس سبک** - به صورت بسیار سطحی کار دم و باز دم را از طریق دهان با سرعتی حدود دو برابر سرعت عادی، انجام دهید. وقتی کاهش انقباض شروع شد، به تنفس آرام برگردید. وقتی متوقف شد، یک نفس عمیق بکشید. با یک آه آرامش‌بخش به آن خاتمه دهید.

**نگه داشتن کوتاه نفس (مرحله دوم زایمان)** - وقتی به خودتان فشار می‌آورید، نفستان را برای مدت کوتاه نگه دارید.

**نفس نفس زدن (مرحله دوم زایمان)** - شانه خود را بالا بگیرید، دهانتان را کمی باز نگه دارید و نفس‌های سبک و سریع داشته باشید، مثل یک سگ که در حال نفس زدن است. این کار باعث می‌شود میل به فشار آوردن را کنترل کنید تا سر کودک بتواند به آرامی خارج شود.

### ضد فشار چیست؟

فشار محکم و ثابت که روی یک نقطه دردناک اعمال می‌شود. همسر شما می‌تواند با دستش فشار بدهد یا می‌توانید به یک حوله لوله شده، یک توپ تنیس یا دیوار تکیه دهید.

### امتحان کنید



به آمادگی برای زایمان به چشم تمرین برای حضور در یک ماراتن نگاه کنید؛ سرعت خود را تنظیم کنید، آب بنوشید و تکنیک‌های تنفسی و آرامش‌بخش را پیش از روز مسابقه تمرین کنید تا وقتی به آن‌ها نیاز دارید، کاملاً آماده باشید.

## وضعیت‌های راحت برای زایمان

سعی کنید صاف، در حال حرکت و آرام بمانید. وضعیت خود را مرتباً تغییر دهید.

### مرحله اول زایمان:

#### پیاده‌روی

مفید برای:

- پایین رفتن بچه در لگن
- کاهش کمردرد

#### ایستادن

مفید برای:

- کاهش کمردرد

لگنتان را تکان دهید، به جلو خم شوید و روی چیزی استراحت کنید یا فشار متقابل را امتحان کنید.

### مرحله اول و دوم زایمان:

#### صاف نشستن

مفید برای:

- استراحت دادن به باسن برای فشار
- داشتن یک تغییر آرامش بخش پس از ایستادن
- فراهم شدن یک موقعیت راحت اگر نظارت الکترونیکی جنین داشته باشید

نشستن روی توالت را امتحان کنید

#### نیمه نشسته

مفید برای:

- استراحت کردن
- چرت زدن بین انقباضات
- به جلو خم شوید، روی همسرتان استراحت کنید و ماساژ کمر بگیرید.

## توپ تولد

مفید برای:

- پایین رفتن بچه در لگن

در حالت زانو زدن روی توپ تکیه کنید یا در حالی که یک نفر به شما در حفظ وزنتان کمک می‌کند، روی آن بنشینید. اگر آغشته به روغن و لوسیون شدید و بدنتان لغزنده است، از توپ استفاده نکنید.

## زانو زدن

مفید برای:

- کاهش فشار وارد شده به بواسیر
- کاهش کمردرد

روی یک صندلی یا تخت خواب به جلو خم شوید تا فشار روی دست‌ها و مچ‌تان کاهش پیدا کند. تیلت‌های لگنی را امتحان کنید. زانو بزنید و روی یک پشتیبان تکیه کنید در حالی که همسرتان شما را ماساژ می‌دهد و از فشار متقابل استفاده می‌کند.

## دراز کشیدن به پهلو

مفید برای:

- جایگزین با قدم زدن در طول مرحله اول زایمان
- استفاده در طول زایمان
- ارائه یک وضعیت ایمن اگر داروهای مسکن دریافت کردید یا زایمان اپیدورال دارید
- کاهش فشار وارد شده به بواسیر
- مطمئن شوید پایی که در بالا قرار می‌گیرد به خوبی حمایت می‌شود تا بتوانید بین انقباضات استراحت کنید

## اسکوات زدن

مفید برای:

- پایین رفتن بچه در لگن
- سعی کنید به یک نفر تکیه کنید یا از کسی بخواهید بازوهایش را دور شما بگیرد تا پاهایتان استراحت کنند. بین انقباضات، موقعیت خود را تغییر دهید

# متولد شدن نوزاد

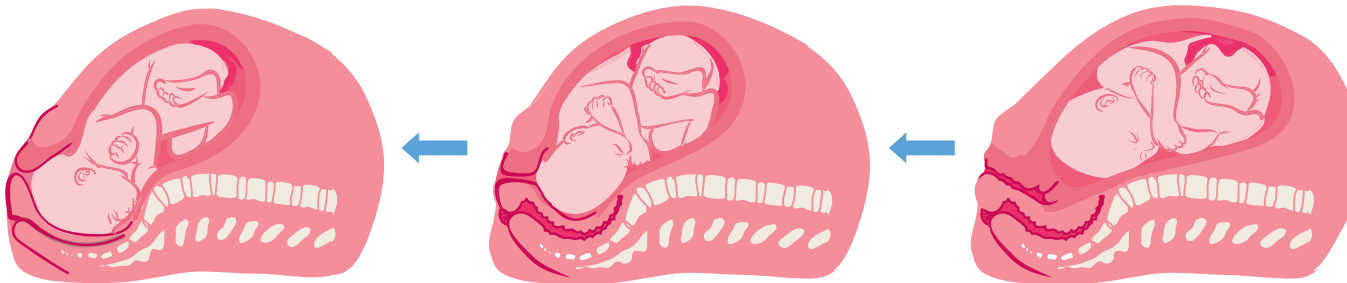
## زایمان چقدر طول می‌کشد؟

زایمان برای هر فرد متفاوت است به طور متوسط، می‌تواند بین چند ساعت تا چند روز متغیر باشد

### 4 مرحله زایمان و تولد عبارتند از:

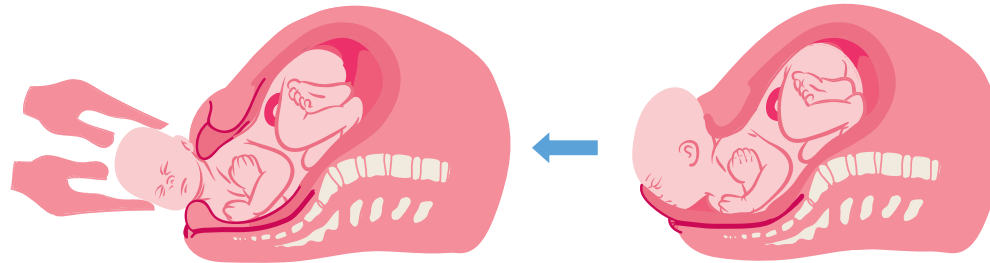
#### مرحله 1

دهانه رحم شما نرم و نازک می‌گردد («کنار رفتن») و باز می‌شود («فراخس»). سر بچه شما به سمت پایین لگن حرکت می‌کند.



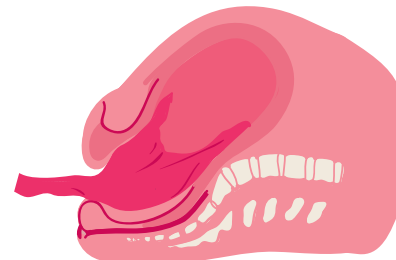
#### مرحله 2

شما فشار می‌آورید و بچه به دنیا می‌آید.



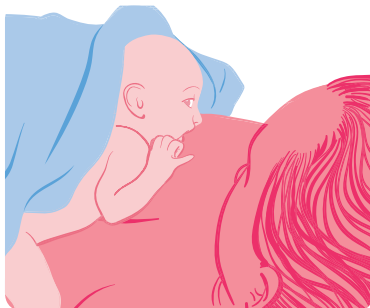
#### مرحله 3

جفت جنین خارج می‌شود و می‌توانید فرزندتان را با تماس پوست به پوست بغل کنید. می‌توانید به نوزاد شیر بدهید یا او را روی پستان‌هایتان بگذارید.



#### مرحله 4

در چند ساعت ابتدایی پس از تولد، می‌توانید فرزندتان را با تماس پوست به پوست در آغوش بگیرید - تا انتهای اولین شیردهی یا تا هر زمان که مایل باشید.



### مرحله اول زایمان

مرحله اول زایمان طولانی‌ترین مرحله است و بین چند ساعت تا چند روز طول می‌کشد. این مرحله از 3 فاز تشکیل شده است: ابتدایی، فعال - معمولاً 12 ساعت یا کمتر - و گذار. با انقباضات جزئی آغاز می‌شود و در انتهای آن دهانه رحم کاملاً باز است.

#### فاز ابتدایی مرحله اول زایمان:

##### چه اتفاقی رخ می‌دهد:

- دهانه رحم نرم می‌شود تا 3 تا 4 سانتی‌متر باز شود
- سر نوزاد به سمت پایین لگن شما می‌آید.
- ممکن است دچار اسهال شوید
- پلاگ‌های مخاطی از رحم بیرون می‌ریزد؛ ممکن است ترشحات صورتی داشته باشند («نمایش»)
- ممکن است ساک آمنیوتیک («کیسه آب») نشت داشته باشد یا پاره شود.

##### شما ممکن است چه حسی داشته باشید:

- کمردرد و فشار لگنی
- ناراحتی در ران‌ها، لگن یا شکم
- انقباضاتی که احساسی شبیه گرفتگی عضلات دارند، 20 تا 45 ثانیه طول می‌کشند، هر 10 تا 20 دقیقه تجربه می‌شوند
- احساس چکه کردن یا ریزش ناگهانی آب

##### چه کاری می‌توانید انجام دهید:

- فعالیت‌های روزمره خود را ادامه دهید، پیاده‌روی کنید یا سعی کنید بخوابید و استراحت کنید
- تا زمانی که با شروع انقباضات دیگر قادر به صحبت کردن نیستید، عادی نفس بکشید، سپس با تنفس آرام آغاز کنید
- یک وعده غذایی سبک بخورید و مایعات بنوشید
- دوش بگیرید (حمام نکنید، این کار می‌تواند انقباضات شما در فاز ابتدایی زایمان را آرام کند)
- از پدهای بهداشتی استفاده کنید و اگر کیسه آبتان پاره شد، با پزشکتان تماس بگیرید

#### فاز فعال مرحله اول زایمان:

##### چه اتفاقی رخ می‌دهد:

- دهانه رحم تا 8 تا 9 سانتی‌متر باز می‌شود
- سر نوزاد همچنان به سمت پایین لگن شما در حرکت است.
- ممکن است «نمایش» بسیار سنگین، تیره و خونی باشد
- ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی هر 15 تا 30 دقیقه به صدای قلب جنین گوش می‌کند

##### شما ممکن است چه حسی داشته باشید:

- انقباضات قوی‌تر هر 3 تا 5 دقیقه که برای 45 تا 60 ثانیه ادامه دارند
- شک دارید که آیا می‌توانید این انقباضات را تحمل کنید یا نه
- تمرکز آرام روی خودتان و زایمانتان

##### چه کاری می‌توانید انجام دهید:

- از تکنیک‌های آرامش‌بخش استفاده کنید
- روی تنفس تمرکز کنید
- هر بار روی یک انقباض تمرکز کنید
- بین انقباضات، به حرکت خود ادامه دهید و مایعات بنوشید یا قالب یخ بمکید
- زیاد ادرار کنید
- در حالی که روی یک صندلی نشسته‌اید یا به همسرتان تکیه دادید، زیر دوش آب گرم بروید

#### فاز گذار مرحله اول زایمان:

##### چه اتفاقی رخ می‌دهد:

- دهانه رحم به طور کامل و تا 10 سانتی‌متر باز می‌شود
- جنین بیشتر به سمت پایین و داخل لگن شما حرکت می‌کند
- ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی هر 15 تا 30 دقیقه به صدای قلب جنین گوش می‌کند

##### شما ممکن است چه حسی داشته باشید:

- فشار به باسن
- انقباضات قوی هر 2 تا 3 دقیقه که برای 60 ثانیه ادامه دارند
- لحظات وحشت و سردرگمی
- ناراحتی شدید، به سختی می‌توانید بگویید به چه چیزی نیاز دارید
- تهوع، استفراغ
- لرزش دست‌ها و پاها، گرفتگی پاها
- گرما و سرمای ناگهانی، تعرق روی صورت
- ناراحتی مداوم
- میل شدید به فشار دادن

##### چه کاری می‌توانید انجام دهید:

- تصور کنید دهانه رحم و بدن شما در حال باز شدن است تا نوزاد بتواند خارج شود
- اگر می‌خواهید فشار بیاورید، به یک نفر بگویید
- اگر میل به فشار آوردن پیش از باز شدن کامل دهانه رحم است، نفس‌های سریع بکشید

## مرحله دوم زایمان

مرحله دوم با باز شدن کامل دهانه رحم آغاز می‌شود و با تولد فرزندتان به اتمام می‌رسد. این مرحله ممکن است از چند دقیقه تا 2 یا 3 ساعت طول بکشد.

### چه کاری می‌توانید انجام دهید:

- پایین تنه خود را آزاد کنید و به میلان برای فشار دادن عمل کنید؛ همان ماهیچه‌هایی را که کار بگیرید که برای مدفوع کردن استفاده می‌کنید
- از تکنیک‌های تنفسی استفاده کنید؛ چانه خود را به سمت سینه پایین ببرید و زبانتان را شل کنید
- در صورت نیاز وضعیت خود را تغییر دهید
- بین انقباضات از تکنیک‌های آرامش‌بخش استفاده کنید
- اگر از شما خواسته شد فشار ندهید، از تنفس سریع استفاده کنید
- وقتی سر فرزندتان خارج شد، آن را لمس کنید
- به پایین نگاه کنید و برای مشاهده تولد فرزندتان از یک آینه استفاده کنید

### چه اتفاقی رخ می‌دهد:

- در صورت لزوم، ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی کیسه آب شما را پاره می‌کند
- ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی هر 5 دقیقه به صدای قلب جنین گوش می‌کند
- سر جنین به سمت پایین و داخل قسمت تناسلی شما فشار وارد می‌کند، ممکن است این قسمت کمی پاره شود یا پزشک برای ایجاد فضای بیشتر، بخش کوچکی از آن را برش بزند («اپیزیوتومی»)
- واژن کشیده می‌شود
- ممکن است همزمان با فشار آوردن، مدفوع کنید
- با مشاهده سر، ممکن است مخاط داخل بینی و دهان نوزاد تخلیه شود

### شما ممکن است چه حسی داشته باشید:

- انقباضات بسیار قوی هر 2 تا 3 دقیقه که برای 60 تا 90 ثانیه ادامه دارند
- میل شدید به فشار دادن
- احساس پاره شدن و سوزش شدید در پایین تنه
- سر نوزاد در فاصله بین انقباضات به عقب سر می‌خورد
- احساساتی، شگفت‌زده، به شدت پریشان، مضطرب یا وحشت زده
- بسیار خسته اما با هجوم ناگهانی انرژی

### «همسران»

شما می‌توانید چه کار کنید

در طول انقباضات، به چشمان همسران نگاه کنید و به او کمک کنید روی تنفسش تمرکز کند. بین انقباضات، پیشانی او را با یک پارچه خنک پاک کنید و به او نوشیدنی بدهید. کنار همسران بمانید و خونسرد، با اعتماد به نفس و مشوق باشید.

### نظارت روی جنین چیست؟

گوش دادن به ضربان قلب فرزند شما در طول زایمان فعال برای بررسی اینکه آیا انقباضات روی او اثر گذاشته است یا خیر. معمولاً با یک گوشی پزشکی انجام می‌شود. در صورت نیاز ممکن است یک دستگاه نظارت الکترونیک روی شکم شما قرار بگیرد یا به سر نوزاد کلیپ شود

### وقتی با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی تماس بگیرید که:

- انقباضات شما منظم و دردناک هستند، 30 تا 60 ثانیه طول می‌کشند و هر 5 دقیقه یا کمتر به سراغتان می‌آیند
- کیسه آب شما پاره شده است
- خونریزی واژن دارید یا ترشحات صورتی («نمایش»)
- مشاهده می‌کنید
- شک دارید و نگران هستید
- ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی از شما خواسته است زود تماس بگیرید

### به دنبال مراقبت باشید

اگر کیسه آب شما پاره شده است و مایع آن سبز یا قهوه‌ای رنگ است، کودک شما مدفوع کرده است. این اتفاق می‌تواند به این معنا باشد که استرس دارد یا در وضعیت بریج است. به بیمارستان بروید.

## مرحله سوم زایمان

در مرحله سوم، رحم منقبض و جفت جنین خارج می‌شود. این مرحله 5 تا 30 دقیقه یا بیشتر طول می‌کشد.

### چه اتفاقی رخ می‌دهد:

- بند ناف بریده و گیره زده می‌شود
- ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی نوزاد را بررسی می‌کند
- جفت جنین از دیواره رحم جدا شده و از واژن به خارج هل داده می‌شود
- رحم در داخل شکم بالا می‌رود؛ به اندازه و شکل یک گریپ فروت در می‌آید
- بارگی‌ها یا جای اپیزیوتومی بخیه زده می‌شود

### شما ممکن است چه حسی داشته باشید:

- گرفتگی عضلات و ریزش ناگهانی خون با خارج شدن جفت جنین
- راحت شدید، شکرگذار هستید، خوشحالید و احساساتی نیستید
- خسته، لرزان، سرد، گرسنه، تشنه

### چه کاری می‌توانید انجام دهید:

- نوزادتان را با تماس پوست به پوست روی سینه در آغوش بگیرید
- نوزاد را به سمت پستانتان ببرید و ببینید که آیا آماده مکیدن هست یا نه

## مرحله چهارم زایمان

مرحله چهارم به 2 تا 3 ساعت ابتدایی پس از تولد مربوط می‌شود.

### چه اتفاقی رخ می‌دهد:

- بدن بازسازی خود را آغاز می‌کند
- می‌توانید به نوزادتان شیر بدهید یا او را روی پستانتان بگذارید

### شما ممکن است چه حسی داشته باشید:

- خستگی شدید، سرگیجه، لرز، سرما
- به دلیل تورم ایجاد شده، به سختی می‌توانید ادرار کنید
- ناراحتی

### چه کاری می‌توانید انجام دهید:

- تماس پوست به پوست با نوزاد را تا زمان تمام شدن اولیه تغذیه و پس از آن تا هر زمان که مایل هستید، ادامه بدهید
- برای کاهش ورم، یک کمپرس یخ بین پاهایتان قرار بدهید
- مایعات بنوشید و یک وعده غذایی سبک بخورید
- اگر برای بلند شدن به کمک نیاز دارید، از یک نفر کمک بگیرید



### مراقب باشید



اگر احساس خواب‌آلودگی دارید، از یک نفر بخواهید زمانی که فرزندتان را با تماس پوست به پوست بغل کردید، در کنارتان مراقب شما باشد.

### آیا می‌دانستید



اگر پس از تولد نوزادتان برای اولین حمام 12 ساعت یا بیشتر صبر کنید، دمای بدن او ثابت می‌ماند و باعث می‌شود شیردهی با شیر مادر به خوبی و بدون مشکل آغاز شود.

# اقدامات پزشکی برای کمک به زایمان و تولد نوزاد

## زایمان سزارین

بیشتر افراد از بی‌حسی اپیدورال یا ستون فقرات استفاده می‌کنند و در طول جراحی و تولد نوزاد، به هوش هستند. همسر یا شخص حامی شما می‌تواند در اتاق عمل حضور داشته باشد. احتمالاً می‌توانید پس از تولد یا در کوتاه‌ترین زمان پس از تولد، فرزندان را با تماس پوست به پوست در آغوش بگیرید. اگر خیلی احساس خواب‌آلودگی می‌کنید یا توان انجام این کار را ندارید، شخص پشتیبان می‌تواند تا آماده شدن شما، کودک را با تماس پوست به پوست در آغوش بگیرد.

اگر بی‌هوشی عمومی داشته باشید، در طول جراحی و زمان تولد خواب خواهید بود و همسران در اتاق عمل حضور نخواهد داشت.

## بهبودی شما

تا زمانی که نتوانید به خوبی مایعات بنوشید، یک IV در بازوی خود خواهید داشت و برای مدت 24 ساعت، تا زمانی که بتوانید برای رفتن به دستشویی از جای خود بلند شوید، یک لوله به مثانه شما وصل خواهد بود.

بهبودی شما ممکن است تا 6 هفته یا شاید بیشتر طول بکشد. احتمالاً تا چند روز به مسکن احتیاج خواهید داشت و در خانه برای حداقل یک هفته به کمک نیاز دارید. خیلی زود به فعالیت‌های عادی روزمره خود برنگردید و هیچ چیزی سنگین‌تر از نوزادان، بلند نکنید.

برای پیدا کردن راحت‌ترین وضعیت برای شیردهی، حالت‌های مختلف را آزمایش کنید (به **تغذیه نوزاد با شیر مادر** مراجعه کنید).

## تولدهای بعدی پس از سزارین

عمل سزارین به این معنی نیست که برای تولد نوزاد بعدی هم به سزارین احتیاج خواهید داشت. اگر برش سزارین شما پهلو به پهلو باشد، نه بالا به پایین، به احتمال فراوان می‌توانید در آینده زایمان واژنی داشته باشید.

## آیا می‌دانستید؟



ادر بیشتر موارد، زایمان واژنی امن‌ترین راه برای تولد نوزاد است. کودکانی که به صورت واژنی متولد می‌شوند کمتر دچار مشکلات و عوارض تنفسی می‌شوند و مادران با دردهای و عفونت‌های کمتری روبرو شده و زودتر بهبود پیدا می‌کنند.

## تولد با عمل سزارین

### عمل سزارین (C-سکشن) چیست؟

یک عمل جراحی که در آن کودک از طریق برش ایجاد شده در شکم و رحم، متولد می‌شود.

عمل سزارین می‌تواند امن‌ترین انتخاب برای شما و فرزندان باشد اگر:

- بیش از یک کودک به دنیا می‌آورید
- دهانه رحم شما به طور کامل باز نمی‌شود، حتی پس از گذشت مدت طولانی از شروع زایمان
- کودک شما بسیار بزرگ است یا در موقعیت بریچ (پاسن یا پاها به سمت پایین) و یا به پهلو قرار دارد
- کودک شما به خوبی با انقباضات کنار نمی‌آید
- یک عارضه پزشکی بسیار جدی دارید
- روی ناحیه تناسلی خود زخم تبخال تناسلی دارید
- قبلاً عمل سزارین با برش از بالا به پایین داشتید

فرایندهای پزشکی زیادی وجود دارند که می‌توانند به زایمان سالم و ایمن شما کمک کنند. ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی با شما و شخصی که از شما حمایت می‌کند درباره گزینه‌هایی که جزو مراقبت عادی نیستند، صحبت خواهد کرد.

### آمبول فشار و القای زایمان چیست؟

شروع زایمان با استفاده از دارو، ژل یا ورودی واژن یا با پاره کردن عمدی کیسه آب. اگر از هفته 41 عبور کردید یا درباره سلامت شما یا فرزندان نگرانی‌های وجود دارد، ممکن است ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی یک روش القای زایمان را توصیه کند.

### ایزیوتومی چیست؟

برشی که درست قبل از رد شدن سر بچه در ورودی واژن ایجاد می‌شود تا فضای بیشتری برای عبور نوزاد وجود داشته باشد.

### فورسپس چیست؟

ابزاری که در صورت ناتوانی مادر در فشار دادن یا وجود نگرانی درباره سلامت کودک از آن برای کمک به بیرون کشیدن نوزاد استفاده می‌شود.

### وکیوم چیست؟

یک وسیله ساکشن است که در صورت ناتوانی مادر در فشار دادن یا وجود نگرانی درباره سلامت کودک، روی پوست سر نوزاد قرار می‌گیرد تا به بیرون کشیدن او کمک می‌کند.



## گزینه‌های مسکن

### مسکن بدون دارو

چندین روش وجود دارند که می‌توانند در کاهش درد زایمان به شما کمک کنند و در آن‌ها از دارویی استفاده نمی‌شود. از جمله این موارد:

- یک همسر حمایت‌گر
- تکنیک‌های آرامشی و تنفسی
- حمام یا دوش گرم
- وضعیت‌های راحت بدن
- کمپرس یخ
- طب سوزنی و اعمال فشار موضعی
- هیپنوتیزم
- ماساژ
- پیاده‌روی

### «همسران»

شما می‌توانید چه کار کنید

اگر همسرتان بی‌هوشی عمومی داشته و در حالت خواب است، خودتان در سریع‌ترین زمان ممکن نوزاد را - با تماس پوست به پوست - در آغوش بگیرید.

### آموخته‌های کلیدی

نظرات خود درباره سزارین را در خواسته‌های خود برای تولد نوزاد بگنجانید (به آمادگی برای تولد نوزاد مراجعه کنید). به شکل واضح اعلام کنید که می‌خواهید کودک بلافاصله پس از تولد به شما یا به همسرتان داده شود. و اگر پس از سزارین ناراحت بودید، احساسات خود را با یک شخص مورد اعتماد در میان بگذارید.

### تولد واژنی پس از سزارین (VBAC) چیست؟

زایمان از مسیر واژن پس از عمل سزارینی که در گذشته انجام شده است.

### کدام ایمن‌تر است؟

زایمان واژنی و سزارین هر دو برای مادر و کودک بسیار ایمن هستند. VBAC تقریباً به اندازه زایمان واژنی اولیه است. سزارین تکراری برنامه‌ریزی شده تقریباً به اندازه سزارین انتخابی اولیه ایمن است. در حقیقت، فقط در موارد بسیار نادر - 5 مورد در هر 10,000 تولد - ممکن است کودکان در اثر زایمان VBAC یا سزارین برنامه‌ریزی شده، دچار عارضه‌های مرگبار شوند.

در زایمان واژنی، شانس ابتلا به عفونت و خونریزی زیاد کمتر، مدت حضور در بیمارستان کوتاه‌تر و دوره بهبودی سریع‌تر است. با این حال، در زایمان واژنی هم ممکن است برای کشیدن و پاره کردن رحم، جای زخم (اسکار) سزارین ایجاد شود. البته این مسئله بسیار نادر است - فقط در 2 تا 4 مورد در هر 1,000 تولد رخ می‌دهد.

اگر زایمان واژنی داشته باشید، خودتان و فرزندتان در طول زایمان به دقت تحت نظر خواهید بود تا در صورت بروز هرگونه مشکل، بتوان به سرعت وارد عمل شد. انتخاب بیمارستانی که بتواند در صورت نیاز عمل سزارین انجام بدهد، باعث می‌شود از داشتن یک زایمان ایمن مطمئن شوید.

برای کسب اطلاعات بیشتر و صحبت با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی و اتخاذ تصمیمی آگاهانه، از طریق شماره 8-1-1 یا HealthLink BC تماس بگیرید یا به [healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca) مراجعه کنید.



معایب	مزایا	دارو
<ul style="list-style-type: none"> <li>• حداکثر می‌توان 2 تا 3 ساعت از آن استفاده کرد.</li> <li>• درد را کم می‌کند، اما آن را از بین نمی‌برد.</li> <li>• ممکن است باعث ایجاد سرگیجه و خارش یا بی‌حسی در صورت و دست‌ها شود.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• می‌توان تا زمان تولد از آن استفاده کرد.</li> <li>• روی کودک هیچ تأثیری ندارد.</li> <li>• فقط به میزانی که نیاز دارید آن را استنشاق می‌کنید.</li> </ul>	<p><b>اکسید نیتروژن و اکسیژن</b></p> <p>«گاز خنده» که با یک ماسک تنفس می‌شود.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ممکن است در زمان وارد شدن، دردناک باشد.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• درد کمر را تسکین می‌دهد.</li> </ul>	<p><b>تزریق آب استریل</b></p> <p>آب استریل شده به قسمت پایین کمر تزریق می‌شود.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ممکن است باعث سرگیجه، گیجی یا تهوع شما شود.</li> <li>• درد را کم می‌کند، اما آن را از بین نمی‌برد.</li> <li>• اگر در فاصله بسیار نزدیک به تولد داده شود، ممکن است تنفس کودک را آهسته کند و روی توانایی نوزاد برای اولین تغذیه با شیر مادر تأثیر بگذارد.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• به شما آرامش می‌دهد.</li> </ul>	<p><b>مخدرها</b></p> <p>مورفین یا فنتانیل که توسط یک ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی تزریق می‌شود.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• درد انقباضات شما را از بین نمی‌برد.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• درد اطراف واژن را بی‌حس می‌کند.</li> </ul>	<p><b>بلوک پودندال</b></p> <p>بی‌حسی موضعی که داخل یک عصب در واژن تزریق می‌شود.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ممکن است روی میل یا توانایی شما برای فشار دادن تأثیر بگذارد.</li> <li>• احتمال نیاز به استفاده از فورسپس را افزایش می‌دهد.</li> <li>• روی کنترل پاها تأثیر می‌گذارد؛ ممکن است نتوانید در هنگام زایمان یا بلافاصله پس از آن بلند شوید.</li> <li>• باعث لرزش و خارش شما می‌شود.</li> <li>• ممکن است روی فشار خون تأثیر بگذارد.</li> <li>• به IV نیاز دارد.</li> <li>• ممکن است به دستگاه نظارت جنین یا کاتتر (لوله‌ای که به مثانه متصل می‌شود) نیاز باشد.</li> <li>• ممکن است باعث سردرد شود.</li> <li>• می‌تواند روی توانایی شیر خوردن بچه بلافاصله پس از تولد تأثیر بگذارد. ممکن است برای شروع تغذیه با شیر مادر به پشتیبانی بیشتری نیاز باشد.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• باعث بی‌درد شدن کمر به پایین می‌شود (از سینه به پایین در طول سزارین).</li> <li>• می‌توان از آن در هر زمانی در طول زایمان استفاده کرد؛ در صورت نیاز می‌توان بیشتر تجویز کرد، برای تسکین تا 24 ساعت.</li> <li>• اجازه می‌دهد در طول سزارین بیدار بمانید.</li> <li>• «اپیدورال با پیاده‌روی» به شما اجازه می‌دهد به راحتی به اطراف بروید.</li> <li>• احساس سرگیجه ندارید.</li> </ul>	<p><b>اپیدورال / اسپینال</b></p> <p>بی‌حسی موضعی که داخل فضای نزدیک ستون فقرات شما تزریق می‌شود.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• در هنگام تولد خواب هستید.</li> <li>• می‌تواند باعث ایجاد واکنش‌های خطرناکی شود، مثل افت شدید و سریع فشار خون.</li> <li>• می‌تواند روی توانایی شیر خوردن بچه بلافاصله پس از تولد تأثیر بگذارد. ممکن است برای شروع تغذیه با شیر مادر به پشتیبانی بیشتری نیاز باشد.</li> <li>• می‌تواند باعث خشکی گلو و گلودرد شود.</li> <li>• می‌تواند منجر به تهوع و استفراغ شود.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• می‌توان از آن برای سزارین اضطراری، زمانی که برای انجام اپیدورال یا اسپینال خیلی دیر شده یا خطرناک است.</li> </ul>	<p><b>بی‌هوشی عمومی</b></p> <p>بی‌هوشی کامل که برای به خواب رفتن کامل شما اعمال می‌شود.</p>

## مشکلات ویژه تولد نوزاد

## زایمان زودرس

یک کودک زمانی «زودرس است» که پیش از تکمیل 37 هفته بارداری متولد شود. احتمال حضور بیشتر در بیمارستان برای کودکانی که زودرس هستند بیشتر است و ممکن است این مشکلات را داشته باشند:

- تنفس
- حفظ دمای بدن
- مکیدن و قورت دادن
- قند خون پایین
- عفونت
- کبودی و خونریزی
- زردی (زرد شدن رنگ پوست)

احتمال ابتلا به مشکلات مادام‌العمر در رابطه با بینایی، تنفس، راه رفتن و یادگیری برای نوزادانی که بیش از اندازه زود متولد می‌شوند از نوزادانی که زود متولد می‌شوند بیشتر است.

## کاهش خطر برای شما

زایمان زودرس ممکن است برای هر کسی اتفاق بیافتد. علت آن معمولاً ناشناخته است. اما احتمال زایمان زودرس برای کسانی که قبلاً سابقه یک مورد زایمان زودرس داشتند یا دو قلو و سه قلو باردار هستند، بیشتر است. اگر عفونت مثانه یا کلیه داشته باشید، یا به یک عارضه پزشکی مثل فشار خون یا دیابت مبتلا باشید، این خطر برای شما افزایش پیدا می‌کند.

می‌توانید از این طریق خطر داشتن زایمان زودرس را کاهش بدهید:

- مراجعه منظم به ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی
- تغذیه خوب
- همکاری با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی برای توقف یا کاهش دخانیات، نوشیدن الکل یا مصرف مواد
- اگر مورد سوءاستفاده قرار گرفتید، کمک بگیرید (به سبک زندگی مراجعه کنید)
- محدود کردن یک روز کاری به 8 ساعت و یافتن زمانی برای استراحت
- پیدا کردن روش‌هایی برای کاهش استرس
- پوشیدن کمربند ایمنی بالای ران در زیر کودک و کمربندی ایمنی شانه‌ای بر روی قفسه سینه

## به دنبال مراقبت باشید



اگر این علائم زایمان زودرس را داشتید فوراً با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود تماس بگیرید یا به بیمارستان مراجعه کنید:

- خروج ناگهانی یا چکه کردن مایعات یا خونریزی واژن که پس از رفتن به دستشویی متوقف نمی‌شود
- درد شکم یا گرفتگی شدید که از بین نمی‌رود
- درد یا فشار غیرعادی در قسمت پایین کمر
- انقباضاتی که با قدم زدن، استراحت کردن یا دوش آب گرم از بین نمی‌روند
- این احساس که چیزی سر جایش نیست



## داستان خانوادگی



دختر ما در هفته 34 با عمل سزارین به دنیا آمد. فشار خون همسرم خیلی بالا رفته بود و به کودک فشار زیادی وارد می‌شد. وقتی به دنیا آمد خیلی کوچک بود اما - خدا را شکر - سالم بود. اما یکی از وحشتناک‌ترین اتفاقاتی بود که در تمام عمر برای رخ داده بود.

## زایمان زودرس و کودکان با وزن تولد پایین

### نوزاد زودرس چیست («زودرس»)?

کودکی که پیش از هفته 37 به دنیا بیاید.

### وزن پایین تولد چیست؟

وقتی کودک در زمان تولد کمتر از 2½ کیلوگرم (5½ پوند) وزن داشته باشد.

هرچه کودک شما زودتر متولد شود، وزن کمتری دارد و ممکن است با مشکلات پزشکی بیشتری مواجه شود. و اگرچه یک سوم از کودکانی که با وزن پایین متولد می‌شوند زودرس نیستند، اما معمولاً با همان مشکلات نوزادان زودرس مواجه می‌شود.

### آیا می‌دانستید

نوزادانی که تماس فیزیکی زیاد با مراقب خود دارند، در مقایسه با کسانی که این تماس را ندارند، زودتر بزرگ می‌شوند. تمام نوزادان - حتی وقتی در انکوباتور هستند - نیاز دارند که توسط دیگران لمس شوند، نوازش شوند و تا حد امکان با آن‌ها صحبت شود.

### خطر

نوزادان زودرس و نوزادانی که وزن کمی دارند بیشتر در معرض خطرات مربوط به مرگ در خواب قرار دارند (به خواب مراجعه کنید). درباره اینکه چطور می‌توانید تا حد امکان باعث شوید نوزادتان خواب امنی داشته باشد، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.

## چه انتظاری باید داشت

- ممکن است لازم باشد کودک شما پس از تولد به بخش مراقبت ویژه نوزادان در بیمارستان منتقل شود. هر چه سریع‌تر بین خودتان و نوزاد تماس پوستی برقرار کنید («مراقبت کانگروبی»).
- ممکن است نوزادان کوچک بلافاصله برای تغذیه آماده نباشد، اما با گذشت زمان و حمایت کافی، آماده خواهند شد. در این مدت، به طور مکرر و هر چه زودتر - در صورت امکان در یک ساعت اول - شیر خود را بدوشید تا شیردهی شما تثبیت شود (به قسمت **دوشیدن شیر** مراجعه کنید).
- ممکن است کودک شما به یک صندلی خودرو ویژه کودکان زیر 2½ کیلوگرم (½5 پوند) نیاز داشته باشد. در یک صندلی عادی نوزاد، ممکن است چانه کودک به پایین بیافتد و مسیر تنفسی او سد شود.

### مراقبت کانگروبی چیست؟

حفظ تماس پوست به پوست با کودک در ناحیه سینه تا کودک بتواند صدای قلب شما را بشنود، تنفس شما را حس کند و از شیر شما تغذیه کند.



## دوقلوها، سه قلوها و بیشتر

### چه انتظاری باید داشت

- شما می‌توانید فرزندان را، با توجه به وضعیتی که دارند، تعداد هفته‌هایی که سپری کردند و سلامت عمومی آن‌ها، به صورت واژنی یا با عمل سزارین به دنیا بیاورید.
- تغذیه زودهنگام و مکرر با شیر مادر و امتحان کردن وضعیت‌های شیردهی مختلف به شما در تولید شیر کافی کمک می‌کند (به قسمت **تغذیه نوزاد با شیر مادر** مراجعه کنید).
- وقتی به خانه رسیدید، می‌توانید فوراً درخواست کمک کنید.

### داستان خانوادگی



در ابتدا، می‌ترسیدم به پسر دست بزنم. خیلی کوچک بود و لوله‌های زیادی به او وصل کرده بودند. یاد گرفتم سؤال بپرسم و روی تمام مواردی که بهبود پیدا می‌کردند هر چند که کوچک بودند، تمرکز کنم.

### «همسران»

شما می‌توانید چه کار کنید



اگر کودک شما برای مراقبت ویژه پس از تولد از شما گرفته شد، همراه او به بخش اطفال بروید و در مراقبت از او شرکت کنید. پرستار می‌تواند به شما نشان بدهد چطور پوشک او را تعویض کنید و برای کمک به آرام کردنش، او را با تماس پوست به پوست در آغوش بگیرید.

## بچه دار شدن پس از یک بار سقط جنین

از دست دادن کودک می‌تواند روی واکنش شما و همسران به بارداری جدید تأثیر بگذارد. احساس نگرانی و نیاز به داشتن اطمینان خاطر درباره حال خوب بچه، کاملاً عادی است.

با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود درباره کارهایی که می‌توان برای داشتن یک بارداری کاملاً سالم انجام داد، صحبت کنید. به روش‌های کاهش استرس، مانند انجام فعالیت‌های آرامش بخش و تصویر کردن خودتان همراه با یک کودک سالم، فکر کنید.

### «همسران»

شما می‌توانید چه کار کنید

ممکن است واکنش شما و همسران به از دست دادن نوزاد متفاوت باشد. زمان کمک می‌کند. صبور باشید. اگر به کمک نیاز دارید، از دیگران کمک بگیرید.



### خانواده و دوستان

شما می‌توانید چه کار کنید

بهترین چیزی که می‌توانید به والدین عزادار بگویید می‌تواند به سادگی «واقعاً متأسفم» باشد.



### آیا می‌دانستید

رابطه‌های بومی بیمارستان می‌توانند به خانواده‌های بومی کمک کنند با کودکی که از دست دادند، وداع کنند.



### سقط جنین چیست؟

از دست رفتن بارداری در 20 هفته ابتدایی.

### مرده‌زایی چیست؟

از دست دادن کودک پس از هفته 20 بارداری اما پیش از تولد نوزاد. مرده‌زایی ممکن است در طول بارداری یا در هنگام زایمان رخ بدهد.

وقتی یک کودک به دلیل سقط جنین، بارداری خارج از رحم، مرده‌زایی یا سایر مشکلات از دست برود، ممکن است مشکلات عاطفی زیادی ایجاد شود. ممکن است با مشاهده افراد باردار و خانواده‌هایی که بچه دارند، با مشکلاتی مواجه شوید. هر احساسی که داشته باشید، کاملاً طبیعی است.

اگر کودک شما مرده به دنیا آمده باشد، می‌توانید او را ببینید و در آغوش بگیرید. ممکن است بخواهید از او یک عکس بگیرید یا یکی از یادگاری‌های او، مثلاً یک پتو، را به خانه بیاورید. صحبت کردن درباره او و خداحافظی کردن به زمان نیاز دارد. تا وقتی احساس آمادگی نکردید، با او وداع نکنید.

### آموخته‌های کلیدی

بیشتر موارد سقط جنین در سه ماهه اول اتفاق می‌افتند به دلیل اینکه تخمک بارور به صورت عادی رشد نمی‌کند. این موضوع تقصیر هیچکس نیست.



## آماده کردن وسیله نقلیه

از قبل با نحوه استفاده از صندلی خودروی خود آشنا شوید و برای برگشت به خانه، آن را به بیمارستان بیاورید. بر اساس قانون، به جز در مواردی که از تاکسی استفاده می‌کنید، فرزند شما باید در یک صندلی تأیید شده CMVSS که رو به عقب و به شکل درست نصب شده، قرار بگیرد. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره نحوه انتخاب و استفاده ایمن از یک صندلی خودرو به قسمت **ایمنی نوزاد** مراجعه کنید.



## آماده کردن منزل

مطمئن شوید پوشک، پتو، لباس، و یک محل خواب امن و محکم فراهم شده است (قسمت **خواب** را مشاهده کنید).

## آماده کردن خانواده

پیش از تولد، به این فکر کنید که می‌خواهید خانواده و دوستان را به چه شکل در هفته اول حضور در خانه در کنار خود داشته باشید. حتماً به شکلی برنامه‌ریزی کنید که برای تمرکز روی استراحت، خواب و فرزندتان، زمان کافی داشته باشید.

فرزندان بزرگتر خود را به این شکل آماده کنید:

- به آن‌ها عشق و توجه بیشتری نشان بدهید
- با هم درباره بارداری، خواهر و برادر بودن و اینکه با ورود نوزاد به خانه چه اتفاقی می‌افتد، کتاب بخوانید و فیلم ببینید
- از آن‌ها بخواهید بودن کنار اعضای خانواده یا دوستانی که در طول تولد پیش آن‌ها خواهند بود، تمرین کنند
- تغییرات بزرگ مانند آموزش توالت را چند ماه قبل - یا بعد - از رسیدن نوزاد انجام بدهید
- به آن‌ها مسئولیت‌های کوچک بدهید، مثلاً برای نوزاد آواز بخوانند
- اگر برای مدت کوتاهی دوباره رفتارهای بچگانه داشتند، نگران نشوید

## خانواده و دوستان

شما می‌توانید چه کار کنید

- پیش از ملاقات حضوری تماس بگیرید و ملاقات خود را در یک مدت معقول به اتمام برسانید.
- اگر بیمار هستید به ملاقات نروید، اگر گلودرد دارید هیچکس را نبوسید.
- پیش از دست زدن به نوزاد دست‌های خود را بشوید.
- در داخل خانه سیگار نکشید.
- همراه خود غذا ببرید و بپرسید که آیا کاری هست که بتوانید انجام بدهید یا نه.
- با احترام به سنت‌های فرهنگی خانواده، تولد نوزاد جدید را جشن بگیرید.
- به تزریق واکسن آنفولانزا فکر کنید.

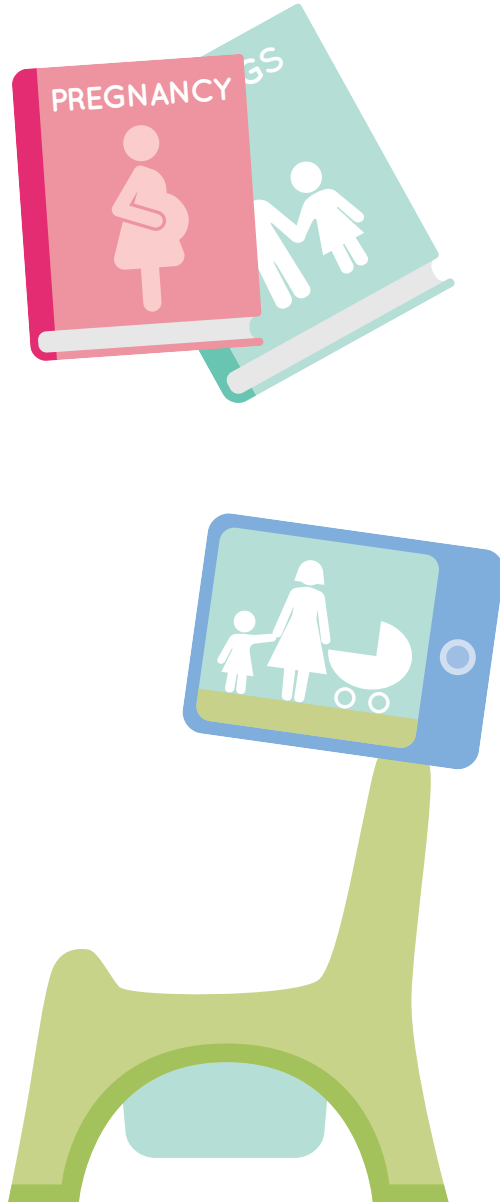
## «همسران»

شما می‌توانید چه کار کنید

- در صورت امکان، طوری برنامه‌ریزی کنید که در هنگام ورود نوزاد مرخصی کاری بگیرید. نه تنها می‌توانید از همسران بیشتر حمایت کنید، بلکه برای ایجاد احساس صمیمیت و لذت بردن از حضور فرزندتان هم وقت بیشتری خواهید داشت.

## آماده کردن حیوانات خانگی

برنامه‌ریزی لازم را بکنید تا یک نفر در مدت زایمان مسئولیت نگهداری از حیوان خانگی شما را به عهده بگیرد و بعد، زمانی که نوزاد جدید وارد خانه شد، درباره اینکه چه کسی می‌تواند از حیوان خانگی‌تان مراقبت کند، تصمیم بگیرید.



# بدن شما پس از دوران بارداری

## ناراحتی‌ها

### آموخته‌های کلیدی

اگر ناراحتی شما شدید یا طولانی مدت است، یا اگر برای کاهش درد به مسکن نیاز دارید، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید. هیچ دلیل ندارد از این کار خجالت بکشید. این علائم بسیار رایج هستند و می‌توان آن‌ها را درمان کرد.

## گرفتگی عضلات

تا یک هفته، رحم شما همچنان دچار انقباضات خواهد شد. انقباضات در چند روز ابتدایی، مخصوصاً در هنگام شیر دادن، به قوی‌ترین شکل خواهند بود. اگر این نوزاد اول شما نیست، ممکن است گرفتگی عضلات قوی‌تر هم باشد.

## بواسیر

بارداری و فشار دادن برای زایمان می‌تواند باعث ورم کردن رگ‌های اطراف مقعد شود. ممکن است در این ناحیه خارش، خونریزی یا درد را تجربه کنید، اما معمولاً پس از چند هفته مشکل رفع می‌شود. سعی کنید برای مدت طولانی نایستید یا بنشینید، غذاهای حاوی فیبر زیاد بخورید و زیاد آب بنوشید، و البته در یک وان حمام گرم استراحت کنید.

## درد کمر بند لگن

درد کمر، لگن و ناحیه بالای قسمت تناسلی در طول بارداری بسیار رایج است. این درد معمولاً پس از تولد نوزاد از بین می‌رود. اگر ادامه پیدا کرد، فیزیوتراپی می‌تواند مفید باشد. با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.

## جدا شدن ماهیچه‌های شکم

اگر متوجه یک برجستگی در قسمت میانی بدنتان شدید، ممکن است به این دلیل باشد که ماهیچه‌های شکمی تحت فشار قرار گرفته و مثل یک زیپ از هم باز شدند. بسیاری از شکاف‌های کوچک، خود به خود خوب می‌شوند. تا زمانی که درمان نشدند حرکت دراز و نشست و چرخش کمر را انجام ندهید. اگر این شکاف خیلی بزرگ است یا شکم حالت شدیداً نرم و متورم پیدا کرده است، به ارائه‌دهنده بهداشتی خود مراجعه کنید.

## خونریزی واژنی

برای 2 تا 6 هفته احساس «ترشح» خواهید داشت. برای چند روز، این ترشحات به شکل لخته‌های قرمز تیره، تقریباً به اندازه یک سکه یک دلاری، خواهد بود. این ترشحات در هر 2 ساعت نباید بیشتر از 1 پد سایز بزرگ را خیس کنند. پس از این مدت، سرعت ترشح کاهش پیدا کرده و رنگ آن تغییر می‌کند. اگر ترشحات افزایش پیدا کرد یا بوی بدی داشت، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود تماس بگیرید. و تا هنگام بهبودی از پد استفاده کنید، به هیچ وجه تامپون نگذارید.

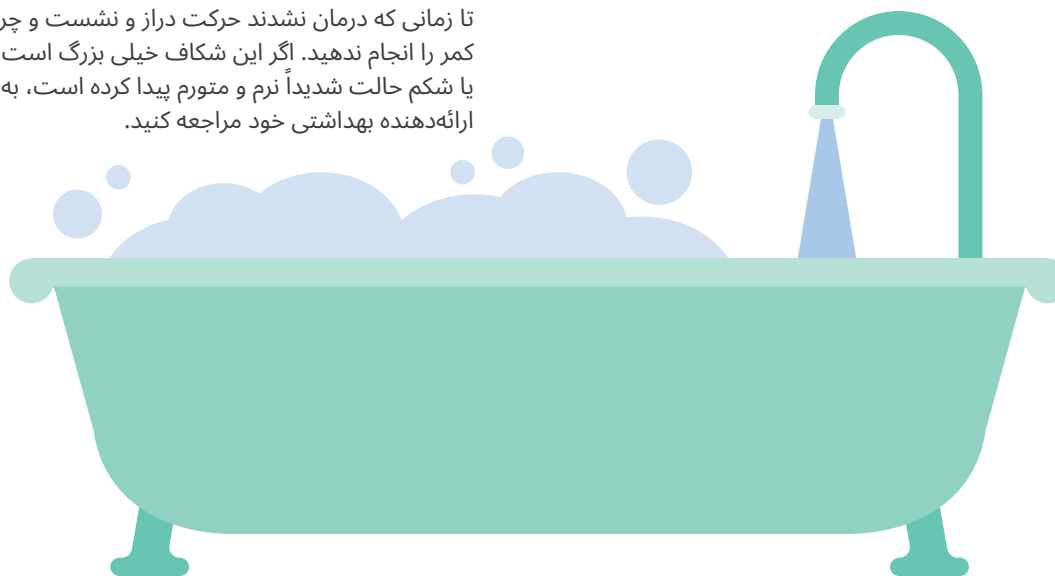
## ناراحتی یا درد واژن

ممکن است واژن شما کبود، متورم یا در اثر بخیه‌ها دردناک شده باشد. روی قسمت میان‌دوره (فضای بین پاها) آب گرم بریزید یا برای پاک نگه داشتن این ناحیه داخل حمام گرم بنشینید. برای کاهش درد، از حوله‌ای استفاده کنید که داخل آن یخ قرار دارد. روی یک بالشک بنشینید یا درباره داروهای مسکن با پزشکتان صحبت کنید. تمرینات کگل را انجام بدهید (به قسمت **مراقب خودتان باشید** مراجعه کنید). اگر پس از درمان باز هم در زمان رابطه جنسی یا قرار دادن تامپون در داخل واژن احساس درد داشتید، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.

## افتادگی واژن

گاهی اوقات ممکن است اندام‌های پایین تنه در داخل واژن ورم کنند. ممکن است:

- بین پاهایتان احساس فشار کنید، انگار چیزی در حال افتادن است
  - در قسمت پایین کمر یا شکم احساس درد کنید
  - در هنگام رابطه جنسی حستان کم‌تر شده باشد
  - بیشتر مجبور می‌شوید ادرار کنید یا دچار ریزش ادرار هستید و برای ادرار کردن مشکل دارید
  - نمی‌توانید مدفوع کنید
- افتادگی واژن قابل درمان است. برای تقویت ماهیچه‌ها از تمرینات کگل استفاده نمایید (به **قسمت مراقب خودتان باشید** مراجعه کنید) یا با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.





## به دنبال مراقبت باشید

به ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود مراجعه کنید یا فوراً از طریق شماره 1-8-8-1 با HealthLink BC تماس بگیرید اگر:

- «ترشح» شما افزایش پیدا کرده یا بوی بدی دارد
- به قدری خونریزی دارید که برای 2 ساعت یا بیشتر، در فاصله یک ساعت از پد شما عبور می‌کند
- برای مدتی بیش از 6 هفته ترشحات خونی داشتید
- لخته‌های خونی که مشاهده می‌کنید برای چند ساعت از یک توپ گلف بزرگ‌تر هستند
- دچار سردرد هستید، بینایی شما تغییر کرده یا دل‌درد دارید
- احساسی شبیه به بیماری آنفولانزا دارید یا بدون هیچ دلیلی تا 38° سانتی‌گراد (100° فارنهایت) تب کردید
- بخیه‌های شما باز شدند یا عفونت کردند
- ناحیه اطراف قسمت برش سزارین متورم شده، قرمز و دردناک است
- پشت ساق پای شما قرمز و دردناک شده است
- روی پستان یک قسمت دردناک، قرمز رنگ دارید که پس از شیردهی منظم از بین نمی‌رود
- مجبور هستید در فواصل زمانی کوتاه ادرار کنید
- نمی‌توانید مدفوع کنید، اگرچه خیلی مایعات می‌نوشید، فعالیت بدنی دارید و از یک ماده ملین استفاده می‌کنید

## رویه‌های عادی و عملکردهای بدن

### آیا می‌دانستید



با گذشت زمان، می‌توانید به وزن پیش از بارداری خود برگردید. به جای رژیم گرفتن، روی تغذیه خوب و فعالیت بدنی تمرکز داشته باشید. شیردهی هم کمک می‌کند، مخصوصاً وقتی فرزندان 6 ماه یا بیشتر سن دارد.

### دوره قاعدگی

ممکن است تا زمانی که به فرزندان شیر می‌دهید، دوره قاعدگی شما آغاز نشود. اگر فرزندان از شیر مادر تغذیه نکند، معمولاً یک یا 2 ماه پس از تولد، دوره قاعدگی مجدداً شروع می‌شود.

با این حال به خاطر داشته باشید که ممکن است حتی پیش از بازگشت دوباره دوره‌های قاعدگی هم باردار شوید. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره گزینه‌های جلوگیری از بارداری به تنظیم خانواده مراجعه کنید.

## ادرار کردن

شخص زمان ادرار کردن ممکن است برایتان دشوار باشد، به همین دلیل منظم ادرار کنید. شروع ادرار هم ممکن است دشوار باشد، یا شاید با احساس سوزش همراه شود. روی ناحیه ادرار خود آب گرم بریزید یا زیر دوش یا داخل حمام ادرار کنید. احتمال دارد ادرارتان نشت کند، مخصوصاً هنگام سرفه کردن، عطسه کردن، خندیدن یا وقتی خیلی ادرار دارید. تمرین کگل را امتحان کنید (به قسمت مراقبت خودتان باشید مراجعه کنید) و اگر این مشکلات پس از گذشت 6 تا 8 هفته همچنان پابرجا بود، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.

### جهاز هاضمه (مدفوع کردن)

زیاد آب بنوشید، غذاهای حاوی فیبر زیاد بخورید و احتمالاً ظرف مدت 2 یا 3 روز پس از تولد مدفوع خواهید کرد. وقتی در توالی هستید، یک پای خود را روی چهارپایه بگذارید. اگر بخیه دارید، برای اولین مدفوع یک پد خنک، خیس را روی این ناحیه قرار دهید. اگر نمی‌توانید مدفوع کنید، داروهای ملین (که بدون نسخه عرضه می‌شوند) را امتحان کنید، اما فقط برای یک مدت کوتاه از آن‌ها استفاده کنید.

### تمرین

اگر عمل سزارین داشتید، پیش از شروع دوباره فعالیت بدنی با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید. در غیر این صورت، بسته به اینکه پیش از زایمان چقدر آمادگی بدنی داشتید یا اینکه به چه عوارضی دچار هستید، می‌توانید از اولین روز پس از تولد ورزش را آغاز کنید. به بدن‌تان گوش بدهید. اگر خونریزی شدیدتر و روشن‌تری داشتید، سرعت را کم کنید. اگر دچار درد شدید، توقف و استراحت کنید.

می‌توانید یک روز پس از زایمان واژنی تمرینات کگل (به مراقب خودتان باشید مراجعه کنید) را آغاز کنید. فرزندان را در یک کالسکه یا کریر قرار بدهید و به پیاده‌روی بروید. وقتی خونریزی و ترشحات واژنی متوقف شد، شنا کردن را شروع کنید. به کلاس‌های یوگا و آمادگی جسمانی برای کسانی که به تازگی مادر شدند هم نگاهی بیاندازید. تمرینات شدید - مانند دویدن - را به زمانی اختصاص بدهید که ماهیچه‌های لگنی شما بازبایی شدند. اگر ورزش باعث ریزش ادرار یا مدفوع، سنگینی در قسمت واژن یا احساس درد می‌شود، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.





# زندگی با نوزاد شما

## سلامت عاطفی شما

### امتحان کنید



خیلی خوب از خودتان مراقبت کنید. وقتی فرزندتان چرت می‌زند بخوابید، حتماً غذا بخورید و هر روز با فرزندتان به پیاده‌روی بروید.

### «همسران»

شما می‌توانید چه کار کنید



- همسران را تشویق کنید درباره احساساتش صحبت کند. به حرف‌هایش گوش بدهید و آن‌ها را جدی بگیرید.
- به او بگویید که دوستش دارید و برایتان ارزشمند است.
- برای رابطه جنسی او را تحت فشار نگذارید.
- کارهای منزل را انجام بدهید و از کودک مراقبت کنید.
- پیشنهاد بدهید در هنگام مراجعه به دکتر او را همراهی کنید.
- از خودتان هم مراقبت کنید. یادتان باشد شما هم ممکن است از نظر عاطفی تحت تأثیر قرار بگیرید.

### افسردگی پس از زایمان

#### «افسردگی پس از زایمان» چیست؟

تغییرات معمول در خلق و خو که در فاصله 2 هفته پس از تولد رخ می‌دهد و روی 80% از کسانی که به تازگی مادر شدند، تأثیر می‌گذارد.

اصلاً جای تعجب نیست که بیشتر افراد در روزهای پس از تولد نوزاد، این احساس را تجربه می‌کنند. هورمون‌های شما در حال تغییر هستند، دوران بهبود پس از زایمان را پشت سر می‌گذارید و از مراقبت از یک نوزاد خسته شدید - واقعاً خسته شدید. «افسردگی پس از زایمان» ممکن است باعث شود احساس غم، بی‌قراری، زودرنجی و بی‌پناهی کنید. چند دقیقه بعد، ممکن است احساس کنید شاد و پر انرژی هستید. خوشبختانه افسردگی پس از زایمان معمولاً ظرف مدت 2 هفته از بین می‌رود.

وقتی صاحب یک فرزند جدید می‌شوید، به طور طبیعی ممکن است احساس فراز و نشیب عاطفی داشته باشید. اما آنچه اهمیت دارد این است که شما و عزیزانتان بتوانند تشخیص بدهند چه زمانی به حمایت بیشتر نیاز دارید.

### آموخته‌های کلیدی



هر زمان به کمک نیاز داشتید، درخواست کمک کنید، این کار نشان‌دهنده قدرت شما است، نه ضعف‌تان. در نهایت، اینکه شما به خودتان برسید، هم برای شما و هم برای فرزندتان مفید است.

### وضعیت اورژانسی



اگر افکاری درباره آسیب زدن به خودتان در ذهن دارید، فوراً کمک بگیرید. با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید یا از طریق شماره 1-1-8 با HealthLink BC تماس بگیرید (24 ساعت روز، 7 روز هفته) و به صورت محرمانه با یک پرستار دارای گواهی صحبت کنید.

### آیا می‌دانستید



حدود 23% از پدر و مادرها در طول دوران بارداری یا پس از تولد نوزاد، احساس افسردگی می‌کنند.



## افسردگی پری‌ناتال

### افسردگی پری‌ناتال چیست؟

یک افسردگی جدی‌تر و طولانی‌تر که ممکن است در طول بارداری یا پس از تولد اتفاق بیافتد.

بعضی افراد تنش‌های جدی‌تر و طولانی‌تری تجربه می‌کنند. ممکن است احساس کنید نمی‌توانید با آن مقابله کنید یا ممکن است به خودتان یا فرزندتان آسیب بزنید.

### علائم و نشانه‌های افسردگی پری‌ناتال

آیا شما:

- به شکلی غیرقابل کنترل گریه می‌کنید؟
- احساس گناه و بی‌ارزش بودن می‌کنید یا فکر می‌کنید برای مراقبت از کودک‌تان مناسب نیستید؟
- به آسیب زدن به خودتان یا فرزندتان فکر می‌کنید؟
- حمله‌های عصبی ناگهانی یا تغییرات شدید در خلق و خور تجربه می‌کنید؟
- احساس می‌کنید نمی‌توانید از حضور فرزندتان یا انجام فعالیت‌های روزمره لذت ببرید؟
- برای خوابیدن مشکل دارید و به شدت خسته هستید؟

افرادی که قبلاً دچار افسردگی و اضطراب شدند بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی پری‌ناتال قرار دارند. کسانی که تنش‌های بیشتری به زندگی‌شان اضافه شده - برای مثال مشکلات مالی یا بهداشتی، روابط بی‌ثبات و بدون حمایت یا نوزاد بیمار - بیشتر در معرض خطر قرار دارند.

### آیا می‌دانستید



افسردگی پری‌ناتال می‌تواند روی زنان و مردان تأثیر بگذارد و در طول دوران بارداری یا هر زمان از سال پس از تولد، به فرزندی گرفتن، سقط یا مرده‌زایی رخ بدهد.

## اضطراب پری‌ناتال

### اضطراب پری‌ناتال چیست؟

نگرانی شدید و تکرار شونده یا ترسی فلج‌کننده که می‌تواند در طول دوران بارداری یا پس از تولد اتفاق بیافتد.

بعضی از والدین بیش از حد معمول نگران وقوع اتفاقات بد هستند، یا افکاری ناراحت‌کننده درباره آسیب زدن به فرزندشان در ذهن دارند، چه به شکل تصادفی و چه به صورت عمدی. اختلالات اضطرابی هم ممکن است باعث شوند از نظر جسمی احساس ناراحتی کنید.

### نشانه‌ها و علائم اضطراب

آیا شما:

- احساس سرگیجه، تعرق یا لرزش دارید؟
- دچار نفخ، یبوست یا اسهال هستید؟
- احساس تنگی نفس، ترس یا تپش قلب شدید می‌کنید؟
- به راحتی می‌ترسید و جا می‌خورید؟
- احساس بی‌قراری یا بدخلقی دارید؟
- از خانواده، دوستان و فعالیت‌ها دوری می‌کنید؟
- برای خوابیدن مشکل دارید؟

اضطراب می‌تواند باعث شود همیشه در حال بررسی وضعیت فرزندتان باشید یا از انجام کارهای روزمره، مانند رانندگی کردن، همراه با او بپرهیزید.

اگر دچار اضطراب یا افسردگی هستید و یا در گذشته یک بحران روحی را پشت سر گذاشتید، یا اگر کسی در خانواده شما وجود دارد که با مشکلات سلامت روان روبرو بوده است، ممکن است بیشتر در معرض خطر باشید. کمبود خواب و نداشتن حمایت کافی باعث بدتر شدن اضطراب می‌شود.

## کمک گرفتن

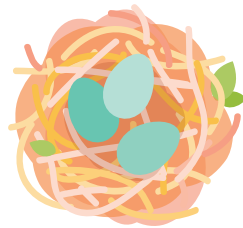
افسردگی و اضطراب پری‌ناتال بسیار رایج و قابل درمان هستند شما تنها نیستید و روش‌های زیادی برای دریافت حمایت وجود دارد. زود کمک گرفتن به این معنی است که زودتر حالتان خوب می‌شود.

### ارائه‌دهندگان مراقبت بهداشتی

با پرستار بهداشت عمومی یا پزشک خود صحبت کنید. یا هر زمان در طول شبانه روز که مایل بودید از طریق شماره 1-8-1 با HealthLink BC تماس بگیرید و به صورت محرمانه با یک پرستار دارای گواهی حرف بزنید.

### دوستان، خانواده و اجتماع

به افرادی که با شما صمیمی هستند بگویید چه احساسی دارید و به نگرانی‌های آن‌ها گوش کنید. گاهی اوقات دوستان و اعضای خانواده اولین کسانی هستند که متوجه می‌شوند به کمک احتیاج داریم.



### رویکرد «NESTS» برای درمان خود

- غذاهای مغذی (Nutritious) بخورید.
- هر روز کمی ورزش (Exercise) کنید.
- سعی کنید به اندازه کافی بخوابید (Sleep).
- کمی برای خودتان وقت (Time) بگذارید. یک پرستار کودک استخدام کنید یا از یکی از اعضای خانواده بخواهید در نگهداری از کودک به شما کمک کند.
- از حمایت (Support) دیگران بهره بگیرید. به همسر، دوستان و اعضای خانواده بگویید به چه چیزی نیاز دارید. با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید یا از طریق شماره 1-8-1 با HealthLink BC تماس بگیرید. با انجمن حمایت پس از زایمان اقیانوس آرام [Pacific Post Partum Support Society] (postpartum.org) تماس بگیرید یا به یک گروه حمایت پس از زایمان ملحق شوید.

## مقابله با احساس ناامیدی

## وضعیت اورژانسی



اگر افکاری درباره آسیب زدن به خودتان در ذهن دارید، فوراً کمک بگیرید. با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود یا از طریق شماره 1-1-8 به HealthLink BC تماس بگیرید (24 ساعت روز، 7 روز هفته) و به صورت محرمانه با یک پرستار دارای گواهی صحبت کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره اضطراب، به قسمت سلامت عاطفی شما مراجعه کنید.

## خطر



**هرگز کودک را تکان ندهید.** تکان دادن کودک ممکن است باعث ایجاد آسیب مغزی یا مرگ شود. اگر احساس می‌کنید ممکن است کنترل خود را از دست بدهید، کودکتان را در یک جای امن روی زمین بگذارید و محل را ترک کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر به قسمت گریه کردن بروید و به [purplecrying.info](http://purplecrying.info) مراجعه کنید.

## کاهش احساس ناامیدی

امتحان کنید:

- وقتی احساس ناامیدی کردید، کودک را یک جای امن روی زمین بگذارید و برای چند دقیقه از اتاق خارج شوید
- از دوستان یا اعضای خانواده بخواهید همراه کودک به پیاده‌روی بروند تا شما کمی بخوابید یا برای مدتی با همسران تنها باشید
- با همسر، خانواده و دوستان درباره مشکلات خود صحبت کنید
- وقتی به شما پیشنهاد کمک شد، آن را قبول کنید
- احساسات خود را با دیگران به اشتراک بگذارید

## داستان خانوادگی



گاهی اوقات فکر می‌کردم «چه کاری بود کردم؟ می‌خوام به زندگی قبلم برگردم!» اما زمان‌های خوب آنقدر فوق‌العاده هستند که دیگر نمی‌توانم پدر نبودن را حتی تصور کنم.

به خانه بردن یک نوزاد به معنای ایجاد تغییرات بسیار است - در خانواده، بدن و برنامه زندگی شما. این حقیقت که بسیار خسته هستید و زندگی به عنوان یک پدر و مادر می‌تواند ناامیدکننده باشد را هم به آن اضافه کنید.

ممکن است گاهی احساس کنید گریه‌های فرزندتان تمامی ندارد و تمام کارهای شما بی‌فایده است. ممکن است حس کنید در خانه زندانی شدید و دیگر نمی‌توانید کارهای گذشته را انجام بدهید. ممکن است با بدنتان راحت نباشید یا با همسران احساس صمیمیت نکنید. ممکن است حس کنید دارید زیر فشار حضور مهمانان یا سیل نصیحت‌هایی که دریافت می‌کنید، له می‌شوید. تمام این احساسات عادی هستند.

## آیا می‌دانستید



صحبت کردن با سایر والدین تازه کار به شما کمک می‌کند ببینید که آن‌ها هم احساساتی مشابه احساسات شما دارند. برای اطلاع از گروه‌ها و برنامه‌های تربیت فرزند به بخش منابع مراجعه کنید.



## تفاوت‌های فرهنگی در تربیت فرزند



اعتقاد و رسوم فرهنگی می‌توانند به غنی شدن زندگی یک خانواده کمک کنند. اما وقتی شما و همسران زمینه‌های فرهنگی متفاوتی داشته باشید، ممکن است کشمکش‌هایی به وجود بیاید.

با همسران درباره ارزش‌های فرهنگی که برای شما بیشترین اهمیت را دارند، صحبت کنید. به همسران بگویید چه چیزهایی برایتان مهم است. سپس ارزش‌های اصلی که بین شما مشترک هستند پیدا کنید. از این ارزش‌ها برای ایجاد سنت‌های خانواده خودتان بهره بگیرید.

## شما می‌توانید چه کار کنید

- بهترین ویژگی‌های دو پس‌زمینه را با هم ترکیب کنید. تمام مناسبت‌ها را جشن بگیرید، به هر دو زبان صحبت کنید و غذاهای سنتی هر دو فرهنگ را طبخ کنید.
- سنت‌های خانوادگی جدیدی بسازید که روی ارزش‌های اصلی و مشترک هر دوی شما تمرکز دارند.

## داستان خانوادگی



مادر من نمی‌توانست به زبان انگلیسی صحبت کند و هیچکدام از شعرهای کودکانه انگلیسی را بلد نبود. من هم برای انتخاب کتاب‌های مصور، او را به کتابخانه بردم. او هم از آن کتاب‌های مصور استفاده می‌کرد و به پسر من به زبان ماندارین قصه می‌گفت.

## 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)

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**: bc211.ca
- **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**): bcipop.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.

### ❑ دریافت پوشش خدمات پزشکی

فرم ثبت‌نام کودک در طرح خدمات پزشکی (MSP) را ظرف مدت 60 روز پس از تولد، تکمیل کنید. در هنگام ثبت تولد درخواست خود را ارائه نمایید یا فرم را از طریق [health.gov.bc.ca/exforms/msp/115fil.pdf](http://health.gov.bc.ca/exforms/msp/115fil.pdf) و یا از بیمارستان یا ماما دریافت کنید. در 60 روز ابتدایی از شماره پزشکی خودتان برای کودک استفاده کنید.

### حساسیت پولی



#### پوشش خدمات پزشکی

**اگر درآمد متعادلی دارید،** ممکن است صلاحیت استفاده از مزایای تکمیلی MSP را داشته باشید. برای کسب اطلاعات بیشتر از طریق شماره 1-800-663-7100 یا بیمه سلامت BC تماس بگیرید. اگر صلاحیت استفاده از مزایای تکمیلی MSP را داشته باشید، می‌توانید برای پرداخت هزینه عینک، سمعک یا مراقبت دهان و دندان پایه هم کمک بگیرید. برای کسب اطلاعات بیشتر با برنامه کودکان سالم به شماره 1-866-866-0800 تماس بگیرید.

**اگر جزو اقوام اولیه کانادا هستید،** برنامه First Nations Health Authority Health Benefits می‌تواند هزینه مراقبت بهداشتی و دندانپزشکی که تحت پوشش سایر بیمه‌ها نیست، پرداخت کند. برای کسب اطلاعات بیشتر به [healthbenefits@fnha.ca](mailto:healthbenefits@fnha.ca) ایمیل بزنید یا با شماره تلفن رایگان 1-855-550-5454 تماس بگیرید.

**اگر یک پناهنده هستید،** برای اطلاع از اینکه آیا صلاحیت پوشش MSP را دارید یا خیر، از طریق شماره 1-800-663-7100 Health Insurance BC تماس بگیرید. در غیر این صورت ممکن است امکان دریافت کمک از طریق برنامه موقت سلامت فدرال را داشته باشید. با 1-888-242-2100 تماس بگیرید یا به [cic.gc.ca/english/refugees/outside/summary-ifhp.asp](http://cic.gc.ca/english/refugees/outside/summary-ifhp.asp) مراجعه کنید.

### ❑ به انتخاب یک قیم هم فکر کنید

فکر کنید در صورت مرگتان دوست دارید چه کسی مسئولیت مراقبت از کودکان را به عهده بگیرد. در صورت موافقت آن فرد، می‌توانید در متن وصیتنامه یا از طریق پر کردن فرم تعیین قیم در حال انتظار یا وصیت شده، او را به عنوان قیم فرزندان معرفی کنید.

### ❑ ثبت در زمان تولد

فرزند خود را در بریتیش کلمبیا ثبت کنید. (B.C. Vital Statistics Agency) طرف مدت 30 روز از زمان تولد ثبت کنید. تولدها را همچنان می‌توان در [ebr.vs.gov.bc.ca](http://ebr.vs.gov.bc.ca) یا از طریق بیمارستان و یا ماما به ثبت رساند. پس از ثبت تولد، می‌توانید فرزندان را در طرح خدمات پزشکی ثبت‌نام کنید و برای دریافت گواهی تولد، شماره بیمه اجتماعی و مزایای کودکان در کانادا درخواست بدهید.

### ❑ دریافت گواهی تولد

برای درخواست گواهی رسمی هویت فرزندان به [ebr.vs.gov.bc.ca](http://ebr.vs.gov.bc.ca) یا پشت فرمی که برای ثبت تولد استفاده کردید، مراجعه کنید. برای انتشار گواهی تولد باید مبلغی پرداخت شود.

### حساسیت پولی



#### درخواست برای مزایای کودکان در کانادا

برای کمک به شما در بزرگ کردن فرزندان، پرداخت‌های ماهانه دولتی ارائه می‌شوند. فقط کافیست داخل کادر رضایت پشت فرمی که برای ثبت تولد استفاده شده، علامت بزنید. برای کسب اطلاعات بیشتر به [canada.ca/en/revenue-agency/services/child-family-benefits](http://canada.ca/en/revenue-agency/services/child-family-benefits) مراجعه یا با شماره 1-800-387-1193 تماس بگیرید.

### آیا می‌دانستید



چه مرخصی بدون حقوق داشته باشید و چه مرخصی با حقوق، کارفرمای شما باید شغل شما یا یک پست مشابه را برایتان خالی نگه دارد. و وقتی کار نمی‌کنید، باز هم می‌توانید مزایای پزشکی خود را دریافت کنید.

### ❑ مرخصی کاری را هماهنگ کنید

**مرخصی بدون حقوق:** تمام کارمندان می‌توانند برای حضور در کنار فرزند جدیدشان مرخصی بدون حقوق دریافت کنند. در صورت زایمان می‌توانید در کنار مرخصی زایمان، مرخصی والدین را هم دریافت کنید. همسران و والدینی که سرپرستی یک کودک را به عهده گرفتند هم می‌توانند مرخصی والدین را دریافت کنند.

**مرخصی با حقوق:** اگر پیش از تولد یک شغل داشتید، می‌توانید از طریق بیمه اشتغال (Employment Insurance) مرخصی زایمان و مرخصی والدین با حقوق دریافت کنید. بیشتر مادران بلافاصله پس از اتمام مرخصی زایمان از مرخصی والدین استفاده می‌کنند. پدران و والدینی که سرپرستی یک کودک را پذیرفتند هم می‌توانند مرخصی والدین با حقوق دریافت کنند. برای کسب اطلاعات بیشتر به [canada.ca/en/services/benefits/ei/ei-maternity-parental](http://canada.ca/en/services/benefits/ei/ei-maternity-parental) خود درباره تمام مزایای دیگر که ممکن است در محل کارتان ارائه شود، صحبت کنید.

### ❑ یک نام انتخاب کنید

باید برای فرزندان یک نام («نام کوچک») و یک نام خانوادگی («نام فامیل») مشخص کنید. می‌توانید به انتخاب خود یک یا چند نام میانی هم برای او تعیین کنید. نام خانوادگی کودک می‌تواند نام خانوادگی مادر، پدر یا ترکیبی از هر دو (با یا بدون خط فاصله) یا متفاوت از هر دو باشد.



### حساسیت پولی

برای پرداخت هزینه داروهای تجویزی خود کمک دریافت کنید



اگر قبلاً در Fair PharmaCare ثبت

نام کردید، کودک به صورت خودکار ثبت نام خواهد شد. در غیر این صورت از طریق این آدرس ثبت نام کنید

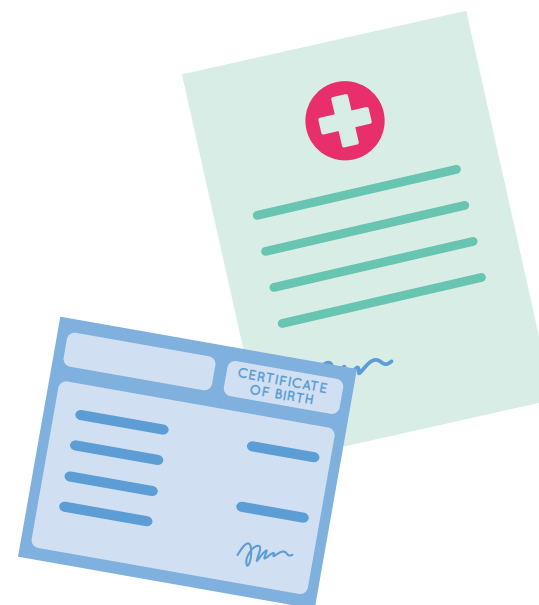
[www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drugcoverage/pharmacare-for-bc-residents](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drugcoverage/pharmacare-for-bc-residents) or call 1-800-663-7100

### حساسیت پولی

سایر حمایت‌های مالی را بررسی کنید



اگر کمک درآمدی دریافت می‌کنید، ممکن است بتوانید برای پرداخت هزینه مسکن، لوازم مورد نیاز، شیر خشک و برخی اقلام دیگر، کمک دریافت کنید. عبارت «General & Health Supplements» را در آدرس [www2.gov.bc.ca](http://www2.gov.bc.ca) جستجو کنید یا با شماره 1-866-866-0800 تماس بگیرید.



# زندگی با نوزاد شما

## یافتن مراقبت از کودکان

### مراقبت از کودکان دارای گواهی

حتی اگر برای مدتی به یک ارائه‌دهنده مراقبت از کودکان دارای گواهی نیاز ندارید، بهتر است زودتر جستجو برای یک نفر را آغاز کنید. این کار به شما فرصت می‌دهد گزینه‌ای را پیدا کنید که برای شما و خانواده‌تان مفید است.

برای کسب اطلاعات بیشتر، تماس بگیرید:

- مرکز خدمات مراقبت از کودکان (the Child Care Service Centre)  
(تلفن رایگان به شماره 1-888-338-6622)
  - مراکز منابع و ارجاع مراقبت از کودک (Child Care Resource and Referral Centres)  
(ccrr.bc.ca)
  - مکان‌های خدمات‌رسانی بریتیش کلمبیا (Service BC locations)  
(تلفن رایگان به شماره 1-800-663-7876)
  - آژانس‌های خدمات اسکان مهاجران (Immigrant Settlement Service Agencies)  
(issbc.org)
- به قسمت مراقبت از کودکان در بخش **منابع** مراجعه کنید.

### حساسیت پولی



اگر به استفاده از یک فرد ارائه‌دهنده مراقبت از کودکان دارای گواهی فکر می‌کنید، ممکن است بتوانید برای پرداخت هزینه‌های مراقبت از کودک کمک دریافت کنید. به مزایای مقرون به صرفه مراقبت از کودک (Affordable Child Care (ACC) Benefit)، که تا سقف \$1,250 در ماه برای پوشش هزینه مراقبت از کودکان کمک می‌کند، نگاهی بیندازید. می‌توانید مبلغ بودجه خود را با تخمین‌زننده آنلاین به آدرس [gov.bc.ca/s/estimator](http://gov.bc.ca/s/estimator) تخمین بزنید. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره نحوه ارائه درخواست به وب‌سایت ACCB مراجعه کنید.

- از جمله فهرست شماره‌های اضطراری - را به او نشان بدهید. به او بگویید کجا می‌روید، چه زمانی بر می‌گردید و چطور می‌توان با شما تماس گرفت.

### امتحان کنید



- یک فهرست از شماره‌های مطمئن تهیه کنید و آن را نزدیک تلفن قرار بدهید. از جمله:
  - شماره‌های اضطراری:
    - 1-1-9 (آتش‌نشانی، پلیس، مسمومیت، آمبولانس)
    - شماره‌های غیراضطراری:
      - شماره تلفن همراه شما
      - پزشک
      - همسایه‌هایی که می‌توانند کمک کنند
      - نزدیک‌ترین خویشاوندان
      - تاکسی
      - HealthLink BC - 8-1-1
- در بالای این فهرست، این موارد را بنویسید:
  - نام کامل شما و فرزند شما
  - شماره تلفن منزل شما
  - آدرس شما
  - شماره کارت خدمات BC فرزند شما

### داستان خانوادگی



بعد از اینکه جاکوب وارد زندگی ما شد، من و همسر من مثل زامبی‌ها از کنار هم رد می‌شدیم. با کمک گرفتن گاه و بی‌گاه از یک پرستار بچه، توانستیم دوباره به عنوان یک زوج با هم صمیمی شویم.

### آموخته‌های کلیدی



مطمئن شوید با کسی که فرزندتان را نزد او می‌گذارید احساس راحتی می‌کنید - حتی اگر قرار است فقط برای چند دقیقه باشد.

### پرستاران کودک

- پیش از اینکه فرزندتان را پیش یک پرستار جدید بگذارید - چه دوست، چه عضو خانواده و چه یک پرستار بچه - به این شکل آماده شوید:
- ببینید چطور فرزندتان را ننگ می‌دارند و با او بازی می‌کنند
- بپرسید در صورت گریه و بی‌قراری کودک، چه کار می‌کنند
- نگاه کنید چطور به فرزندتان غذا می‌دهند و پوشک او را تعویض می‌کنند
- عادت‌های خودتان برای خوابیدن ایمن‌تر را توضیح بدهید (به **خواب** مراجعه کنید)
- بپرسید که آیا دوره پرستاری بچه و کمک‌های اولیه را گذرانده‌اند یا خیر
- درباره بایدها و نبایدها کاملاً صریح باشید:
- ✓ همیشه کودک را برای خواب به پشت قرار بدهند.
- ✓ وقتی کودک خواب است به طور مکرر وضعیتش را بررسی کنند.
- ✓ اگر مشکلی وجود داشته با شما تماس بگیرند.
- ✗ هرگز کودک را تنبیه نکنند یا تکان ندهند.
- ✗ هرگز کودک را روی میز تعویض، کاناپه، تختخواب بزرگسالان یا کانتینر تنها نگذارند.
- ✗ هرگز شیشه شیر بچه را در ماکروویو یا روی اجاق گاز گرم نکنند. به جای این کار از یک ظرف حاوی آب لوله‌کشی گرم استفاده کنند.
- وقتی پرستار به محل رسید، محل نگهداری وسایل



# زندگی با نوزاد شما

## تنظیم خانواده

### پیشگیری از بارداری

ممکن است بلافاصله پس از اینکه بعد از تولد نوزاد وارد رابطه جنسی شدید، حامله شوید - حتی اگر دوره قاعدگی شما هنوز آغاز نشده باشد.

وقتی درباره روش پیشگیری از بارداری تصمیم‌گیری می‌کنید، این موارد را در نظر بگیرید:

- تا چه اندازه مؤثر است
- آیا روی شیردهی تأثیر می‌گذارد
- استفاده از آن چقدر آسان است
- چقدر هزینه دارد
- آیا در برابر عفونت‌های مقاربتی (STIها) از شما حفاظت می‌کند

#### آیا می‌دانستید



در صورت وجود تمام شرایط زیر، تغذیه کودک از شیر مادر تا 98% به عنوان روش پیشگیری از بارداری مؤثر است

- فرزند شما کمتر از 6 ماه سن دارد
  - در تمام وعده‌ها از شیر شما تغذیه می‌کند
  - دوره قاعدگی شما هنوز آغاز نشده است
- با این حال، به یاد داشته باشید شیردهی به تنهایی نباید به عنوان یک روش پیشگیری از بارداری در نظر گرفته شود.

#### آیا می‌دانستید



خارج کردن (بیرون کشیدن آلت تناسلی مرد پیش از خروج منی) یک روش مؤثر برای پیشگیری از بارداری محسوب «نمی‌شود». دوش یا آب کشیدن واژن پس از رابطه جنسی هم مؤثر نیستند.

### مؤثرترین روش‌های پیشگیری از بارداری

معایب	مزایا	میزان خطا	نوع
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ممکن است 3-4 قاعدگی اول سنگین‌تر و دردناک‌تر باشند</li> <li>• ممکن است قاعدگی را متوقف کند</li> <li>• هیچ حفاظتی در برابر STIها وجود ندارد</li> <li>• خرید آن می‌تواند پرهزینه باشد (اما هیچ هزینه ماهانه‌ای ندارد)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مؤثرتر از استریل‌سازی امکان فرزندآوری بلافاصله پس از برداشتن آن، باز می‌گردد</li> <li>• می‌تواند برای 5-7 سال رها شود</li> <li>• بدون تغییر چرخه‌های هورمونی، باعث می‌شود دوره‌های قاعدگی سبک‌تر و با گرفتگی عضلانی کمتر همراه باشد</li> <li>• بدون استفاده از استروژن، در نتیجه هیچ عارضه‌ای مرتبط با استروژن وجود ندارد</li> <li>• در دوران شیردهی ایمن است</li> </ul>	حدود 1 مورد در هر 1,000 نفر در یک سال باردار می‌شوند	<p><b>IUS</b> (سیستم آزاد سازی پروژسترون داخل رحمی)</p> <p>یک دستگاه کوچک و t-شکل که وارد واژن شده و آنجا قرار داده می‌شود</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ممکن است باعث سنگین‌تر و دردناک‌تر شدن قاعدگی‌ها شود</li> <li>• هیچ حفاظتی در برابر STIها وجود ندارد</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• می‌تواند تا 10 سال رها شود</li> <li>• امکان فرزندآوری بلافاصله پس از برداشتن آن، باز می‌گردد</li> <li>• در دوران شیردهی ایمن است</li> <li>• بدون استفاده از استروژن، در نتیجه هیچ عارضه‌ای مرتبط با استروژن وجود ندارد</li> <li>• کم‌هزینه‌تر از IUS اما تقریباً به همان اندازه مؤثر</li> </ul>	کمتر از 2 مورد در هر 100 نفر در یک سال باردار می‌شوند	<p><b>IUD</b> (دستگاه داخل رحمی حاوی مس)</p> <p>یک دستگاه کوچک و t-شکل که وارد واژن شده و در آنجا قرار داده می‌شود</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• به احتمال بسیار کم ممکن است با عوارض همراه بوده و به جراحی نیاز پیدا کند</li> <li>• دائمی</li> <li>• هیچ حفاظتی در برابر STIها وجود ندارد</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• هزینه آن توسط MSP پرداخت می‌شود</li> <li>• برای انجام وازکتومی نیازی به بستری شدن نیست</li> <li>• لوله‌ها را می‌توان در هنگام سزارین هم بست</li> <li>• در دوران شیردهی ایمن است</li> </ul>	<p><b>وازکتومی:</b> کمتر از 1½ در هر 1,000 مورد بارداری در یک سال</p> <p><b>بستن لوله‌ها:</b> تا 2 مورد در هر 1,000 بارداری در سال</p>	<p><b>وازکتومی</b></p> <p><b>استریل‌سازی - برش دادن و بستن لوله‌های حامل منی</b></p> <p><b>انسداد لوله («بستن لوله‌ها»)</b> - بریدن یا مسدود کردن لوله‌های حامل تخمک</p>

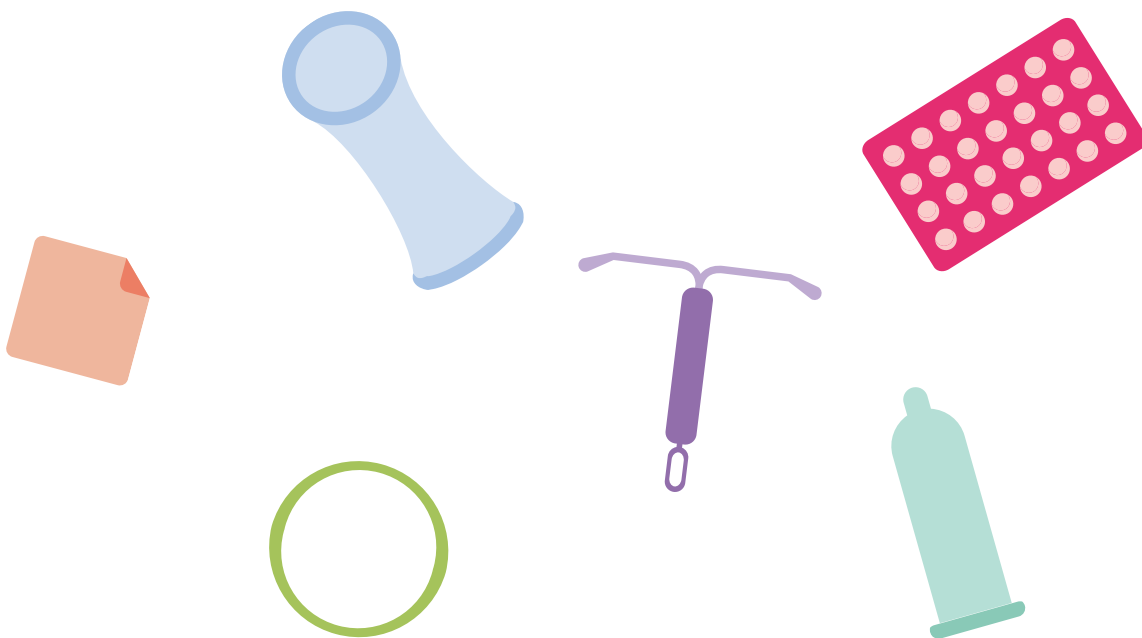
معایب	مزایا	میزان خطا	نوع
<ul style="list-style-type: none"> <li>ممکن است باعث بی‌نظم شدن قاعدگی، افسردگی، افزایش وزن شود</li> <li>هیچ حفاظتی در برابر STI‌ها وجود ندارد</li> <li>ممکن است استخوان‌ها را ضعیف کند</li> <li>باردار شدن دوباره پس از استفاده ممکن است 1-2 سال زمان ببرد</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>قاعدگی در بسیاری از افراد سبک‌تر یا متوقف می‌شود</li> <li>در زمان تغذیه از شیر مادر امن است</li> <li>بدون استفاده از استروژن، در نتیجه هیچ عارضه‌ای مرتبط با استروژن وجود ندارد</li> <li>با رابطه جنسی تداخلی ایجاد نمی‌کند</li> </ul>	حدود 4 مورد در هر 100 نفر در یک سال باردار می‌شوند	<p><b>تزریق هورمون Depo-Provera®</b></p> <p>که هر 12 هفته یک بار انجام می‌شود</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ممکن است باعث افزایش وزن، سردرد، تهوع شود</li> <li>ممکن است خطر ایجاد لخته‌های خونی، حمله قلبی و سکتة را افزایش بدهد</li> <li>در صورت مصرف داروهای دیگر ممکن است مؤثر نباشد</li> <li>هیچ حفاظتی در برابر STI‌ها وجود ندارد</li> <li>در موارد نادر ممکن است شیردهی شما را کاهش بدهد</li> <li>باید روزانه مصرف شود</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>استفاده آسان</li> <li>ممکن است باعث تنظیم دوره‌های قاعدگی شود</li> <li>ممکن است خطر بعضی سرطان‌ها را کاهش بدهد</li> <li>با رابطه جنسی تداخلی ایجاد نمی‌کند</li> </ul>	حدود 7 مورد در هر 100 نفر در یک سال باردار می‌شوند	<p><b>قرص‌های پیشگیری از بارداری دهانی («قرص»)</b></p> <p>قرص هورمونی تجویزی روزانه</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>اگر کودک شما فقط از شیر مادر تغذیه نکند، احتمال باردار شدن مجدد بالاتری دارد</li> <li>در صورت مصرف داروهای دیگر ممکن است مؤثر نباشد</li> <li>هیچ حفاظتی در برابر STI‌ها وجود ندارد</li> <li>باید روزانه مصرف شود</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>استفاده آسان</li> <li>بدون استفاده از استروژن، در نتیجه هیچ عارضه‌ای مرتبط با استروژن وجود ندارد</li> <li>میزان شیردهی را کاهش نمی‌دهد</li> <li>با رابطه جنسی تداخلی ایجاد نمی‌کند</li> </ul>	اگر فرزندان فقط از شیر مادر تغذیه می‌کند: 2 نفر در هر 100 مورد در فاصله یک سال باردار می‌شوند اگر فرزندان تنها از شیر مادر تغذیه نمی‌کند: احتمال خطا بیشتر است	<p><b>قرص پیشگیری از بارداری دهانی صرفاً پروژسترون</b></p> <p>قرص هورمونی تجویزی روزانه</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ممکن است خارج شود؛ باید هر روز بررسی شود</li> <li>باید هفتگی تعویض شود</li> <li>ممکن است خطر ایجاد لخته‌های خونی، حمله قلبی و سکتة را افزایش بدهد</li> <li>ممکن است باعث افزایش وزن، سردرد و تهوع شود</li> <li>هیچ حفاظتی در برابر STI‌ها وجود ندارد</li> <li>ممکن است شیردهی شما را کاهش بدهد</li> <li>برای افراد بالای 90 کیلوگرم (200 پوند) تأثیر بسیار کمتری دارد</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>استفاده آسان</li> <li>ممکن است باعث تنظیم دوره‌های قاعدگی شود</li> <li>با رابطه جنسی تداخلی ایجاد نمی‌کند</li> </ul>	حدود 7 مورد در هر 100 نفر در یک سال باردار می‌شوند	<p><b>پچ‌های پیشگیری از بارداری</b></p> <p>پچ‌های هورمونی که روی پوست زده می‌شوند</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>وارد کردن آن به بدن می‌تواند ناراحت‌کننده باشد</li> <li>ممکن است خطر ایجاد لخته‌های خونی، حمله قلبی و سکتة را افزایش بدهد</li> <li>ممکن است باعث افزایش وزن و سردرد شود</li> <li>ممکن است شیردهی شما را کاهش بدهد</li> <li>هیچ حفاظتی در برابر STI‌ها وجود ندارد</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>برای افراد با وزن‌های مختلف مؤثر است</li> <li>توسط خود فرد وارد بدن می‌شود و تا 3 هفته باقی می‌ماند</li> <li>با رابطه جنسی تداخلی ایجاد نمی‌کند</li> </ul>	حدود 7 مورد در هر 100 نفر در یک سال باردار می‌شوند	<p><b>حلقه واژنی</b></p> <p>حلقه آزادکننده هورمون که هر ماه داخل واژن قرار داده می‌شود</p>

## کم‌اثرترین روش‌های پیشگیری از بارداری

معایب	مزایا	میزان خطا	نوع
<ul style="list-style-type: none"> <li>ممکن است سر بخورد یا پاره شود</li> <li>می‌تواند باعث بروز حساسیت شود</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>به نسخه نیازی نیست</li> <li>از شما در برابر STIها حفاظت می‌کند</li> <li>در هنگام شیردهی ایمن است</li> </ul>	تا 13 مورد در هر 100 نفر در یک سال باردار می‌شوند	<b>کاندوم</b> غلافی که روی آلت مردانه کشیده می‌شود
<ul style="list-style-type: none"> <li>باید توسط یک پزشک در محل قرار بگیرد و پس از بارداری یا تغییر وزن دوباره جاگذاری شود</li> <li>ممکن است وارد کردنش دشوار باشد</li> <li>باید با اسپرم‌کش، که ممکن است حساسیت‌زا باشد، استفاده شود</li> <li>خطر عفونت مثانه وجود دارد</li> <li>نمی‌توان در هنگام قاعدگی از آن استفاده کرد</li> <li>هیچ حفاظتی در برابر STIها وجود ندارد</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>می‌تواند تا سال‌ها ادامه داشته باشد</li> <li>می‌توان آن را تا 6 ساعت قبل از رابطه قرار داد</li> <li>در هنگام شیردهی ایمن است</li> </ul>	تا 16 مورد در هر 100 نفر در یک سال باردار می‌شوند	<b>دیافراگم / کلاهک دهانه رحم</b> روکشی برای رحم که در واژن قرار می‌گیرد
<ul style="list-style-type: none"> <li>قرار دادن آن می‌تواند دشوار باشد</li> <li>استفاده از آن می‌تواند پر سر و صدا باشد</li> <li>ممکن است گران باشد</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>به نسخه نیازی نیست</li> <li>از شما در برابر STIها حفاظت می‌کند</li> <li>در هنگام شیردهی ایمن است</li> </ul>	تا 21 مورد در هر 100 نفر در یک سال باردار می‌شوند	<b>کاندوم زنانه</b> غلافی که داخل واژن قرار می‌گیرد
<ul style="list-style-type: none"> <li>چرخه‌های قاعدگی باید کاملاً منظم باشند</li> <li>ممکن است در هنگام شیردهی بی‌فایده باشد</li> <li>باید به دقت به چرخه‌ها توجه داشت</li> <li>گاهی اوقات باید از رابطه جنسی اجتناب یا از روش‌های دیگر استفاده کرد</li> <li>هیچ حفاظتی در برابر STIها وجود ندارد</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>کم هزینه</li> <li>به آگهی درباره الگوهای باروری کمک می‌کند</li> <li>در هنگام شیردهی ایمن است</li> </ul>	تا 24 مورد در هر 100 نفر در یک سال باردار می‌شوند	<b>آگاهی از امکان باروری</b> دنبال کردن دوره‌های قاعدگی برای اطلاع از اینکه چه زمانی می‌توانید باردار شوید
<ul style="list-style-type: none"> <li>می‌تواند باعث بروز حساسیت شود</li> <li>باید 15-20 دقیقه پیش از رابطه وارد شود</li> <li>فقط برای یک ساعت مؤثر است</li> <li>ممکن است خطر ابتلا به STIها را افزایش بدهد</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>به نسخه نیازی نیست</li> <li>باعث روانی بیشتر می‌شود</li> <li>در هنگام شیردهی ایمن است</li> </ul>	وقتی به تنهایی استفاده شود، تا 30 مورد در هر 100 نفر در یک سال باردار می‌شوند	<b>اسپرم‌کش واژنی</b> دارویی که داخل واژن قرار می‌گیرد. بهتر است همراه با روش‌های دیگری مانند کاندوم استفاده شود

معایب	مزایا	میزان خطا	نوع
<ul style="list-style-type: none"> <li>ممکن است باعث تهوع و استفراغ شود</li> <li>ممکن است قاعدگی شما را به هم بزند</li> <li>هیچ حفاظتی در برابر STIها وجود ندارد</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>در صورت ناموفق بودن یک روش دیگر، می‌توان از آن تا 5 روز پس از رابطه جنسی استفاده کرد</li> <li>احتمال نمی‌رود 1 دوز روی شیردهی تأثیرگذار باشد</li> </ul>	<p>استات اولی پریستال (Ella One®) - اگر در فاصله 5 دقیقه مصرف شود، تا 3 مورد در هر 100 نفر باردار خواهند شد</p> <p>Plan B® - اگر در فاصله 72 ساعت مصرف شود، تا 5 مورد در هر 100 نفر باردار خواهند شد</p> <p>(Yuzpe Ovral®) - اگر در فاصله 24 ساعت مصرف شود، تا 6 مورد در هر 100 نفر باردار خواهند شد</p>	<p><b>قرص‌های اورژانسی</b> پیشگیری از بارداری</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ممکن است قاعدگی‌ها را سنگین‌تر و دردناک‌تر کند</li> <li>ممکن است پیدا کردن یک ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی برای وارد کردن آن در فاصله 7 روز دشوار باشد</li> <li>هیچ حفاظتی در برابر STIها وجود ندارد</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>می‌توان تا 7 روز پس از رابطه جنسی حفاظت نشده از آن برای پیشگیری از بارداری استفاده کرد</li> <li>تا 10 سال بسیار مؤثر است</li> <li>در هنگام شیردهی ایمن است</li> </ul>	<p>اگر در فاصله 7 روز مصرف شود، کمتر از 1 مورد در هر 100 نفر باردار می‌شوند</p>	<p><b>IUD حاوی مس</b></p>

برای کسب اطلاعات بیشتر با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید، یا از طریق شماره 1-008-937-7637 با گزینه‌های سلامت جنسی (Options for Sexual Health) یا از طریق شماره 8-1-1 با HealthLink BC تماس بگیرید.



### آیا می‌دانستید ?

رابطه جنسی می‌تواند هر زمانی اتفاق بیفتد که درمان کامل شده و خودتان و همسرتان احساس می‌کنید آماده هستید. اگر احساس ناراحتی می‌کنید، یک حمام آب گرم، یک روان‌کننده حلال آب را امتحان کنید و پیش از رابطه معاشقه طولانی داشته باشید.



نمی‌دانید فرزندتان به چه تعداد لباس و پتو نیاز دارد؟ در بیشتر موارد، لباس‌های فرزندتان باید به اندازه خود شما باشد. بعد ببینید آیا نشانه‌هایی از ناراحتی در او وجود دارد یا خیر.

اگر خیلی گرمش باشد، ممکن است خواب‌آلود شود، زیاد تعریق کند یا جوش بزند. اگر خیلی سردش باشد، احتمالاً نق می‌زند.

به یاد داشته باشید که بخش اعظم حرارت بدن بچه‌ها از طریق سر از دست می‌رود. در هوای سرد، کلاه سرشان کنید. در هوای گرم، از یک کلاه با لبه پهن استفاده کنید تا از آفتاب در امان باشد. وقتی در فضای بسته هستید، نیازی به کلاه نیست.

### خطر



گرم‌زدگی باعث می‌شود نوزادان بیشتر در معرض خطر مرگ نوزاد در خواب قرار بگیرند (به قسمت خواب مراجعه کنید).

### آیا می‌دانستید



سرد بودن دست‌ها و پاهای نوزادان لزوماً به معنی سرد بودن آن‌ها نیست. به جای آن قسمت بالای بازو و ران‌ها را بررسی کنید. اگر فکر می‌کنید خیلی گرمش شده است، بررسی کنید که آیا پشت گردنش عرق کرده یا خیر.

## خوابیدن ایمن‌تر

## آیا می‌دانستید ?

امن‌ترین جا برای خواب نوزاد شما خوابیدن به پشت داخل تخت یا گهواره و در اتاق خودش است.

**مرگ‌های مرتبط با خواب برای نوزاد** ممکن است به صورت تصادفی (معمولاً یک نوزاد خفه یا راه تنفسش بسته می‌شود) یا با **سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS)** یا «مرگ در گهواره» - مرگ بدون دلیل یک کودک سالم در خواب - رخ بدهند. به این شکل خطرات را کاهش بدهید:

- کودک خود را به پشت روی یک سطح محکم و در محل امن خواب خودش قرار بدهید
- در منزل سیگار نکشید
- فرزندان را گرم نگه دارید، اما خیلی گرم نشود
- از شیر مادر تغذیه کند
- بالشتها، اسباب‌بازی‌ها، پتوهای سنگین و حیوانات خانگی را از تختخواب نوزادتان دور کنید
- خطرات استفاده از تختخواب مشترک را به دقت در نظر بگیرید

## آیا می‌دانستید ?

از عروسک‌های پارچه‌ای برای بازی استفاده می‌شود، نه برای خواب. قرار دادن عروسک در داخل تختخواب کودک ممکن است باعث مسدود شدن مسیر تنفس نوزاد شود.



### چطور به کودک 6 ماهه خود بیاموزید خودش دوباره به خواب برود

- در ابتدای برنامه خواب شبانه، حدوداً 15 دقیقه پیش از خوابیدن کودک، به او شیر بدهید.
- پیش از اینکه او را به رختخواب ببرید، برایش آواز بخوانید.
- اتاق را ساکت و تاریک کنید.
- در حالی که در تختخوابش دراز کشیده، او را نوازش کنید یا دستش را نگه دارید. این کار را هر روز کوتاه‌تر کنید تا یاد بگیرد که خودش به خواب برود.
- ثابت قدم باشید. برای خواب‌های روزانه و خواب شب یک رویه یکسان را دنبال کنید.

## امتحان کنید



برای کسب اطلاعات بیشتر درباره ایجاد یک محیط خواب ایمن‌تر برای فرزندان، به این موارد نگاهی بیاندازید:

**خواب ایمن‌تر برای نوزاد من** - منبعی که از طریق HealthLink BC به آن دسترسی دارید یا می‌توانید از ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود درخواست کنید.

**ارج نهادن به بچه‌های ما** - منبعی که عقاید، روش‌ها و مسائل فرهنگی ویژه اقوام اولیه ساکن کانادا و جوامع بومی را در خود جا داده است. برای کسب اطلاعات بیشتر به [finha.co](http://finha.co) مراجعه کنید.



## آیا می‌دانستید

در ماه اول ممکن است فرزندان در طول 24 ساعت بالغ بر 18 ساعت بخوابد، اما معمولاً هیچ خوابی بیش از 3 یا 4 ساعت طول نمی‌کشد. با گذشت زمان، برای بازه‌های زمانی طولانی در طول شب به خواب می‌رود.

## ایجاد عادت‌های خواب خوب

می‌توانید به این شکل به نوزادتان کمک کنید خوب بخوابد:

- در طول روز زمان کافی برای خواب در نظر بگیرید تا شب بیش از حد خسته نباشد
- یک رویه خواب شبانه در نظر بگیرید، مثلاً یک حمام گرم، تکان خوردن در گهواره، آواز خواندن و سکوت
- برای برگشتن کودک به خواب مادر به او شیر بدهد

## به خواب رفتن خود کودک به تنهایی

در حدود 6 ماهگی، الگوی خواب نوزاد شما تغییر خواهد کرد. او در ابتدای شب چند ساعت خواب بسیار عمیق خواهد داشت و پس از آن برای چند ساعت سبک‌تر می‌خوابد. در طول خواب شب، ممکن است چندین بار بیدار شود. احتمالاً از شما می‌خواهد به او شیر بدهید، او را بغل کنید و تکان بدهید تا دوباره به خواب برود. اما اینکه بتواند خودش را آرام کند و بدون کمک دیگران دوباره به خواب برود، مهارت مهمی است که به هر دوی شما کمک می‌کند شب‌ها بهتر استراحت کنید.

## امتحان کنید



در طول روز، نوزادتان را در یک اتاق با نور روز و صداهای عادی روزمره بخوابانید. شب، نشان بدهید که وقت خواب است: اتاق را تاریک و آرام نگه دارید.

می‌توانید با امن نگه داشتن محل خواب فرزندتان، خطر گرم شدن بیش از حد، خفگی و سایر مشکلات را کاهش بدهید:

چه مواردی خطرناک هستند؟	ایمن‌ترین کدام است؟	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ تخت خواب‌های نوزادی که یک طرف آن‌ها پایین می‌رود [Drop-side] (از سال 2016 فروش آن‌ها ممنوع است)</li> <li>✗ تخت‌های خواب مشترک که کنار تخت شما متصل می‌شوند</li> <li>✗ تخت‌های تاشو بدون قفل دوبل</li> <li>✗ تخت‌های آسیب‌دیده یا تخت‌هایی که پیش از سال 1986 ساخته شدند</li> <li>✗ صندلی خودرو</li> <li>✗ تخت بزرگسالان</li> <li>✗ کاناپه یا صندلی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ تخت خواب حفاظ دار، تخت نوزاد یا گهواره‌ای که به تأیید Health Canada رسیده است (اگر مطمئن نیستید از ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود سؤال کنید)</li> <li>✓ دربارہ سایر جایگزین‌های ایمن هم با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید. حتی یک جعبه کارتن، یک کتو یا یک سبد رخت چرک هم می‌تواند مؤثر باشد</li> </ul>	تختخواب
<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ سطح نرم (کاناپه، تشک با رویه بالشت، تشک بادی، بین بگ، تخت آبی)</li> <li>✗ تشک‌های پاره</li> <li>✗ تشکی با ضخامت بیش از 15 سانتی‌متر (6 اینچ) (تقریباً به اندازه طول دست شما)</li> <li>✗ شکاف‌هایی بزرگ‌تر از 3 سانتی‌متر (1 1/8 اینچ)، یا حدوداً به عرض 2 انگشت) بین تشک و قاب گهواره</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ تشک محکم</li> </ul>	تتشک
<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ پتو، لحاف، روتختی سنگین</li> <li>✗ بالشت</li> <li>✗ پدهای ضربه‌گیر</li> <li>✗ پوست گوسفند</li> <li>✗ ملحفه‌های پلاستیکی</li> <li>✗ ملحفه‌های روتختی</li> <li>✗ اسباب‌بازی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ پتوی سبک، روتختی با وزن پتو، یا کیسه خواب - بدون دکمه یا قسمتی که احتمال برود می‌تواند باعث خفگی نوزاد شود مطمئن شوید سوراخ‌های بازو و گردن کیسه خواب آنقدر بزرگ هستند که نوزادتان بتوانند در آن‌ها جا بگیرد</li> </ul>	روتختی
<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ لباس‌های سنگین</li> <li>✗ انواع کلاه</li> <li>✗ قنداق</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ روتختی یا پتوی سبک یا روتختی با وزن پتو</li> </ul>	پوشاک
<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ حیوانات خانگی در تختخواب همراه نوزاد</li> <li>✗ استفاده از تخت مشترک همراه با یک بزرگسال یا کودکی بزرگ‌تر</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ اتاق مشترک</li> </ul>	سایر

## مراقب باشید



صندلی خودرو محل امنی برای خواب فرزندتان نیست. اگر بدنش در موقعیت بدی قرار بگیرد، ممکن است خفه شود. اگر کودکتان در ماشین به خواب رفت، مرتب وضعیت او را بررسی کنید. وقتی به مقصد رسیدید، او را به محلی امن برای خواب منتقل کنید.

## آموخته‌های کلیدی



همیشه فرزندتان را به پشت بخوابانید و اگر متوجه شدید برگشته و روی شکم قرار گرفته است، او را دوباره به پشت بچرخانید. وقتی خودش به راحتی توانست از پشت به جلو بچرخد و به حالت اول برگردد (معمولاً در حدود 5 تا 6 ماهگی) دیگر نیازی نیست او را برگردانید



## اتاق مشترک

### اتاق مشترک چیست؟

خواهید در یک اتاق مشترک همراه با فرزندتان، اما نه روی یک تختخواب.

### آیا توصیه می‌شود؟

بله - توصیه می‌شود در 6 ماه اول در اتاق مشترک باشید.

### چرا؟

این کار می‌تواند به آرام شدن فرزندتان و کاهش خطر مرگ نوزاد در خواب کمک کند.

## تختخواب مشترک

### تختخواب مشترک چیست؟

خواهید روی یک تختخواب مشترک همراه با نوزاد.

امن‌ترین مکان برای خواب فرزند شما در 6 ماه اول تختخواب امن خودش در اتاق شما است. اما خانواده‌ها به دلایل فرهنگی یا شخصی ترجیح می‌دهند از تختخواب مشترک استفاده کنند. و بعضی افراد متوجه می‌شوند که در نهایت از تختخواب مشترک استفاده می‌کنند، حتی اگر برای آن برنامه‌ریزی نکرده باشند.

درباره نحوه ایجاد تعادل بین خواسته‌های خانواده و خطرات استفاده از تختخواب مشترک، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید. و اگر مایل باشید از تختخواب مشترک استفاده کنید، این کار را به امن‌ترین شکل ممکن انجام دهید. مطمئن شوید:

- نوزادتان کاملاً از بالش‌ها، پتوها، لحاف‌ها فاصله دارد.
- نوزادتان به پشت خوابیده است.
- قنداق نشده است.
- تشک روی زمین قرار دارد تا خطر سقوط کاهش پیدا کند.

## آیا می‌دانستید



اگر بیش از یک فرزند دارید، ایمن‌ترین راه این است که آن‌ها را در فضاهای خواب خودشان بخوابانید. اگر از یک تختخواب نوزاد استفاده می‌کنند، آن‌ها را سر به سر قرار بدهید، نه پهلو به پهلو.

- تشک سفت باشد (از تشک آبی، تشک بادی، تشک روکش بالش‌ت یا تخت پر استفاده نکنید).
- نوزاد به سمت خارج رختخواب قرار دارد، نه بین دو فرد بزرگسال.
- نوزادتان کاملاً از بالش‌ها، پتوها، لحاف‌ها فاصله دارد. نوزادتان به پشت خوابیده است. قنداق نشده است.
- تشک روی زمین قرار دارد تا خطر سقوط کاهش پیدا کند.
- تشک سفت باشد (از تشک آبی، تشک بادی، تشک روکش بالش‌ت یا تخت پر استفاده نکنید).
- نوزاد به سمت خارج رختخواب قرار دارد، نه بین دو فرد بزرگسال.

### «خطر»



استفاده از تخت مشترک برای بعضی نوزادان به طور خاص پرخطر است. هرگز از تخت مشترک استفاده نکنید اگر:

- فرزند شما زودرس متولد شده است یا در هنگام تولد وزنی کمتر از 2/2 کیلوگرم (5/2 پوند) داشته است، یا
- شما و یا همسرتان:
- سیگار می‌کشید یا در دوران بارداری سیگار کشیدید
- از موادی استفاده کردید که ممکن است باعث شود سنگین‌تر بخوابید، برای مثال الکل، دارو، حشیش یا سایر مواد مخدر
- اگر الکل نوشیدید یا ماده خاصی مصرف کردید از یک فرد بزرگسال بخوابید از نوزادتان مراقبت کند.

## قنداق کردن

### آیا توصیه می‌شود؟

خیر. بیشتر بچه‌ها برای آرام شدن به قنداق نیازی ندارند و این کار می‌تواند خطرناک باشد.

### چرا نه؟

قنداق محکم می‌تواند تنفس را برای نوزادان سخت کند و باعث ابتلا به التهاب ریه شود. یا می‌تواند باعث افزایش دمای بدن او شده و خطر SIDS را افزایش بدهد. همچنین ممکن است پتو مسیر تنفس او را مسدود کند یا روی شکم گیر بیفتد و نتواند وضعیت بدن خود را تغییر بدهد. محکم پیچیدن یک پارچه دور نوزاد می‌تواند باعث بروز مشکلات لگن هم شود.

برای اینکه نوزادتان وضعیتی دنج و راحت داشته باشد، به جای قنداق کردن با پتو، از یک کیسه خواب استفاده کنید. اما اگر باز هم مایل هستید نوزاد را قنداق کنید، به این شکل خطر را کاهش دهید:

- کودکتان را به پشت بخوابانید
- فقط از شانه به پایین را قنداق کنید - قنداق روی سر و صورت نباشد
- قنداق را تا حدی شل بگیرید که بتوان 2 انگشت را بین پتو و سینه نوزاد قرار داد
- از یک پتوی سبک و پنبه‌ای استفاده کنید
- مراقب باشید نوزاد بیش از حد گرم نشود و عرق نکند
- قنداق را در ناحیه اطراف لگن شل نگه دارید و مطمئن شوید نوزاد می‌تواند پاهایش را خم کند و حرکت بدهد
- وقتی کودک می‌تواند به تنهایی حرکتی قوی داشته باشد (معمولاً بین 2 تا 3 ماهگی) قنداق کردن را متوقف کنید



# مراقبت از نوزاد ایجاد احساس وابستگی



## احساس وابستگی چیست؟

رابطه نزدیک بین نوزاد و کسانی که از او مراقبت می‌کنند. این رابطه در سال‌های ابتدایی زندگی فرزند شما شکل می‌گیرد. هر بار به فرزندتان عشق، توجه و رفتار یکسان نشان بدهید، این رابطه قوی‌تر می‌شود.

احساس وابستگی کلید ارتقاء سلامت فرزند شما در طول عمرش خواهد بود. این کار به کودکان نشان می‌دهد که امن است و دوستش دارید. با رشد نوزاد، به او کمک می‌کند سلامت عاطفی و روانی خوبی داشته باشد، رابطه‌هایی پایدار ایجاد کند و برای کاوش در جهان اطراف، از اعتماد به نفس کافی برخوردار باشد.

هر بار که به شکلی گرم و یکنواخت به نیازهای فرزندتان پاسخ بدهید، احساس وابستگی او شکل می‌گیرد. برای مثال، اگر هر بار که نوزادتان گریه کرد او را در آغوش بگیرید، نشان می‌دهید که می‌تواند برای رسیدن به آرامش به شما تکیه کند.

در قسمت **رشد مغزی** می‌توانید اطلاعات بیشتری درباره نحوه ارتقاء سلامت نوزاد از طریق ارائه پاسخ‌های گرم و یکنواخت دریافت کنید.

## آیا می‌دانستید ?

اگرچه معمولاً نوزادان وابستگی شدیدی به والدینشان دارند، اما ممکن است به بعضی افراد بزرگسال دیگر، مانند پدربزرگ و مادربزرگ و پرستاران مراکز مراقبتی هم به شکل سالم وابسته شوند. اگر فرزندتان با دیگران صمیمی شود، به معنی ضعیف بودن رابطه‌اش با شما نیست.

## چطور باید با فرزندتان رابطه‌ای سالم ایجاد کنید ?

- گوش بدهید، ببینید و سعی کنید متوجه شوید چطور می‌خواهد نیازهایش را به شما انتقال بدهد.
- با عشق و محبت به نیازهای او پاسخ بدهید.
- تا حد امکان سریع به نیازهای او پاسخ بدهید.
- به شکلی یکنواخت به نیازهای او پاسخ بدهید.
- به طور مکرر نوزادتان را بغل کنید، لبخند بزنید و با او صحبت کنید.

## آیا می‌دانستید ?

تماس پوست به پوست روشی عالی برای ایجاد ارتباط عاطفی با فرزندتان است. این کار به او آرامش می‌دهد و حتی تغذیه با شیر مادر را هم آسان‌تر می‌کند.

# مراقبت از نوزاد مدفوع، ادرار و پوشک کردن

## جهاز هاضمه (مدفوع کردن)

### چه چیزی عادی است؟

#### روز 1: چند مدفوع اول («مکونیوم»)

چه ظاهری دارد - غلیظ، چسبناک، قیر مانند؛ سیاه یا سیاه مایل به سبز  
چه بویی دارد - بدون بو است یا رایحه ضعیفی دارد هر  
چند وقت یکبار - حداقل یک بار یا دو بار در روز

#### روز 3-4: مدفوع بعدی («مدفوع گذار»)

چه ظاهری دارد - شل تر؛ قهوه‌ای سبز یا زرد رنگ  
چه بویی دارد - بدون بو است یا رایحه ضعیفی دارد هر  
چند وقت یکبار - حداقل 2 یا 3 بار در روز

#### روز 5 تا هفته 3 و پس

از آن اگر کودک از شیر مادر تغذیه کند:  
چه ظاهری دارد - زرد طلایی؛ نرم و روان، با دانه یا تخم مانند  
چه بویی دارد - بدون بو است یا رایحه ضعیفی دارد هر  
چند وقت یکبار - 3 بار یا بیشتر در طول روز اگر میزان آن کم باشد (به اندازه سکه یک دلاری)، یا یک بار در روز اگر میزان آن زیاد باشد، برای چند هفته ابتدایی. پس از طی شدن ماه اول، هر چند روز یک بار یا حتی فقط یک بار در هفته.

اگر نوزاد شما از شیرخشک تغذیه می‌کند:

چه ظاهری دارد - زرد رنگ پریده به قهوه‌ای کمرنگ؛ خمیری شکل، مانند پودینگ  
چه بویی دارد - بوی قوی هر  
چند وقت یکبار - یک یا دو بار در روز برای چند هفته ابتدایی. پس از طی شدن ماه اول، هر یک یا 2 روز. برای کسب اطلاعات درباره اسهال و یبوست به مراقبت پزشکی کودک مراجعه کنید.

## آیا می‌دانستید



در موارد نادر، مدفوع بسیار بی‌رنگ در نوزادان می‌تواند یکی از علائم یک بیماری کبدی به نام آترزی صفراوی باشد. در یک ماه اول زندگی فرزندتان، کارت رنگ مدفوع نوزاد (Infant Stool Colour Card) را که در هنگام تولد در اختیارتان قرار داده می‌شود، بررسی کنید و در صورت بروز نگرانی به آدرس psbc@phsa.ca ایمیل بزنید یا با شماره رایگان 1-877-583-7842 تماس بگیرید.

## ادرار کردن (جیش کردن)

### چه چیزی عادی است؟

#### روز 1-3:

چه ظاهری دارد - زرد رنگ پریده؛ شاید یک لکه به رنگ صورتی یا نارنجی زنگ‌زده هر  
چند وقت یکبار -  
روز 1: 1 پوشک خیس  
روز 2: 2 پوشک خیس  
روز 3: 3 پوشک خیس

#### روز 4-6:

چه ظاهری دارد - زرد رنگ پریده هر  
چند وقت یکبار -  
روز 4: 4 پوشک خیس  
روزهای 5-7: 5 پوشک خیس در روز پس از  
روز 7: 6 پوشک خیس در روز یا بیشتر

## به دنبال مراقبت



باشید اگر پس از روز چهارم در پوشک فرزندتان لکه‌ای به رنگ صورتی یا نارنجی زنگ‌زده مشاهده کردید، تعداد دفعات تغذیه او را بیشتر کنید اگر ادرار نوزادتان خونی یا به رنگ نوشابه است، یا اگر برای مدت 6 ساعت یا بیشتر ادرار نکرده یا خیلی کم ادرار کرده، با یک ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی تماس بگیرید یا از طریق شماره 1-8-HealthLink BC زنگ بزنید.

## امتحان کنید



درست نمی‌دانید فرزندتان ادرار کرده است یا نه، سنگین بودن پوشک را بررسی کنید، با دستمال کاغذی لکه‌های آن را بگیرید یا آن را باز و خیس بودن قسمت داخلی را لمس کنید.

## پوشک کردن

## مغز ساز



وقتی پوشک نوزاد را تعویض می‌کنید، با او حرف بزنید. با طی کردن هر مرحله به او بگویید که چه کاری انجام می‌دهید.

## آیا می‌دانستید



فرزند شما از پوشک‌های زیادی استفاده خواهد کرد - 10 تا 15 عدد در روز! با صحبت کردن، آواز خواندن و بازی کردن، تعویض پوشک را به اتفاقی خاص تبدیل کنید.

## انتخاب پوشک

### یکبار مصرف

مزایا:

- ✓ استفاده آسان
- ✓ بدون نیاز به روکش ضدآب
- ✓ بدون نیاز به شستشو

معایب:

- ✗ گران‌تر از پارچه است
- ✗ زباله زیادی تولید می‌کند

### پارچه

مزایا:

- ✓ از یکبارمصرف‌ها ارزان‌تر است
- ✓ برای محیط زیست بهتر است
- ✓ می‌توان آن‌ها را خرید یا در خانه درست کرد

معایب:

- ✗ ممکن است به روکش ضدآب نیاز داشته باشد
- ✗ به شستشو یا خدمات پوشک نیاز است

### قابل فلاش کردن در توالت / قابل بازیافت

مزایا:

- ✓ بدون نیاز به شستشو
- ✓ بهتر برای محیط زیست

معایب:

- ✗ گران‌تر از پارچه

### آیا می‌دانستید



در چند روز ابتدایی، بزرگ شدن قسمت تناسلی دختران همراه با کمی خونریزی و ترشحات سفیدرنگ طبیعی است و قرمز بودن مقعد پسران هم عادی است. سینه‌های پسران و دختران ممکن است متورم باشد و حتی کمی شیر از آن تراوش کند.

### چطور باید خود را پوشک کنید



1. دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.
2. نوزاد را روی یک سطح صاف قرار بدهید، مثلاً یک میز تعویض که حفاظ دارد یا روی زمین.
3. یک دست خود را همیشه روی نوزاد نگه دارید.
4. کرم‌ها و پین‌ها را از دسترس دور نگه دارید. برای مشغول کردن نوزاد به او یک اسباب‌بازی بدهید.
5. با یک پارچه مرطوب و گرم یا دستمال مرطوب غیرمعطر نوزادان، کودکتان را از جلو به سمت عقب تمیز کنید.
6. با ضربات آرام او را خشک کنید یا اجازه بدهید در تماس با هوا خشک شود.
7. دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.
8. از پودر یا آرد ذرت استفاده نکنید.

### چطور باید شستشوی پارچه پوشک



1. لگن پوشک را تا ¼ با آب پر کنید. ¼ لیوان سرکه به آن اضافه کنید. از مایع سفیدکننده استفاده نکنید.
2. تمام مدفوع را داخل توالت آب بکشید.
3. پوشک را داخل لگن بیاندازید.
4. وقتی لگن پر شد، آن را داخل یک ماشین لباسشویی بریزید و آب را تخلیه کنید.
5. شستشو را با آب گرم انجام داده و ماشین لباسشویی را تا حد امکان پر کنید.

### خطر



اگر از قرص‌های بوگیر استفاده می‌کنید، لگن پوشک را دور از دسترس کودکان نگه دارید.



## نظافت روزانه

هر روز صورت، گردن، دست‌ها و ناحیه پوشک شده را به ترتیبی که گفته شد با دستمال مرطوب تمیز کنید.

## استحمام

### آیا می‌دانستید



لازم نیست هر روز نوزادتان را به حمام ببرید.

## حمام ایمن‌تر

- ✓ زمانی که نوزاد در حمام است، حداقل یک دست خود را روی او نگه دارید.
- ✓ اگر می‌توانید دمای مخزن آبگرمکن خود را زیر 49° سانتی‌گراد (120° فارنهایت) تنظیم کنید.
- ✗ وقتی نوزاد در داخل یا نزدیکی حمام است، هرگز او را تنها نگذارید - حتی برای یک لحظه.
- ✗ از این موارد استفاده نکنید:
- ✗ روغن حمام، که باعث سُر خوردن نوزاد می‌شود
- ✗ گوش پاک‌کن، که ممکن است به قسمت‌های حساس آسیب بزند
- ✗ صندلی یا ریینگ حمام، که با خطر غرق شدن همراه است

## مغز ساز



حمام کردن را به یک فعالیت تعاملی تبدیل کنید. لبخند بزنید، تماس چشمی برقرار کنید، آواز بخوانید و با فرزندتان حرف بزنید.

## گوش‌ها

با استفاده از پارچه تمیزی که دور انگشتان پیچیدید، فقط قسمت خارجی را تمیز کنید. از گوش پاک‌کن استفاده نکنید.

## قسمت تناسلی

قسمت بین لبه‌های لایبای خارجی دختران را به آرامی تمیز کنید. پوست روی آلت تناسلی پسران را نکشید.

## دندان‌ها و لثه‌ها

لثه‌ها را هر روز با یک پارچه مرطوب و تمیز، پاک کنید. وقتی اولین دندان‌ها ظاهر شدند، هر روز صبح و پیش از رفتن به رختخواب از یک مسواک نرم نوزاد و کمی خمیردندان حاوی فلوراید به اندازه یک دانه برای تمیز کردن دندان‌ها استفاده کنید.

## بند ناف

این ناحیه را خشک نگه دارید. پس از حمام کردن و تعویض پوشک، این قسمت را با یک گوش پاک‌کن مرطوب تمیز و خوب خشک کنید. در هنگام پوشیدن پوشک، آن را به شکلی تا بزنید که زیر بند ناف قرار بگیرد. پس از افتادن بند ناف (حدوداً 5 تا 15 روز)، ناف را تا چند روز تمیز کنید. اگر ناحیه اطراف بند ناف گرم، قرمز یا متورم بود یا ترشحات بدبویی از آن خارج می‌شدند یا اگر قسمت بند ناف خشک نشد، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود تماس بگیرید.

## ناخن‌ها

آن‌ها را کوتاه نگهدارید و نگذارید نوزادان خودش را چنگ بزند. وقتی نوزاد خواب آلود است یا به خواب رفته، آن‌ها را کوتاه کنید تا دست‌هایش باز و بی‌حرکت باشند، یا این کار را بعد از حمام انجام بدهید که ناخن‌ها نرم‌تر هستند. از قیچی‌های تخت یا سوهان ناخن استفاده کنید. ناخن‌های پا را صاف ببرید یا سوهان کنید تا ناخن وارد گوشت پا نشود.

## چطور باید خود را حمام کنید



1. اتاق را گرم نگه دارید - 22 تا 27° سانتی‌گراد (72 تا 81° فارنهایت).
2. از یک سینک، تشت یا وان نوزاد یا - اگر همراه کودک وارد وان می‌شوید - از وان عادی خودتان استفاده کنید.
3. یک پتو یا حوله روی زمین پهن کنید.
4. تمام وسایل مورد نیاز را در دسترس خودتان قرار دهید.
5. از آب گرم - نه داغ - استفاده کنید.
6. قسمت‌های بدن را از تمیزترین به کثیف‌ترین بشویید. از صورت شروع کنید، فقط با استفاده از آب، و در نهایت قسمت پوشک شده را تمیز کنید. از یک صابون نرم و بدون بو برای تمیز کردن قسمت‌هایی که به وضوح کثیف هستند، مثل ناحیه پوشک شده و دست‌ها، استفاده کنید.
7. از صابون نرم، بدون بو یا شامپو بچه برای شستن موها استفاده کنید و خوب آب بکشید.
8. نوزاد را روی حوله قرار دهید و با ضربات بسیار آرام خشک کنید. سریع کار کنید، چون بچه‌ها خیلی زود سرد می‌شود. حتما شکاف‌های پوستی را خشک کنید.

## «همسران»

شما می‌توانید چه کار کنید



در داخل وان بنشینید تا همسرتان نوزاد را به شما بدهد. وقتی استحمام به پایان رسید، پیش از خارج شدن نوزاد را برگردانید.

## قسمت‌هایی که به مراقبت ویژه نیاز دارند

### چشم‌ها

با یک پارچه تمیز و مرطوب، از گوشه داخلی به سمت گوشه خارجی بکشید.

## آیا می‌دانستید



می‌توانید باکتری‌های ایجادکننده فرسایش دندان را به فرزندتان منتقل کنید. از دندان‌های خود خیلی خوب مراقبت کنید و پیش از دادن پستانک یا قاشق به بچه آن را داخل دهان خود نگذارید.

## آیا می‌دانستید



اگرچه ممکن است در آوردن دندان برای فرزند شما ناراحت‌کننده باشد، اما باعث بروز تب نمی‌شود. اگر کودک‌تان تب دارد، آن را به شکل معمول درمان کنید (با قسمت مراقبت پزشکی کودک مراجعه کنید).

## چه چیزی عادی است؟

در آمدن دندان‌ها معمولاً بین 3 ماهگی تا یک سالگی اتفاق می‌افتد. برای بیشتر بچه‌ها اولین دندان در حدود 6 ماهگی در می‌آید. وقتی درآمدن دندان‌ها آغاز شد، تقریباً تا 2 سال بدون وقفه ادامه پیدا می‌کند.

## شما می‌توانید چه کار کنید

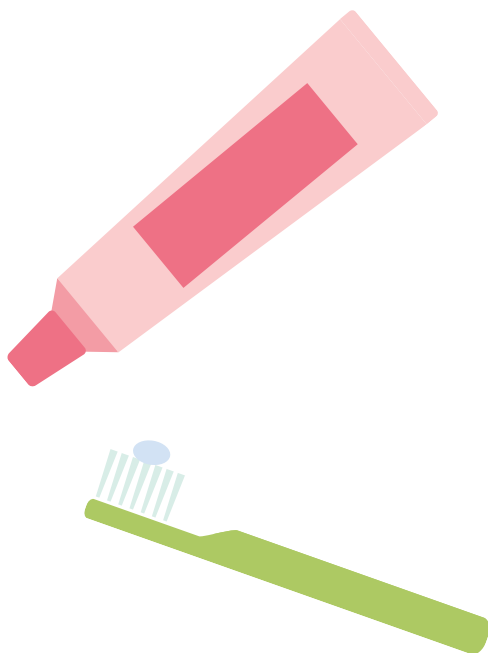
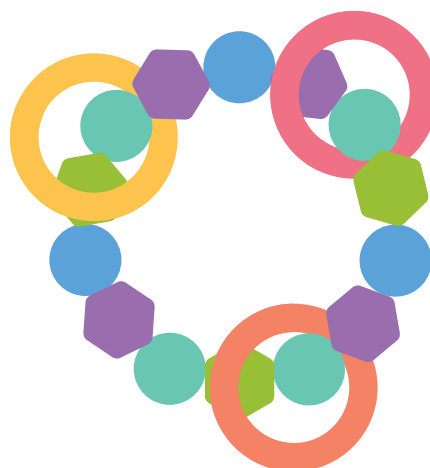
بعضی بچه‌ها از دندان درآوردن ناراحت نمی‌شوند در حالی که بعضی دیگر ناراحت و نق‌نقو می‌شوند.

اگر فرزندتان درد می‌کشد، می‌توانید به این شکل به کاهش درد لثه‌ها کمک کنید:

- اجازه بدهید یک حلقه دندان تمیز یا پارچه مرطوب که در یخچال (نه در فریزر) سرد شده است، گاز بزند
- دندان‌هایش را با یک انگشت یا پارچه تمیز پاک کنید و ماساژ بدهید

از این موارد استفاده نکنید:

- ✗ ژل‌ها یا روغن‌های دندان که می‌توانند باعث بی‌حس شدن گلوی کودک شده و غورت دادن غذا را برایش دشوار کنند
- ✗ گردنبندهای دندانی که می‌توانند با پیچیدن دور گردن باعث خفگی شوند
- ✗ خوراکی‌هایی مانند بیسکوئیت یا میوه‌های یخزده که ممکن است به دندان‌های کودک بچسبند و باعث خرابی دندان شوند



## چه چیزی عادی است؟

در ماه‌های ابتدایی ممکن است نوزاد شما چند ساعت در روز گریه کند. این مرحله - که گاهی به عنوان «دوران گریه‌ها و جیغ‌های بنفش» از آن یاد می‌شوند - از حدود 2 هفتهگی نوزاد آغاز می‌شود و ممکن است تا 3 یا 4 ماهگی ادامه پیدا کند. در [purplecrying.info](http://purplecrying.info) اطلاعات بیشتری کسب کنید.

ممکن است نوزاد شما به دلیل گرسنگی، ناراحتی، بیماری، درد یا میل به بغل شدن گریه کند. گریه کردن به معنی بد بودن نوزاد شما یا عصبانیت او از دست شما به دلیل کار اشتباهی که احتمالاً انجام دادید، نیست.

## شما می‌توانید چه کار کنید

احتمالاً قبل از اینکه بتوانید بفهمید نوزاد شما به چه چیزی نیاز دارد، لازم است موارد زیادی را امتحان کنید. و معمولاً آنچه یک روز مفید است، روز بعد فایده‌ای ندارد. امتحان کنید:

- تعویض پوشک
- غذا دادن به نوزاد و آروغ گرفتن
- بررسی اینکه گرم است اما خیلی گرم نیست
- بغل کردن و نگه داشتن او نزدیک سینه
- پخش موسیقی ملایم، نجوا کردن یا خواندن لالایی
- روشن کردن جاروبرقی، خشک‌کن لباس، پمپ هوای آکواریم، ماشین ظرفشویی یا یک دستگاه تولید کننده صدای سفید
- دادن پستانک، حلقه دندان، پتوی دلخواه یا اسباب‌بازی نرم
- تکان دادن نوزاد، قدم زدن با او یا قرار دادن او در یک تاب نوزادی
- دور زدن همراه او در ماشین یا پیاده‌روی کردن با کالسکه

## آموخته‌های کلیدی

گاهی اوقات برای متوقف کردن گریه نوزاد هیچ کاری از دست شما بر نمی‌آید. مهم‌ترین کار این است که آرامش خود را حفظ کنید و هر زمان که نیاز داشتید استراحت کنید. و به یاد داشته باشید - این یک مرحله کاملاً طبیعی است و به پایان خواهد رسید.

## حفظ آرامش

طبیعی است وقتی گریه‌های نوزادتان متوقف نشود احساس ناامیدی و عصبانیت کنید.

برای مدیریت خشم‌تان سعی کنید فرزندتان را به آرامی در یک محل امن، مثلاً داخل تخت نوزاد، قرار بدهید و:

- چند نفس عمیق بکشید و تا 10 بشمارید
- چند دقیقه اتاق را ترک کنید و در یک بالشت گریه کنید یا در جا بدوید
- با یک دوست یا خویشاوند تماس بگیرید و کمک بخواهید
- منتظر بمانید تا آرام شوید و بعد دوباره برای آرام کردن نوزادتان تلاش کنید

به یاد داشته باشید - اگر به فرزندتان اجازه بدهید چند دقیقه گریه کند، هیچ آسیبی به او نمی‌رسد.

## خطر

تکان دادن نوزاد، حتی برای چند ثانیه، می‌تواند باعث ایجاد آسیب مغزی، کوری یا حتی مرگ شود.

## هرگز کودک را تکان ندهید. مطمئن شوید

تمام افرادی که از نوزاد شما مراقبت می‌کنند، می‌دانند در هنگام گریه او چگونه آرامش خود را حفظ کنند.

## داستان خانواده

راستش من از ماشین پیاده شدم و از همسر و بچه دور شدم. گریه‌ها خیلی زیاد بود. اما بعد از یک استراحت کوتاه و کمی گریه، برگشتم به داخل ماشین. مادر بودن یعنی همین - فقط باید تمام تلاشتان را بکنید.

## یافتن کمک

اگر برای مقابله با گریه‌های نوزادتان با مشکل مواجه هستید، این راه‌ها را امتحان کنید:

- با همسرتان درباره این حرف بزنید که چگونه می‌توانید به هم کمک کنید
- یک نفر را پیدا کنید که اگر کنترل‌تان را از دست دادید بتوانید هر زمان که خواستید به او تلفن کنید
- از سایر والدین بپرسید چگونه با این مسئله کنار می‌آیند
- با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید یا از طریق شماره 1-1-8 یا HealthLink BC تماس بگیرید یا به سایت [purplecrying.info](http://purplecrying.info) مراجعه کنید.

## به دنبال مراقبت

باشید اگر گریه‌های نوزادتان دائمی است، بیش از حد معمول بلند شده، یا اگر تب دارد و استفراغ می‌کند، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود تماس بگیرید.

### ایمنی در برابر آفتاب

#### آیا می‌دانستید



ممکن است پوست حساس نوزاد شما حتی زمانی که هوا ابری است از آفتاب آسیب ببیند.

برای کودکان زیر 6 ماه نباید از ضد آفتاب استفاده کرد. اما می‌توانید با روش‌های زیر از فرزندتان در برابر گرم شدن بیش از حد و آسیب‌های خورشید حفاظت کنید:

- در سایه بمانید، مخصوصاً در یک سال اول
- هرگز او را تنها در ماشین رها نکنید
- هر یک ساعت به او نوشیدنی بدهید
- از یک کلاه با لبه‌های بزرگ و یک روکش گردن بدون گره استفاده کنید
- از لباس‌های گشاد و سبک استفاده کنید و عینک آفتابی بزنید
- وقتی کودک 6 ماهه شد، روی قسمت‌هایی که با لباس پوشیده نمی‌شوند از ضد آفتاب‌های ضدآب با SPF 30 یا بالاتر استفاده کنید



### قراردادن نوزاد بر روی شکم

اگر هر روز به نوزدتان اجازه بدهید تحت نظارت شما برای چند دقیقه روی شکم قرار بگیرد، از ایجاد شدن قسمت‌های تخت روی سرش جلوگیری می‌کنید، به او در یادگیری غلت زدن و سینه‌خیز رفتن کمک می‌کنید و باعث تقویت ماهیچه‌های گردن، پشت و بازو می‌شوید.



#### چطور باید

به کودک یاد داد از وقت شکم لذت ببرد



1. وقتی فرزندتان هنوز نوزاد است کار را شروع کنید.
2. با او روی زمین باشید.
3. او را روی شکم قرار دهید - روی پای خودتان، سینه خودتان، زمین یا هر سطح محکم و ایمن دیگر.
4. با قرار دادن یک حوله لوله شده زیر سینه و یک دست زیر چانه، از او حمایت کنید.
5. او را نوازش کنید یا ماساژ بدهید.
6. با وقت شکم‌های کوتاه شروع کنید و آن را تا 30 دقیقه در روز افزایش بدهید.

#### مغز ساز



از وقت شکم استفاده کنید و چیزهایی که برای دیدن جالب هستند، به نوزاد بدهید. با او حرف بزنید و برایش آواز بخوانید. یا از آن به عنوان فرصتی برای وقت گذراندن سایر اعضای خانواده با او استفاده کنید.

#### خطر



در وقت شکم نوزدتان را تنها نگذارید، فقط زمانی از وقت شکم استفاده کنید که نوزاد بیدار است.

# مراقبت پزشکی کودک

## مراقبت پزشکی ارائه شده در هنگام تولد

### درمان‌ها

#### تزریق ویتامین K

برای تقویت سطح ویتامین K در نوزاد شما و جلوگیری از خونریزی شدید، یک تزریق انجام می‌شود. اگر نمی‌خواهید به فرزندتان آمپول زده شود، می‌تواند ویتامین K را به صورت دهانی به او داد.

#### درمان چشم

برای جلوگیری از ایجاد عفونت توسط بعضی باکتری‌های خاص که در زمان زایمان از واژن شما وارد چشم نوزاد می‌شوند، از یک پماد آنتی‌بیوتیک استفاده می‌شود. بعضی از عفونت‌ها در صورت عدم درمان منجر به نابینایی می‌شوند.

### غربالگری‌ها

#### غربالگری نوزاد

با ایجاد یک خراش کوچک روی پاشنه پای نوزاد، از او یک نمونه خون گرفته می‌شود تا بررسی شود که آیا برای بعضی اختلالات نادر اما بسیار جدی به آزمایش نیاز است یا خیر. درمان زودهنگام می‌تواند از تأخیر، مشکل در رشد و ایجاد عارضه‌های پزشکی مرگبار جلوگیری کند. اگر نتیجه غربالگری مثبت باشد، به این معنی نیست که نوزاد شما به یک اختلال مبتلا است - فقط مشخص شده برای اطمینان ممکن است به آزمایش نیاز باشد. غربالگری قبل از اینکه شما و نوزادتان بیمارستان را ترک کنید، یا اگر در خانه زایمان کردید، در منزل شما و توسط ارائه‌دهندگان انجام می‌شود.

### غربالگری شنوایی اولیه

آزمایش در بیمارستان، در دفاتر بهداشت عمومی و کلینیک‌های شنوایی انجام می‌شود. به دلیل اینکه امکان تغییر شنوایی وجود دارد، اگر در آینده درباره شنوایی، گفتار یا رشد زبانی فرزندتان نگران بودید، حتما وضعیت او را مجدداً بررسی کنید.

### آیا می‌دانستید ?

که اگر نوزاد شما غربالگری اولیه شنوایی را پشت سر نگذارد، چند آزمایش دیگر روی او انجام خواهد شد. اما این بدان معنی نیست که مشکل شنوایی دارد.

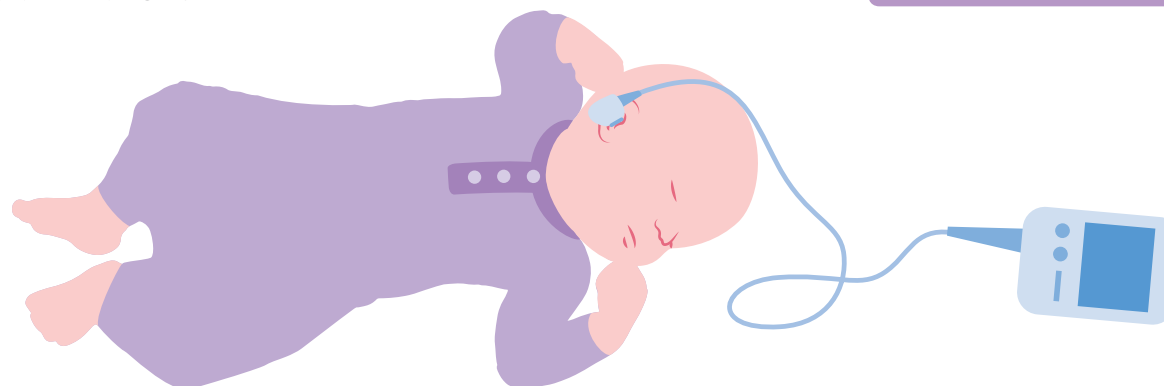
### مداخله‌های اختیاری

#### ختنه جراحی

برای برداشتن پوستی که روی سر آلت تناسلی مردانه را می‌پوشاند. اگرچه از سوی انجمن متخصصین اطفال کانادا توصیه نمی‌شود و تحت پوشش طرح خدمات پزشکی قرار ندارد، اما می‌توانید به انتخاب خود و بر اساس عقاید و رسومات خودتان، فرزندتان را ختنه کنید. به یاد داشته باشید فرزندتان می‌تواند خودش در آینده درباره ختنه شدن تصمیم بگیرد.

### امتحان کنید

وقتی از نوزادتان نمونه خون گرفته می‌شود، با در آغوش گرفتن با تماس پوستی و دادن شیر مادر، نوزاد را آرام و درد را کم کنید.



### آیا می‌دانستید ?

شما حق دارید به تمام درمان‌هایی که احساس می‌کنید با آن‌ها راحت نیستید، نه بگویید. اما اول تمام اطلاعات را دریافت کنید. اگر نگرانی یا سؤالی دارید، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.



## ایمن سازی

ایمن سازی («مایه کوبی» / «واکسیناسیون») چیست؟

مراقبت از فرزندان در برابر بیماری‌ها پیش از اینکه امکان بیمار شدن او به وجود آید.

### چگونه عمل می‌کند

ایمن سازی‌ها با تحریک سیستم ایمنی بدن برای ساخت پروتئین‌هایی («پادتن») که با میکروب‌ها مبارزه می‌کنند، به حفظ سلامتی ما کمک می‌کنند. وقتی نوزادتان را در مقابل یک بیماری خاص ایمن کنید، در برابر آن بیماری از او حفاظت می‌شود.

### چرا ایمن سازی

ایمن سازی بهترین روش برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های جدی است، از جمله:

- سرخک و سرخک آلمانی («سرخچه»)
- اوریون
- هپاتیت B
- دیفتری
- کزاز
- سرفه سیاه («سیاه سرفه»)
- فلج اطفال
- مننژیت
- آبله مرغان («واریسلا»)
- سرطان‌های مربوط به HPV
- آنفلوانزا («فلو»)
- روتاویروس

به لطف ایمن سازی، بعضی از این بیماری‌ها در حال حاضر در کانادا بسیار نادر هستند. اما میکروب‌هایی که باعث ایجاد آن‌ها می‌شوند همچنان وجود دارند و می‌توانند هر کودکی را که در برابر آن‌ها ایمن نشده است، به شدت بیمار کنند.

### آیا می‌دانستید



وقتی فرزندان را ایمن سازی کنید، از جامعه به شکل گسترده‌تر هم حفاظت کردید. وقتی افراد بیشتری واکسن بزنند، بیماری نمی‌تواند به آسانی به دیگران سرایت کند و به کسانی که بیشتر در معرض آن هستند - افراد سالمند و نوزادانی که هنوز به سن واکسیناسیون نرسیدند - برسد.

### چه زمانی باید ایمن سازی کرد

بسیار مهم است که فرزندان به موقع واکسن‌هایش را دریافت کنند. بعضی واکسن‌ها یک یا دو بار تزریق می‌شوند؛ بعضی دیگر تجدید می‌شوند.

بچه‌ها در بریتیش کلمبیا معمولاً در 2، 4، 6، 12 و 18 ماهگی و در 4 تا 6 سالگی، 11 سالگی (کلاس 6) و 14 سالگی (کلاس 9) واکسن دریافت می‌کنند. با این حال، ممکن است برنامه تزریق واکسن متفاوت باشد. اگر سؤال دارید با پرستار بهداشت عمومی یا پزشک خود صحبت کنید، به immunizebc.ca مراجعه نمایید یا از طریق شماره 1-1-8 با HealthLink BC تماس بگیرید.

### امتحان کنید



قبل از واکسن زدن، در زمان تزریق و پس از آن به فرزندان شیر مادر بدهید یا او را با تماس پوستی در آغوش بگیرید. نزدیک بودن به شما باعث می‌شود احساس آرامش کند، مکیدن حواس او را پرت خواهد کرد و در شیر شما ماده‌ای وجود دارد که می‌تواند به شکل طبیعی او را آرام و درد را کم کند.

### واکسن آنفلوانزا

کودکان 6 ماه به بالا و کسانی که از آن‌ها نگهداری می‌کنند باید هر سال در فصل سرماخوردگی واکسن آنفلوانزا بزنند. بچه‌های خردسال در صورت ابتلا به آنفلوانزا در معرض خطر ابتلای جدی به بیماری قرار می‌گیرند.

### امتحان کنید



برای پیگیری واکسن‌های فرزندان از گذرنامه بهداشتی کودک (که می‌توان از پرستار بهداشت عمومی دریافت کرد) یا برنامه immunizebc.ca استفاده کنید.

### آیا ایمن است؟

واکسن زدن کاملاً ایمن است. در بعضی افراد ممکن است باعث درد یا تب خفیف شود، اما این عوارض جانبی بسیار جزئی هستند و معمولاً 1 تا 2 روز طول می‌کشند.

### آیا می‌دانستید



احتمال ابتلا به عوارض جدی (مثل تب بالا) در نتیجه تزریق واکسن بسیار کم است. واکسن نژدن بسیار خطرناک‌تر است، چون خطر ابتلا به بیماری بسیار بیشتر از عوارض جانبی احتمالی تزریق واکسن است.

## نگرانی‌های بهداشتی رایج

### عفونت گوش

مؤثرترین علت ایجاد مشکلات شنوایی در کودکان خردسال.

### چطور متوجه می‌شوید؟

اگر نوزاد شما عفونت گوش داشته باشد، ممکن است:

- بهانه‌گیری کند
- درد داشته باشد
- دست یا مشتتس را به سمت گوشش ببرد
- تب داشته باشد
- از گوشش مایعی خارج شود
- برای شنیدن مشکل داشته باشد

### چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

اگر فرزندتان یکی از این علائم را داشت، فوراً به ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود مراجعه کنید.

## برفک

این عفونت زمانی رخ می‌دهد که رشد یک قارچ موجود در بدن («کاندیدا») از کنترل خارج شود.

### چطور متوجه می‌شوید؟

اگر نوزاد شما برفک داشته باشد، ممکن است:

- داخل دهانش تکه‌های سفید رنگ مشاهده کنید یا در قسمتی که پوشک می‌شود یک جوش وجود داشته باد
- شیر مادر را نخورد
- افزایش وزنش آرام باشد
- زیاد نفخ کند و بهانه‌گیر شود

### چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

برفک را می‌توان با قرار دادن کرم ضد قارچی در محل عفونت، درمان کرد. به دلیل اینکه این عفونت بین مادر و فرزندگی که از شیر او تغذیه می‌کند، جابجا می‌شود، هر دو نفر به درمان نیاز دارند. برفک معمولاً یک بیماری جدی نیست، اما باید به ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی مراجعه کنید.

## دمای بالای بدن / تب

### آیا می‌دانستید

قسمت زیر بغل نوزاد معمولاً آسان‌ترین جا برای اندازه‌گیری دمای بدن او است، اما این اندازه‌گیری همیشه دقیق نیست. حتی اگر دمای بدن نوزاد شما با اندازه‌گیری زیر بغل «عادی» باشد - 36.5 تا 37.5 سانتی‌گراد (97.8 تا 99.5 فارنهایت) - باز هم ممکن است تب داشته باشد. با سایر نشانه‌ها و علائم در نوزاد توجه کنید.

### چطور متوجه می‌شوید؟

اگر نوزاد شما تب داشته باشد، ممکن است:

- قرمز شود، زنگ پریده به نظر برسد، خیلی عرق کند یا پشت گردنش داغ شود
- تغذیه بدی داشته باشد
- به چیزهایی که معمولاً دوست دارد بی‌توجهی کند
- زیادی خواب‌آلود باشد

### چطور باید

#### دمای بدن نوزاد را بررسی کرد

1. نوک دماسنج دیجیتال را در وسط قسمت زیر بغل قرار دهید.
2. بازو را کنار بدن قرار دهید.
3. او را آرام و حواسش را پرت کنید.
4. وقتی دماسنج بوق زد آن را آرام بردارید.
5. زیر بغل را بررسی کنید.

**از دماسنج** جیوه‌ای (شیشه‌ای) (که ممکن است خطرناک باشد) یا دماسنج‌های بندی روی پیشانی، دماسنج‌های پستانکی یا دماسنج داخل گوش (که دقت کمتری دارند) استفاده نکنید. دمای مقعدی بسیار دقیق است، اما فقط اگر دماسنج شما برای استفاده در رکتوم در نظر گرفته شده است، اگر یک ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی آموزش لازم را به شما ارائه کرده است و اگر با انجام این کار راحت هستید، از این روش استفاده کنید.

### امتحان کنید

اگر فرزند شما به برفک مبتلا شده است، پستانک‌ها، شیشه پستانک‌ها و سایر وسایلی که داخل دهانش قرار می‌دهد به طور مرتب تعویض کنید یا آن‌ها را هر روز به مدت 5 تا 10 دقیقه بجوشانید.

### مراقب باشید

بهداشت کانادا هشدار داده است که بنفش کریستال (که به کریستال ویوله هم معروف است) می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را افزایش بدهد. اگر کودک از شیر شما تغذیه می‌کند، از آن برای درمان برفک یا هیچ عارضه دیگری استفاده نکنید.



### آیا می‌دانستید

بچه‌هایی که در خانه افراد سیگاری زندگی می‌کنند بیشتر به عفونت‌های گوش دچار می‌شوند.

## انحراف («چپ بودن») چشم‌ها

در 6 ماه اول اتفاقی رایج است.

### چطور متوجه می‌شوید؟

اگر چشمان فرزند شما دائماً چپ می‌شود یا اگر این اتفاق پس از 6 ماهگی ادامه پیدا کند، ممکن است فرزندتان به انحراف چشم دچار شده باشد. کودکان متولد شده در خانواده‌هایی که سابقه انحراف چشم دارند، بیشتر در معرض این عارضه هستند.

### چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی یا HealthLink BC از طریق شماره 1-8-تماس بگیرید.



### وضعیت اورژانسی

اگر فرزندتان هر یک از علائم زیر را داشت، فوراً با 9-1-1 تماس بگیرید:

- تورم دهان، زبان یا گلو
- کپهرهای پوستی که در حال گسترش هستند
- مشکل در تنفس یا قورت دادن
- سرفه مکرر یا خس خس سینه
- گرفتگی صدا یا گریه
- صورت و لب‌های رنگ‌پریده یا کبود
- بی‌حالی و ضعف یا غش کردن

### حساسیت غذایی

یک واکنش غذایی که به طور بالقوه خطرناک است.

#### چطور متوجه می‌شوید؟

علائم یک واکنش حساسیتی می‌تواند خفیف تا شدید باشد. این علائم معمولاً چند دقیقه پس از خوردن غذا ظاهر می‌شوند. ممکن است بدن فرزندتان کپهر بزند، متورم شود، قرمز شود، جوش بزند، باد کند، آب بینی او جریان پیدا کند یا چشمانش پر از اشک شود. شاید سرفه یا استفراغ هم داشته باشد.

وقتی یک نفر به حساسیت غذایی دچار است، هر بار آن غذای خاص را بخورد این واکنش اتفاق خواهد افتاد.

اما با گذشت زمان، بعضی کودکان حساسیت‌های خود را پشت سر می‌گذارند. اگر این موضوع درباره کودک شما صدق کند، ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی فرزندتان می‌تواند به شما در تشخیص آن کمک کند.

#### چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

هیچکدام از خوراکی‌هایی که ممکن است باعث ایجاد واکنش حساسیتی در فرزندتان شود، به او ندهید و با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.

#### امتحان کنید



با تغذیه از شیر مادر، به پیشگیری از حساسیت‌های غذایی کمک کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره نحوه قرار دادن خوراکی‌های احتمالاً حساسیت‌زا در رژیم غذایی کودک به قسمت **شناخت حساسیت‌های غذایی** مراجعه کنید.



### وضعیت اورژانسی

اگر فرزند شما کمتر از 3 ماه سن دارد و به تب دچار شده است، برای اطمینان از اینکه این تب علامت ابتلا به یک بیماری جدی‌تر نیست، فوراً به ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود مراجعه کنید.

#### خطر



هرگز به فرزندتان آسپرین یا هیچ داروی دیگری که حاوی اسید استیل‌سالیسلیک (ASA) است ندهید، این ماده می‌تواند به مغز و کبد او آسیب بزند. اگر فرزندتان کمتر از 6 ماه سن دارد، پیش از مصرف ایبوپروفن (ادویل کودکان یا موتیرین) با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید. **پیش از مصرف هرگونه دارو، همیشه ابتدا موضوع را به ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود اطلاع دهید.**

روش	محدوده دمای عادی
زیربغل	36.5 تا 37.5 سانتی‌گراد (97.8 تا 99.5 فارنهایت)
گوش	35.8 تا 38 سانتی‌گراد (96.4 تا 100.4 فارنهایت)
دهان	35/5 تا 37.5 سانتی‌گراد (95/9 تا 99.5 فارنهایت)
رکتوم	36.6 تا 38 سانتی‌گراد (97.9 تا 100.4 فارنهایت)

#### چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

اگر کودک شما علائم تب را داشت یا اگر دمای بدن او بالاتر از محدوده مشخص شده در این جدول بود، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید یا از طریق شماره 8-1-1 با HealthLink BC تماس بگیرید. اجازه دهید بیشتر از شیر مادر تغذیه کند (یا نوشیدنی بیشتری به او بدهید) و لباس‌های اضافه او را در بیاورید.

استامینوفن (تیلنول) می‌تواند کمک کند. قبل از اینکه آن را به کودک بدهید با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید یا از طریق شماره 8-1-1 با HealthLink BC تماس بگیرید، سپس به دستورالعمل‌های روی بسته‌بندی عمل کنید.



## زردی

زرد رنگ شدن پوست و قسمت سفید چشم‌ها در اثر وجود میزان زیاد بیلی‌روبین در خون نوزاد.

### چطور متوجه می‌شوید؟

زردی معمولاً در هفته اول پس از تولد روی صورت و سینه ظاهر می‌شوند و چند روزی ادامه پیدا می‌کند. در بیشتر موارد با تغذیه بیشتر از بین می‌رود. ممکن است زردی در نوزاد شما پیش از مرخص شدن از بیمارستان بررسی شود. ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی شما هم این مسئله را در ویزیت‌های صورت گرفته پس از تولد، بررسی خواهد کرد.

### وضعیت اورژانسی



در موارد بسیار نادر، زردی بسیار شدید است و در صورت درمان نشدن، می‌تواند باعث بروز عارضه‌های بلند مدت شود. اگر به نظر می‌رسد نوزادتان بیش از حد خواب‌آلود است یا از خوردن شیر امتناع می‌کند و اگر پوست یا قسمت سفید چشم‌هایش به نظر زرد رنگ است، فوراً با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود تماس بگیرید.

### جوش پوشک

یک واکنش قرمز و دردناک در قسمتی که پوشک می‌شود در اثر رطوبت بالا، عفونت قارچی، صابون، عطر یا روغن.

### چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

می‌توانید به این شکل به بهبود جوش پوشک کمک کنید:

- تعویض هرچه سریع‌تر پوشک
- تمیز کردن با آب گرم همراه با صابون، خشک کردن کامل و استفاده از یک لایه گرم حاوی روغن
- اجازه دادن به نواز تا چند با در روز پوشک نداشته باشد
- استفاده از پودرهای شستشوی غیرمعطر
- اضافه کردن سرکه به پوشک‌هایی که می‌شوید
- عدم استفاده از شلوارهای پلاستیکی

اگر جوش برای مدتی بیش از 5 روز باقی ماند، در صورتی که بیشتر در چروک‌های پوستی قرار دارد، یا اگر تاول، چرک، پوست‌شدگی یا تکه‌های خشک‌شده پوست مشاهده کردید، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود تماس بگیرید.

### سایر جوش‌ها

#### چطور متوجه می‌شوید؟

در چند هفته اول، ممکن است نقطه‌های برجسته سفید رنگ و بسیار ریزی روی صورت نوزاد مشاهده کنید («آکنه نوزاد»). در چند ماه اول، ممکن است نقاطی با لکه‌های قرمز روی بدنش داشته باشد.

#### چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

هر دوی این موارد خود به خود از بین می‌روند. اگر یک جوش ناگهان قرمز و دچار خارش شد و ترشح داشت، فوراً با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود تماس بگیرید.

می‌توانید به شکل زیر پوست نوزاد خود را تسکین دهید:

- او را گرم نگه دارید اما اجازه ندهید خیلی داغ شود
- او را هر دو روز یا سه روز یک بار به صورت کوتاه با آب ولرم حمام کنید
- لباس‌های پنبه‌ای به او بپوشانید
- با مقدار کمی لوسیون غیرپزشکی، غیرمعطر بدن او را مرطوب کنید
- از صابون‌های عطری، لوسیون یا نرم‌کننده‌ها استفاده نکنید

### آیا می‌دانستید



هرچه محصولات کمتری روی پوست حساس نوزادتان قرار بدهید، بهتر است. ابتدا مقدار کمی از آن را روی بدن نوزاد امتحان کنید، سپس تا حد امکان از مقدار کم آن استفاده کنید. درباره محصولات که ممکن است برای نوزاد شما مناسب باشند با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.

## پوسته شدن سر نوزاد

### چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

کمی پوسته روی پوست سر نوزاد شما کاملاً عادی است. اگر خشک شده است، سعی کنید یک روغن بدون بو روی آن بمالید. سپس پوسته‌ها را به آرامی با برس بکشید و روغن روی سر را هم بشوید.

### سرفه و عطسه کردن

نوزاد شما برای تمیز کردن مسیر بینی و شش‌ها سرفه و عطسه خواهد کرد، اما این به معنی سرما خوردگی او نیست. به جز در مواردی که ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی شما توصیه کرده است، به او داروی سرفه و سرماخوردگی ندهید.

### یبوست

#### چطور متوجه می‌شوید؟

بعضی از نوزادان، وقتی چند هفته سن دارند، هر روز مدفوع می‌کنند در حالی که بعضی دیگر هر هفته یک بار این کار را انجام می‌دهند. هر دو عادی هستند. صدای زور زدن و قرمز شدن صورت کودک در هنگام مدفوع کردن، حتی زمانی که کودک دچار یبوست نیست، کاملاً عادی است.

#### چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

به ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود مراجعه کنید یا از طریق شماره 1-8-1-1 با HealthLink BC تماس بگیرید اگر:

- نوزاد شما کمتر از 2 هفته سن دارد و کمتر از دو بار در روز مدفوع می‌کند
- مدفوع او خشک و سفت است یا برای مدت بیش از یک هفته برای مدفوع کردن با مشکل مواجه است
- داخل مدفوعش خون تازه وجود دارد

تنها در صورت تجویز پزشک می‌توان از ملین، شیاف و تنقیه استفاده کرد.

### آیا می‌دانستید



کودکی که تنها از شیر مادر تغذیه می‌کند، به ندرت به یبوست مبتلا می‌شود.

## استفراغ

### چطور متوجه می‌شوید؟

بیشتر بچه‌ها بالا می‌آورند. مایعی که بالا می‌آورند از دهنشان خارج می‌شود. گاهی اوقات همراه با آروغ، و معمولاً باعث آزار نوزاد نمی‌شود.

استفراغ با شدت بسیار بیشتری اتفاق می‌افتد. و اگر فرزندان بیش از چند قاشق غذاخوری بالا بیاورد، ممکن است بدنش دچار بی‌آبی شود.

### استفراغ جهشی چیست؟

شیر مادر یا شیر خشک که با شدت به شکل طاقی به بیرون پرتاب می‌شود - گاهی اوقات تا چند پا آن طرف‌تر. استفراغ جهشی معمولاً درست پس از تغذیه اتفاق می‌افتد، اما ممکن است چند ساعت بعد هم رخ بدهد. در بعضی موارد به این معنی است که فاصله بین معده و روده‌های کودک بیش از اندازه کوچک است («پیلوریک استنوزیس»). این مشکل را می‌توان حل کرد، اما به درمان فوری نیاز است.

### MEDICAL EMERGENCY

فوراً به ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود مراجعه کنید اگر:

- نوزاد شما نمی‌تواند مایعات را در معده‌اش نگه دارد یا به نظر می‌رسد کمبود آب دارد
- مقداری خون در استفراغ او مشاهده می‌شود
- بالا آوردن باعث خفگی، گرفتگی گلو یا کبود شدن کودک شده است
- نوزادان استفراغ جهشی دارد

## اسهال

### چطور متوجه می‌شوید؟

اگر مدفوع نوزاد شما آبکی و بدبو است، ممکن است اسهال شده باشد. معمولاً می‌توانید او را در خانه و با دادن میزان زیاد شیر مادر، یا شیر خشک اگر با شیر خشک تغذیه می‌کند، درمان کنید.

### وضعیت اورژانسی

وقتی اسهال باعث بی‌آبی بدن شود، نوزاد شما خیلی زود مریض می‌شود فوراً کمک پزشکی دریافت کنید اگر نوزاد شما:

- خیلی خواب‌آلود است و به سختی بیدار می‌شود
- دهان و زبانش خیلی خشک شده است
- چشمان بسیار خشکی دارد یا کمتر از حد عادی اشک می‌ریزد
- کمتر از میزان عادی ادرار می‌کند، در 24 ساعت کمتر از 4 پوشک را خیس می‌کند
- روی سرش یک قسمت نرم و فرورفته دارد
- ضربان قلبش سریع‌تر است
- دور چشمانش گود افتاده است
- رنگ پوستش به خاکستری متمایل است

## قسمت‌های صاف روی سر

با توجه به اینکه مجمه نوزاد شما نرم است، اگر برای مدت طولانی یک قسمت از سرش روی سطحی صاف باشد، ممکن است ناحیه‌ای صاف روی سرش ایجاد شود. این مسئله احتمالاً خود به خود از بین می‌رود.

### چه کاری می‌توانید انجام بدهید؟

می‌توانید به این شکل از ایجاد قسمت‌های صاف جلوگیری کنید:

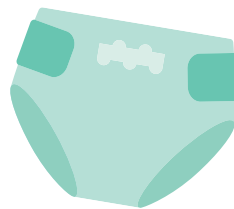
- چند بار در روز را، زمانی که کودک بیدار است، با مراقبت کامل برای وقت شکم در نظر بگیرید (به عادت‌های سالم مراجعه کنید)
- برای نگه داشتن نوزادان از موقعیت‌های متفاوت استفاده کنید
- او را به شکلی قرار دهید که سرش یک روز در یک انتهای تخت قرار بگیرد و روز بعد در انتهای دیگر (همیشه به پشت باشد)
- زمان نشستن در صندلی جهشی، تاب نوزاد، کالسه و صندلی ماشین را به 1 ساعت محدود کنید

### آیا می‌دانستید

یک قسمت صاف روی سر نوزاد هیچ تأثیری روی رشد مغزی او نمی‌گذارد.

### امتحان کنید

اگر قصد رانندگی در یک مسافت طولانی را دارید، توقف داشته باشید و کودک را هر یک ساعت یک بار از روی صندلی خودرو بلند کنید.



## بهداشت پایه

به این شکل به حفظ سلامت خانواده خود کمک کنید:

✓ **شستن دست‌ها با صابون و آب** برای حداقل 15 ثانیه:

- پیش از غذا دادن به نوزاد
- بعد از استفاده از دستشویی
- بعد از عوض کردن پوشک
- بعد از دست زدن به حیوانات خانگی
- پس از سرفه یا عطسه کردن

به کودکان بزرگ‌تر خود هم یاد دهید دستانشان را مرتب بشویند.

✓ **شستن صندلی‌های پایه بلند غذاخوری**، پیش‌بند و قسمت‌هایی غذاخوری بعد از هر بار استفاده

✓ **تمیز کردن تخت‌های نوزاد، کالسه‌ها، میز و قسمت تعویض پوشک** با ترکیب 1 قاشق چایخوری مایع سفیدکننده در 1 لیتر آب

## ایمنی عمومی

به این شکل ایمنی خانواده خود را ارتقاء دهید:

✓ **قرار دادن شماره تلفن‌های اضطراری در کنار تلفن منزل یا ذخیره کردن آن‌ها در تلفن همراه**

✓ **یاد گرفتن کمک‌های اولیه**

✓ **نصب کردن یک کپسول آتش‌نشانی یا دستگاه شناسایی دود و مونوکسید کربن، بررسی باتری‌ها در بهار و پاییز و هنگام تعویض باتری‌های ساعت و مشخص کردن یک مسیر فرار در صورت آتش‌سوزی**

✓ **بدون دود نگر داشتن منزل**

## لوازم نوزاد

### مراقب باشید



پیش از استفاده از هر وسیله دسته دوم، درخواست‌های عودت ایمنی را در این آدرس بررسی کنید - [canada.ca/en/health-consumer-product-safety](https://canada.ca/en/health-consumer-product-safety)

### اسباب‌بازی‌های امن‌تر

به دنبال این ویژگی‌ها باشید:

- نرم
- غیرسمی
- قابل شستشو
- بدون قطعات کوچک
- بدون وارد کردن پلاستیک یا وینیل به دهان کودک

### آیا می‌دانستید



روروک‌ها در کانادا ممنوع هستند. آن‌ها خیلی سریع جابجا می‌شوند و ممکن است به سر آسیب بزنند. به جای آن‌ها یک مرکز فعالیت را امتحان کنید.

### تخت‌های نوزاد امن‌تر

به قسمت خواب مراجعه کنید.

✓ برداشتن فرش‌هایی که سر می‌خورند، کرکره‌های کوچکی که ممکن است حاوی جیوه باشند، و کابل‌های آویزان و سرگردان

✓ **پیچ کردن قفسه‌های کتاب و سایر وسایل چوبی به دیوار**

✓ **زمین گذاشتن نوزاد پیش از نوشیدن مایعات داغ یا آشپزی**

✓ **تنظیم دمای آبگرمکن روی 49° سانتی‌گراد (120° فارنهایت)**

✓ **دور نگه داشتن تمیزکننده‌ها، مواد شیمیایی و اجسام کوچک مانند دکمه‌ها و سکه‌ها از دسترس کودک**

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره ایمن کردن خانه برای کودک، **اولین گام‌های کودک نوپ** مشاهده کنید.

### آیا می‌دانستید



وقتی حواستان نیست یا خسته هستید، وقتی کودک خسته است یا وقتی که برای مرحله بعدی رشد او، مثلاً غلت زدن یا سینه‌خیز رفتن، آماده نباشید احتمال آسیب دیدن کودک بسیار بیشتر است. ایمن کردن خانه برای کودک را به یک فرایند مستمر تبدیل کنید تا با مراحل مختلف رشد کودکان همراه باشید.

### امتحان کنید



هنگام حمل کودک پیش از پیش مراقب باشید. سعی کنید همزمان وسایل دیگر را هم حمل کنید و هنگام بالا رفتن از پله‌ها همیشه یک دست را برای استفاده از نرده‌ها آزاد نگه دارید.

## حصار بازی کودک ایمن‌تر

به دنبال این ویژگی‌ها باشید:

- توری نرم و ریز که انگشت کوچک شما از آن عبور نکند
- بیشتر از 2 چرخ نداشته باشد
- حداقل 48 سانتی‌متر (19 اینچ) ارتفاع داشته باشد
- هیچ گوشه سخت یا تیز یا شلی نداشته باشد
- هیچ لولایی نداشته باشد تا چیزی بین آن گیر یا تصادفاً سقوط کند
- هیچ سوراخ متکاری شده‌ای بین 3 و 10 میلی‌متر (1/8 و 3/8 اینچ) نداشته باشد
- روکش ریل‌ها یا تشک هیچ پارگی نداشته باشد
- هیچ قسمت ریزی نداشته باشد که احتمال برود می‌تواند باعث خفگی نوزاد شود و به این شکل آن را ایمن نگه دارید:
- هیچ نوع شال یا روسری، گردنبند، سیم یا کابل، پتوی سنگین، بالشت یا اسباب‌بازی کوچکی همراه با فرزندان در آن قرار ندهید
- مطمئن شوید تمام حصارها کاملاً بالا آمده هستند و ثابت شدند

## کالسکه ایمن‌تر

به دنبال این ویژگی‌ها باشید:

- کمربند ایمنی 5-بخشی
  - ترمزهای خوب
  - چرخ‌های محکم
  - بدون لبه‌های تیز یا قسمت‌های تاشو و شل
- به این شکل آن را ایمن نگه دارید:
- کیف دستی یا بسته‌های سنگین را روی دسته آن قرار ندهید

## مراقب باشید

تا زمانی که کودک شما هنوز یک ساله نشده و ماهیچه‌های گردن او به اندازه کافی قوی نیستند، با کودک داخل کالسکه به پیاده‌روی سریع نروید. همیشه کمربند ایمنی 5-بخشی را محکم کنید.

## کریه‌های نوزاد امن‌تر

### آغوشی‌های جلو

به این موارد توجه کنید:

- حمایت از سر محکم همراه با پد
- سوراخ‌های پا که فرزندان از میان آن‌ها سر نخورد
- اندازه‌اش برای کودک مناسب باشد (الزامات وزنی را بررسی کنید)

### آغوشی‌های پشت

به این موارد توجه کنید:

- پایه عریض، محکم

به این شکل آن را ایمن نگه دارید:

- فقط زمانی از آن استفاده کنید که کودکان می‌توانند بدون اتکا به دیگران بنشینند
- از آن به عنوان صندلی ماشین استفاده نکنید
- زمانی که کودک داخل آغوشی است، هرگز آن را روی میز یا کانتر قرار ندهید
- همیشه بندها و قفل آن را ببندید

### شال آغوشی

به این موارد توجه کنید:

- کاملاً اندازه باشد
  - هیچ قسمتی از صورت و سر نوزاد را نپوشاند
  - هیچ پارگی یا شکافی نداشته باشد
- به این شکل آن را ایمن نگه دارید:
- صورت کودکان را نپوشانید («بتوان او را مشاهده کرد و بوسید»)
  - مکرراً وضعیت او را بررسی کنید
  - مطمئن شوید چانه‌اش روی سینه فشار داده نمی‌شود
  - زمانی که او را داخل آغوشی قرار می‌دهید و از آن خارج می‌کنید خیلی مراقب باشید

وقتی خم می‌شوید او را نگه دارید

وقتی او را در آغوش ندارید زیپ لباس خود را روی او ببندید

اگر نوزاد 4 ماه یا کمتر سن دارد بیشتر مراقب باشید و اگر کودک زودرس است، پیش از استفاده با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید

## مراقب باشید



در هنگام اسکی کردن، پیاده‌روی سریع، دوچرخه سواری، آشپزی یا انجام سایر فعالیت‌هایی که ممکن است به کودک آسیب بزنند از آغوشی و شال آغوشی استفاده نکنید.

## پستانک ایمن‌تر

به دنبال این ویژگی‌ها باشید:

- طراحی یک تکه
  - نوک آن کاملاً چسبیده است
  - هیچ کابل یا نخ ندارد (به جای آن از یک گیره با روبان کوتاه استفاده کنید - اما فقط زمانی که کودک خواب است)
  - هیچ اسباب‌بازی یا حیوانی پارچه‌ای به آن وصل نباشد
- به این شکل آن را ایمن نگه دارید:
- آن را برای مدت 5 دقیقه در آب بجوشانید، سپس پیش از استفاده کاملاً سرد کنید
  - آن را مرتب با آب گرم و حاوی صابون تمیز کنید
  - هر 2 ماه یک بار، یا اگر چسبناک، ترک خورده یا پاره شده زودتر، آن را تعویض کنید
  - اگر کودک مبتلا به برفک است، آن را هر روز عوض کنید یا برای مدت 5 تا 10 دقیقه بجوشانید

## خطر



اجازه ندهید کودک به خاطر در آوردن دندان پستانک را بجود. این کار می‌تواند باعث پارگی پستانک و خفگی شود.

## آیا می‌دانستید



تمیز کردن یک پستانک با دهان خودتان یا قرار دادن آن در عسل یا شهد غلیظ شده، می‌تواند باعث خرابی دندان کودک شما شود.



## صندلی‌های خودروی امن‌تر

به دنبال این ویژگی‌ها باشید:

• برچسب CMVSS

• حداقل 2 ردیف شکاف برای بندهای کمر بند ایمنی‌شانه‌ای

برای کسب اطلاعات بیشتر به [bcaa.com/](http://bcaa.com/community/child-car-seat-safety) مراجعه کنید.



## صندلی مناسب انتخاب کنید:

### صندلی نوزاد در مقایسه با صندلی کودک:

از تولد تا زمانی که کودک شما به محدودیت وزنی صندلی نرسیده است، از صندلی نوزاد استفاده کنید. سپس یک صندلی کودک قابل تبدیل بگیرید.

### رو به عقب در مقایسه با رو به جلو:

صندلی رو به عقب امن‌ترین گزینه برای نوزاد شما است و باید حداقل تا زمانی که 1 سال دارد و وزن او حداقل 10 کیلوگرم (22 پوند) است از این روش استفاده شود. تا حد امکان کودک خود را رو به عقب قرار دهید - حتی اگر مجبور است کمی پاهایش را خم کند. وقتی به محدوده وزنی صندلی رو به عقب رسید یا سرش در فاصله 1/2 سانتی‌متری (1 اینچ) از بالای صندلی قرار گرفت، وقت آن رسیده است که یا یک مدل صندلی دیگر بپایید که کودک بتواند از حالت رو به عقب آن استفاده کند یا صندلی فعلی او را جابجا کنید و رو به جلوی ماشین قرار دهید.

### جدید در مقایسه با دست دوم:

استفاده از صندلی دسته دوم توصیه نمی‌شود. و از صندلی‌هایی که قبلاً در تصادف بودند یا از تاریخ انقضای آن‌ها گذشته است، استفاده نکنید. ممکن است بدنه پلاستیکی آن‌ها آسیب دیده یا ضعیف شده باشد، یا احتمال دارد استانداردهای ایمنی تغییر کرده باشد. اگر از یک صندلی دسته دوم استفاده می‌کنید، آن را به دقت بررسی کرده و فراخوان‌های محصول را چک کنید.



### خطر

هرگز فرزندان را در صندلی خودرو یا پشت میز، کانتر یا هر جای دیگری که امکان سقوط وجود دارد، تنها رها نکنید.

هرگز یک صندلی رو به عقب را در یک صندلی با کیسه هوا قرار ندهید.

هرگز کودک را تنها در خودرو رها نکنید، حتی برای چند دقیقه.

## چطور باید کودک خود را روی یک صندلی خودرو قرار بدهید

1. کمربندهای ایمنی را به شکلی ببندید که فقط 1 انگشت بین کمر بند و استخوان ترقوه فرزند شما فاصله باشد.
2. گیره روی سینه را تا زیر بازوهای کودک بالا ببرید.
3. مطمئن شوید بندهای کمر بند ایمنی مقابل شانه‌ها و کمی پایین‌تر از آن‌ها قرار گرفتند وقتی شانه‌های کودک به سطح شکاف بعدی کمر بند رسیدند، بندهای کمر بند را بالاتر ببرید.
4. برای پشتیبانی فقط از محافظ‌هایی که همراه با صندلی خودرو عرضه می‌شوند استفاده کنید. از بالش‌های سر غیرمربوط، حوله‌ها یا پتوهای لوله‌شده استفاده نکنید.
5. لباس‌هایی به تن کودک کنید که آستین و پاچه دارند و خیلی سنگین نیستند.
6. اگر کودک به پتو نیاز دارد، بعد از بستن کمر بند پتو را روی او ببندازید.

## چطور باید یک صندلی خودرو را نصب کرد

1. صندلی کودک را در صندلی عقب و رو به عقب قرار دهید و به دستورالعمل تولیدکننده عمل کنید.
2. دسته حمل پشت صندلی کودک را پایین بیاورید.
3. صندلی کودک را حداکثر تا 45° به عقب بچرخانید. اگر سر کودک شما به جلو افتاد، لازم است صندلی را بیشتر بچرخانید.
4. صندلی را با سیستم قفل جهانی یا با کمر بند ایمنی صندلی ماشین در جای خود محکم کنید. برای مشاهده اینکه آیا به کلیپ قفل نیاز است یا خیر، دفترچه راهنمای مالک ماشین را بررسی کنید.



وقتی به این فکر می‌کنیم که چطور باید از رشد کودکمان حمایت کنیم، معمولاً موارد پایه را در نظر می‌گیریم: آن‌ها را راحت، ایمن و سالم نگه داریم و مطمئن شویم خوب می‌خوابند و به اندازه کافی غذا می‌خورند.

اما پس تکلیف شکل دادن به مغز نوزاد چه می‌شود؟

### رشد نوزاد شما از مغز او آغاز می‌شود

اولین تجربیات یک کودک نقشی کلیدی در ایجاد ساختار فیزیکی مغز او دارند. و اگرچه هر بچه‌ای با سرعت مخصوص به خودش رشد می‌کند، اما یک مغز سالم از رشد در تمام جنبه‌ها پشتیبانی می‌کند. این بدان معنی است که انجام هر آنچه می‌توانید برای حمایت از رشد سالم مغز کودک در روزها، ماه‌ها و سال‌های اول زندگی فرزندتان انجام بدهید. می‌تواند به او کمک کند برای یک عمر از سلامت عمومی خوبی برخوردار باشد.

#### آموخته‌های کلیدی

تجربیات اول نقشی بزرگ در شکل‌دهی به مغز فرزند شما دارند. و رشد قوی مغز از رشد کودک شما در تمام جنبه‌ها پشتیبانی می‌کند.

#### آیا می‌دانستید

انجمن متخصصین اطفال کانادا توصیه می‌کند بچه‌های زیر 2 سال به هیچ صفحه نمایشی نگاه نکنند. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره زمان مشاهده صفحه نمایش، اولین گام‌های کودک نوپا مشاهده کنید.

### چطور می‌توانید مغز نوزادتان را بسازید؟

با ارتباط برقرار کردن با فرزندتان، می‌توانید به ساخت مغز او کمک کنید. متخصصین به این لحظات سازنده مغز که بین کودک و کسی که از او مراقبت می‌کند رخ می‌دهند، تعاملات «سرویس و ریترن» می‌گویند.

#### تعاملات «سرویس و ریترن» چه هستند؟

توجه و پاسخ دادن به گرمی، حمایت کردن و اشتیاق نشان دادن به آنچه فرزندتان سعی دارد منتقل کند. یک بازی تنیس را تصور کنید که بین مراقبت و یک نوزاد در حال انجام است. اما به جای ضربه زدن به توپ برای عبور از روی تور، آن‌ها به شکل‌های مختلف ارتباط را برای هم ارسال و از یکدیگر دریافت می‌کنند، مثلاً لمس کردن، صدا، کلمات، لبخند و تماس چشمی.

تعاملات سرویس و ریترن به ایجاد یک زیربنای محکم برای رشد مغز نوزاد کمک می‌کنند - و از رشد در آینده حمایت می‌کنند. تعاملات سرویس و ریترن علاوه بر این احساس تعلق خاطر (به قسمت ایجاد احساس وابستگی مراجعه کنید) بین شما و فرزندتان ایجاد می‌کنند.

این لحظات، به خودی خود، ممکن است کوتاه و کم اهمیت جلوه کنند. اما تعاملات سرویس و ریترن زیاد در سال‌های ابتدایی زندگی کودک، به ساخت اتصالات جدید در مغز کودک شما کمک کرده و آن‌ها را تشویق به یادگیری می‌کند.

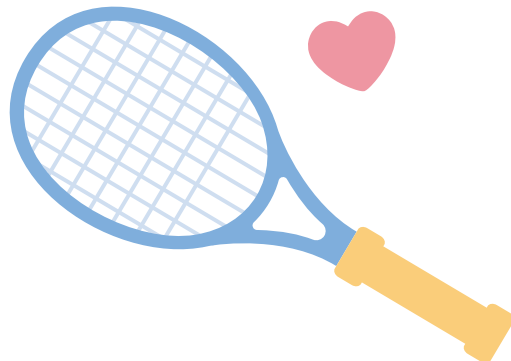
هر تعامل مثبت یک آجر دیگر به زیربنایی سالم برای تمام دوره رشد نوزاد شما در آینده اضافه می‌کند. این تعاملات در کنار هم، او را برای موفقیت در هر کاری، از یادگیری خواندن و نوشتن گرفته تا مقابله با استرس و یا ایجاد عادت‌های سالم در آینده، آماده می‌کنند.

#### امتحان کنید

وقتی پیش فرزندتان هستید، تلفن همراهتان را کنار بگذارید تا بتوانید فقط روی او تمرکز کنید.

#### آیا می‌دانستید

غیرممکن است با توجه زیاد به فرزندتان بتوانید او را لوس کنید. بچه شما به خاطر بد بودنش گریه نمی‌کند یا ناراحت نمی‌شود. او فقط به شما می‌گوید که به چیزی احتیاج دارد. برای اطلاع از نحوه مقابله با گریه‌های شدید، به قسمت **گریه کردن** مراجعه کنید.





## چطور باید از تعامل تسرویس و ریترن استفاده کرد



- به فرزندتان توجه زیاد نشان بدهید و تمام نشانه‌هایی که به شما می‌دهد با دقت بررسی کنید.
- مطالبی که برایش جذاب هستند یادداشت کنید، چه یک رنگ روشن باشد و چه یک سگ پشمالو یا یک چرخ در حال چرخش.
- مرتب با او حرف بزنید. درباره کاری که انجام می‌دهید، چیزی که می‌بیند و چیزی که توجهش را جلب کرده است، حرف بزنید.
- وقتی گریه می‌کند یا ناراحت است، او را در آغوش بگیرید و آرام کنید.
- وقتی لبخند می‌زند شما هم به او لبخند بزنید.
- وقتی صدا می‌دهد شما هم صدا بدهید.
- ارتباط چشمی زیاد داشته باشید.
- آواز بخوانید.
- بازی‌های ساده مثل «دالی موشه» را انجام بدهید.
- برای فرزندتان کتاب بخوانید و به هر چیزی که در یک صفحه برایش جذاب است، پاسخ بدهید.
- وقتی فرزندتان به شیئی نگاه می‌کند، نام آن را بگویید.
- او را بغل کنید، نوازش کنید و با تماس پوست به پوست در آغوش بگیرید.




به کادرهای مغز ساز در قسمت‌های مختلف این کتابچه مراجعه کنید و نحوه حمایت از رشد مغزی کودکان در فعالیتهای روزمره را در آنها مشاهده کنید.

# رشد نوزاد

## رشد فیزیکی

تمام کودکان منحصر به فرد هستند و با سرعت مخصوص به خودشان رشد می‌کنند. اما نقاط مشخصی وجود دارند که نشان‌دهنده رشد اکثر کودکان هستند. در چند ماه اول، فرزند شما هر روز حدوداً 15 ساعت می‌خوابد. حس بینایی و شنوایی او قوی می‌شود و مغزش به رشد خود ادامه می‌دهد.


3 ماه	2 ماه	1 ماه
<ul style="list-style-type: none"> <li>دست‌ها و پاهایش را دراز می‌کند</li> <li>از پشت به پهلو غلت می‌زند</li> <li>برای تماشا کردن و گوش دادن سرش را بالا نگه می‌دارد</li> <li>اشیاء را برای مدت طولانی‌تری نگه می‌دارد</li> <li>با بازوهایش چیزها را کنار می‌زند</li> <li>برای مدت کوتاهی وزن روی پاها را تحمل می‌کند</li> <li>ممکن است دندان اول را در بیاورد</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>در هنگام خوابیدن روی شکم سرش را تا نیمه بلند می‌کند</li> <li>دستانش را باز می‌کند</li> <li>چشم‌ها را با هم حرکت می‌دهد و اجسام در حال حرکت را نگاه می‌کند</li> <li>دستش را به سمت اشیاء دراز می‌کند و آن‌ها را برای مدت کوتاهی نگه می‌دارد</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>پس از تولد وزن کم می‌کند، سپس دوباره 120 تا 240 گرم (¼ تا ½ پوند) در هفته وزن می‌گیرد</li> <li>سرش به حمایت نیاز دارد</li> <li>صدای شما را تشخیص می‌دهد و از صداهای ناگهانی می‌ترسد</li> </ul>
6 ماه	5 ماه	4 ماه
<ul style="list-style-type: none"> <li>سرش را ثابت نگه می‌دارد</li> <li>با کمک می‌تواند با پشت صاف بنشیند</li> <li>اشیای کوچک را می‌گیرد و بررسی می‌کند</li> <li>به هر دو جهت غلت می‌زند</li> <li>وزنش به دو برابر زمان تولد رسیده است</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>از جلو به عقب غلت می‌زند</li> <li>انگشتان پا را می‌گیرد</li> <li>روی زمین به جلو می‌خزد</li> <li>با هدف‌گیری خوب دستش را دراز می‌کند</li> <li>اشیاء را از یک دست به دست دیگر می‌دهد</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>با کمک می‌ایستد</li> <li>از جلو به پهلو غلت می‌زند</li> <li>در حالی که دستانش به بیرون هستند، می‌نشیند</li> <li>سرش را تقریباً به طور کامل بالا می‌آورد</li> </ul>

**امتحان کنید** 


وقت زیادی برای تماس پوستی، قدم زدن با فرزندتان در هوای تازه، حمام تحت نظارت و وقت شکم (به عادت‌های سالم مراجعه کنید) کنار بگذارید.

**مغز ساز** 

- اشیاء روشنی را نگاه دارید که وقتی او به آن‌ها ضربه می‌زند، صدا می‌دهند.
- اجازه بدهید الیاف مختلف را لمس کند.
- جلوی یک آینه بازی کنید.

**آیا می‌دانستید** 

نوزاد شما می‌تواند تفاوت روشنایی و تاریکی را درک کند، اشکال و الگوها را ببیند و برای مدت کوتاهی روی چیزهایی که با او 18 تا 45 سانتی‌متر (7 تا 18 اینچ) فاصله دارند تمرکز کند.

**خطر** 

فرزند شما همه چیز را به داخل دهانش می‌برد، پس فقط چیزهایی را به او بدهید که بزرگ هستند و نمی‌تواند قورت بدهد.

# رشد اجتماعی و عاطفی

به محض اینکه فرزندتان به دنیا آمد، می‌توانید با ایجاد یک ارتباط صمیمی به او یاد بدهید به دیگران اعتماد کند، عشق بورزد و با آن‌ها ارتباط برقرار کند (به ایجاد احساس وابستگی و رشد مغزی مراجعه کنید).



**خطر**

تکان دادن نوزاد، حتی برای چند ثانیه، می‌تواند باعث ایجاد آسیب مغزی، کوری یا حتی مرگ شود. مطمئن شوید تمام افرادی که از نوزاد شما مراقبت می‌کنند، می‌دانند در هنگام گریه او چطور آرامش خود را حفظ کنند.

**داستان خانواده**

مادر همسر می‌گفت من با بغل کردن زیاد بچه و برداشتنش هر وقت که بهانه‌گیری می‌کرد، او را لوس می‌کنم. اما من می‌دانستم این حرف درست نبود. توجه کردن به او باعث شد به یک دختر کوچولوی آرام که می‌تواند به دیگران اعتماد کند، تبدیل شود.

**آیا می‌دانستید**

غیرممکن است که یک نوزاد لوس بشود. تحقیقات نشان داده است کودکانی که محبت دریافت می‌کنند از هر نظر بهتر هستند. با بغل کردن و لبخند زدن زیاد از فرزندتان حمایت و وقتی گریه می‌کند او را آرام کنید.

**مغز ساز**

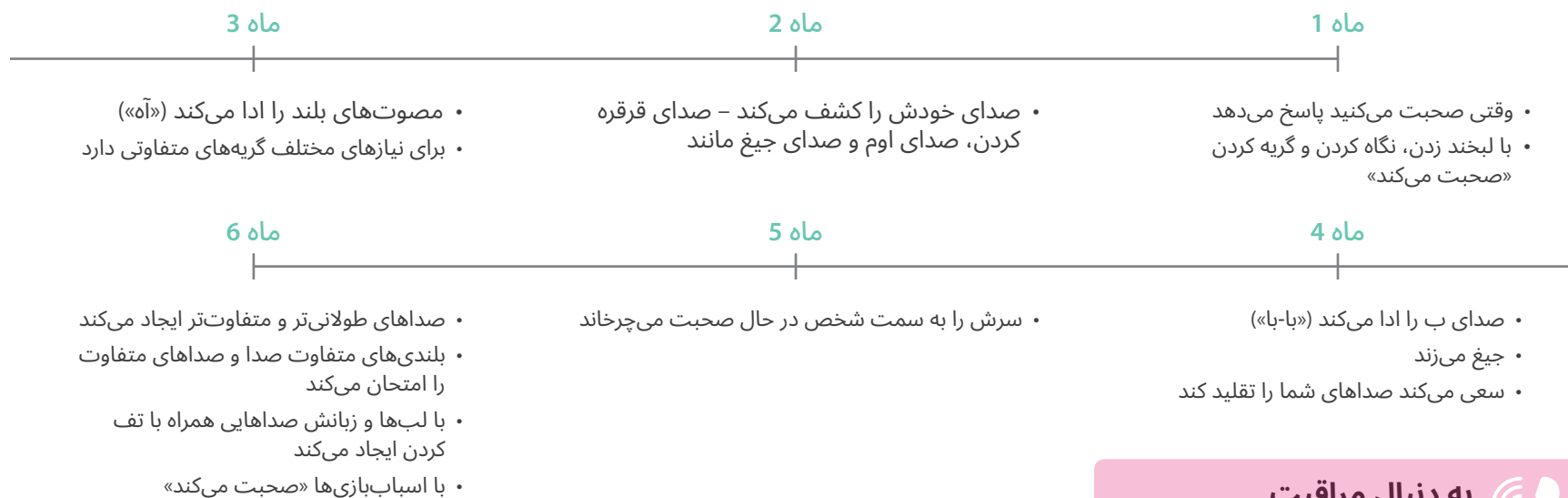
وقتی فرزندتان گریه می‌کند یا ناراحت است او را در آغوش بگیرید و آرام کنید.

- وقتی لبخند می‌زند به او لبخند بزنید و ارتباط چشمی زیاد داشته باشید.
- او را بغل کنید، لمس کنید و با تماس پوستی در آغوش بگیرید.
- برایش کتاب بخوانید.

# رشد نوزاد

## رشد زبانی

فرزند شما ابتدا با گریه کردن با شما «صحبت می‌کند». بعد از آن صدا در آوردن و لبخند زدن را می‌آموزد. در نهایت شروع به استفاده از کلمات می‌کند.



### مغز ساز

- برای فرزندتان کتاب بخوانید، داستان بگویید و آواز بخوانید.
- وقتی و را به حمام می‌برید یا پوشکش را تعویض می‌کنید، با او درباره کارهایی که انجام می‌دهید صحبت کنید.
- وقتی صحبت می‌کنید، به او اجازه بدهید صورت شما را ببیند.
- صداها را نامفهوم می‌کند که تولید می‌کند تکرار کنید و به آن‌ها پاسخ بدهید.

### آموخته‌های کلیدی

همیشه با فرزندتان صحبت کنید و هر وقت با شما ارتباط برقرار کرد به او پاسخ بدهید.

### آیا می‌دانستید

می‌توانید با کودکان به هر زبانی که راحت هستید صحبت کنید. در حقیقت، فرزند شما می‌تواند بدون اینکه گیج شود بیش از یک زبان را بیاموزد.

### به دنبال مراقبت

باشید آیا نگران رشد فرزندتان هستید؟ به یاد داشته باشید - هر کودکی منحصر به فرد است. اما با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید اگر فرزندتان:

- بدنش خیلی سفت یا شل است
- در 2 تا 3 ماهگی به صورت‌ها نگاه نمی‌کند
- به شکل غیرعادی ساکت و بی‌حرکت است یا اصلاً آرام و قرار نمی‌گیرد
- به صداها بلند واکنشی نشان نمی‌دهد
- دستانش را به حالت مشت و بسیار محکم نگه می‌دارد
- فعالیت‌های اطراف را با چشمانش دنبال نمی‌کند
- شما را نمی‌شناسد
- هیچ صدایی تولید نمی‌کند
- برای غذا خوردن خیلی مشکل دارد

## تغذیه نوزاد با شیر مادر

## چرا شیر مادر؟

## تغذیه با شیر مادر برای فرزند شما با مزیت‌های مهمی همراه است.

شیر انسان:

- بهترین مواد مغذی را در اختیار او می‌گذارد
- تمام غذایی است که کودک برای 6 ماه اول به آن نیاز و تا 2 سالگی و پس از آن اهمیت دارد
- با رشد فرزندتان تغییر می‌کند تا همیشه مواد مغذی مناسب را در اختیار او قرار بدهد
- به آسانی هضم می‌شود
- به بالغ شدن سیستم ایمنی و هاضمه فرزندتان کمک می‌کند
- به فرزندتان کمک می‌کند از نظر روانی و عاطفی رشد پیدا کند
- از رشد سالم فرزندتان حمایت می‌کند
- احتمال بروز مشکلات زیر برای تمام بچه‌هایی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند، کمتر است:
- سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) (به قسمت **خواب** کنید)
- سرفه، سرماخوردگی و تنگی نفس
- عفونت گوش و سایر عفونت‌ها
- استفراغ، اسهال، یبوست و سایر مشکلات هاضمه
- بیماری‌های جدی مانند دیابت و سرطان خون کودکان

## شیر دادن به کودک برای شما خوب است.

تغذیه کودک از شیر مادر به شما کمک می‌کند یک رابطه عاطفی قوی با فرزندتان ایجاد کنید و پس از زایمان، زودتر بهبود بیابید. برای شما و فرزندتان می‌تواند نقش آرام‌بخش را ایفا کند. با سوختن کالری به شما در رسیدن به وزن سالم و حفظ آن کمک می‌کند. و با تغذیه کودک از شیر مادر، خطر ابتلای شما به بیماری‌هایی مانند سرطان پستان و سرطان تخمدان کاهش پیدا می‌کند.

## تغذیه با شیر مادر بسیار آسان است.

وقتی به این کار مسلط شوید، تغذیه با شیر مادر معمولاً کار آسانی است. شیر شما همیشه آماده است، در دمای مناسب قرار دارد و رایگان عرضه می‌شود.

## شیردهی یک مهارت است که می‌توانید آن را بیاموزید. و همیشه می‌توانید کمک بگیرید.

تغذیه با شیر مادر امکان‌پذیر است. اگر نگرانی یا سؤال دارید، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید. و برای مشاهده فهرست پشتیبانی‌هایی که به تصمیمات شما درباره تغذیه نوزاد احترام می‌گذارند و کمک می‌کنند به اهداف خود برسید، به بخش **منابع** مراجعه کنید.

## آیا می‌دانستید



عبارت‌های تغذیه از شیر مادر یا تغذیه شده از شیر مادر در این قسمت برای توصیف نوزادی استفاده می‌شوند که از شیر انسانی تولید شده توسط مادر و از پستان مادر تغذیه می‌کند. ممکن است عبارت‌های دیگری مثل شیردهی یا شیر سینه را ترجیح بدهید. از هر عبارتی که با آن راحت‌تر هستید استفاده کنید و از دوستان، خانواده و ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی هم بخواهید از همان عبارت استفاده کنند.

## آماده شدن برای تغذیه با شیر مادر

روزهای ابتدایی، زمان یادگیری هستند - هم برای شما و هم برای نوزاد.

**وقتی باردار هستید**، تا جایی که می‌توانید درباره اینکه چرا تغذیه با شیر مادر مهم است و چطور می‌توان این کار را به بهترین شکل انجام داد، اطلاعات کسب کنید. ممکن است این موارد را در نظر بگیرید:

- با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی، ماما یا پرستار بهداشت عمومی صحبت کنید
- موقعیت‌های مختلف را تمرین کنید و یاد بگیرید
- گرفتن خوب پستان را بیاموزید
- ویدیوی آموزشی تماشا کنید
- با اعضای خانواده و دوستانی که شیر دادند صحبت کنید
- در گروه‌ها یا کافه‌های تغذیه با شیر مادر، مانند La Leche League (Illc.ca)، شرکت کنید
- از طریق اتحادیه مشاوران شیردهی بریتیش کلمبیا (British Columbia Lactation Consultants Association) (به آدرس [bclca.ca](http://bclca.ca)) یک مربی شیردهی پیدا کنید
- از تمام حمایت‌های موجود برای والدین شیرده، اطلاع پیدا کنید (به قسمت **منابع** مراجعه کنید)

## بلافاصله پس از تولد نوزاد، او را با تماس پوست

به پوست در آغوش بگیرید تا اولین تغذیه خود را تمام کند و سپس تا هر اندازه که مایل هستید این کار را ادامه بدهید. این تماس پوست به پوست بدون وقفه - به صورت ایده‌آل در یک ساعت اول پس از تولد - اولین مرحله مهم در فرایند تغذیه نوزاد با شیر مادر است. احتمالاً فرزندتان برای غذا خوردن به دنبال پستان شما می‌گردد. اگر این اتفاق نیفتاد، سعی کنید چند قطره از آغوز را بدوشید و دوباره امتحان کنید (به قسمت **دوشیدن شیر** مراجعه کنید). میزان کمی شیر بسیار غنی که در پستان شما تولید می‌شود، تمام چیزی

## مراقبت از خودتان

در هنگام شیردهی، سعی کنید روی این مسائل تمرکز کنید:

- **استراحت و خواب کافی.** وقتی نوزاد شما خواب است، شما هم چرت بزنید و سعی کنید هیچ مسئولیت اضافه‌ای، به جز مراقبت از فرزندتان، نپذیرید.
- **نوشیدن مایعات** هر زمان که تشنه هستید
- **تغذیه مناسب** (به قسمت تغذیه سالم در دوران شیردهی مراجعه کنید)
- **ادامه مصرف روزانه مولتی‌ویتامین و مواد معدنی مکمل پری‌ناتال**
- **دریافت حمایت** از همسر، خانواده و دوستان
- **صحبت درباره نگرانی‌ها** با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی

### آیا می‌دانستید



اگر سرما خوردید یا به آنفولانزا مبتلا شدید، شیردهی متوقف نمی‌شود. تغذیه نوزاد با شیر مادر می‌تواند از مریض شدن فرزندتان جلوگیری کند.

### «همسران»

شما می‌توانید چه کار کنید

- اهمیت تغذیه با شیر مادر را درک کنید.
- از همسران بپرسید به چه چیزی نیاز دارد و چطور می‌توانید به او کمک کنید.
- به نگرانی‌های همسران گوش بدهید و وقتی درباره شیردهی تصمیمی اتخاذ می‌کند، از او حمایت کنید.
- موقع پیاده‌روی فرزندتان را با خودتان ببرید و اجازه بدهید همسران کمی بخوابد.
- کارهای منزل را بیشتر انجام بدهید.
- از فرزندتان بزرگ‌تر مراقبت کنید.

### آغوز چیست؟

اولین شیر شما، غنی شده با پادتن و مواد مغذی. آغوز به عنوان پوششی برای مسیر هاضمه نوزاد شما عمل می‌کند، از او در برابر عفونت‌ها حفاظت می‌کند و کمک می‌کند اولین مدفوع («مکونیوم») را دفع کند.

## پیدا کردن حمایت

با پشتیبانی مناسب، شیردهی بسیار آسان‌تر می‌شود. این پشتیبانی می‌تواند از همسر، خانواده و دوستان دریافت شود.

همچنین می‌توانید از این طریق پشتیبانی اجتماعی و حرفه‌ای دریافت کنید:

- ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی
- ماما
- پرستار بهداشت عمومی
- همراه زائو
- اتحادیه مشاوران شیردهی بریتیش کلمبیا (bclca.ca)
- HealthLink BC (با شماره 1-8-1-1 تماس بگیرید)
- کلینیک‌های تغذیه با شیر مادر در بیمارستان
- گروه‌های حمایت والد از والد، مانند کافه‌های تغذیه با شیر مادر که از سوی La Leche League (lllc.ca) سازماندهی می‌شوند

### ویتامین D

Health Canada توصیه می‌کند به تمام نوزادان کامل و سالمی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند از بدو تولد، هر روز یک قطره مکمل ویتامین D با دوز 400 IU داده شود. برای مشاهده دستورالعمل، روی برچسب را مطالعه کنید.

است که نوزاد در چند روز ابتدایی پس از تولد به آن نیاز دارد. اگر به هر دلیلی، نوزاد شما نمی‌تواند بلافاصله پس از تولد کنار شما باشد، می‌توانید برای کمک به شروع تولید شیر در بدنتان، شیری که باید به نوزاد بدهید، از قبل بدوشید (به قسمت مشکلات ویژه تولد نوزاد مراجعه کنید).

### تماس پوست به پوست چیست؟

نگه داشتن نوزاد روی سینه برهنه شما. تمام نوزادان از داشتن تماس پوست به پوست نفع می‌برند.

### چرا اینقدر اهمیت دارد؟

تماس پوست به پوست می‌تواند:

- باعث شود نوزادان احساس ایمنی و امنیت داشته باشد
- او را آرام و گریه‌هایش را کم کند
- او را گرم نگه دارد
- ضربان قلب، تنفس و قند خون او را پس از تولد ثابت نگه دارد
- به شما کمک کند بفهمید چه زمانی گرسنه است
- به رشد اجتماعی و مغزی او کمک کند
- احتمال ابتلا به افسردگی پس از زایمان را کاهش بدهد

### تماس پوست به پوست چه زمانی

#### باید اتفاق بیفتد؟

- درست پس از تولد
- در ماه اول، هر روز
- مثلاً زمانی که ناراحت است یا به او واکسن تزریق می‌شود

### چه کسی می‌تواند با نوزاد شما تماس پوست به پوست داشته باشد؟

- شما
- همسران
- هر فرد مراقب مورد اعتماد دیگری
- به یاد داشته باشید - فقط زمانی تماس پوست به پوست داشته باشید که کاملاً بیدار هستید و همیشه رویه‌های خواب ایمن را دنبال کنید (به قسمت خواب مراجعه کنید).

## نحوه تغذیه با شیر مادر

### کدام پستان؟

کار را با پستانی آغاز کنید که برای تغذیه قبلی از آن استفاده نکردید، یا پستانی که با آن شروع نکردید.

### هر چند وقت یک بار؟

تا روز دوم، فرزند شما بیشتر بیدار خواهد بود و احتمال دارد بیشتر غذا بخورد - حداقل 8 بار در هر 24 ساعت. از شروع یک تغذیه تا شروع تغذیه بعدی ممکن است کمتر از یک ساعت فاصله بیافتد. با گذشت زمان، تعداد دفعات تغذیه کاهش پیدا می‌کند و بین آن‌ها فاصله بیشتری ایجاد می‌شود.

### نشانه‌های گرسنگی چه هستند؟

علائمی که نشان می‌دهند نوزاد شما گرسنه است. نوزاد شما وقتی غذا بخواد ممکن است:

- دستش را به سمت دهانش ببرد
- «بچرخد» (سرش را به شکلی جابجا کند که انگار به دنبال نوک پستان است)
- دهانش را باز کند، لب‌هایش را لیس بزند یا بمکد
- دستش را به صورت مشت شده روی سینه یا شکمش بگیرد، بازوها و پاهایش را خم و بهانه‌گیری کند

گریه کردن آخرین علامت گرسنگی است. آرام کردن نوزاد پیش از شروع تغذیه می‌تواند در گرفتن سینه به او کمک کند.

### تغذیه خوشه‌ای چیست؟

تغذیه چند باره با شیر مادر در فواصل کوتاه. ممکن است نوزاد شما در چند روز ابتدایی، زمانی که در حال رشد سریع است، تغذیه خوشه‌ای داشته باشد.

## برای چه مدت؟

**به نوزادان توجه کنید، نه به ساعت، و به دنبال علائمی بگردید که نشان می‌دهند وقت شیر خوردن است.** در صورت مشاهده نشانه‌های گرسنگی،

حتی اگر شیردهی تازه تمام شده است، نوزادان را به سمت پستانان ببرید.

احتمالاً نوزادان چند دقیقه به صورت فعال شیر می‌خورد و بعد پستان شما را رها می‌کند. اما عجله نکنید - ممکن است فقط در حال استراحت باشد. برای اینکه ببینید آیا برای گرفتن پستان دیگر بیدار است یا نه، آروغ او را بگیرید یا وضعیتش را عوض کنید. اگر باز هم گرسنه باشد، بیشتر شیر می‌خورد.

## موجودی شیر شما

به احتمال فراوان می‌توانید تمام شیر مورد نیاز فرزندتان را تولید کنید. در حقیقت، در طول هفته‌های ابتدایی، ممکن است بیش از نیاز نوزاد، شیر داشته باشید. اگر نوزاد شما به خوبی شیر نمی‌خورد، برای کمک به حفظ میزان شیری که تولید می‌کنید، شیرتان را بدوشید (به قسمت **دوشیدن شیر** مراجعه کنید).

می‌توانید از طریق این روش‌ها به تولید شیر خود کمک کنید:

- پاسخ دادن به نشانه‌های تغذیه‌ای که در نوزاد مشاهده می‌شود
- شیردهی مکرر، حداقل 8 بار در هر 24 ساعت
- دوشیدن شیر پس از شیردهی، سپس ذخیره شیر اضافه برای تغذیه بعدی نوزاد (به قسمت **دوشیدن شیر** مراجعه کنید).
- در هر نوبت شیردهی، هر دو پستان را در اختیار نوزاد قرار دهید، وقتی نوزاد خواب‌آلود شد، پستان را عوض کنید
- با تماس پوست به پوست شیر بدهید
- مطمئن شوید نوک پستان به خوبی وارد دهان نوزاد شده است
- بدانید چه زمانی نوزادان به شکل فعال تغذیه می‌کند و شیر را قورت می‌دهد
- برای مراقبت از خودتان وقت بگذارید
- از مکمل شیر خشک استفاده نکنید (به قسمت **مکمل‌ها** مراجعه کنید)

شیردهی از هر دو طرف به شما کمک می‌کند در زمان شروع شیردهی، میزان شیر تولیدی خود را افزایش دهید. با این حال، وقتی فرزندتان به خوبی شیر می‌خورد و وزن اضافه می‌کند، مجبور نیستید از یک پستان به پستان دیگر جابجا شوید.

## آیا فرزند من به اندازه کافی شیر می‌خورد؟

وقتی به بچه‌های سالم در پاسخ به نشانه‌های گرسنگی شیر داده شود، به اندازه‌ای که نیاز دارند شیر می‌خورند. اجازه بدهید نوزادان شما راه‌نمایی کند.

به یاد داشته باشید که معده نوزاد شما خیلی کوچک است - در هنگام تولد به اندازه یک تیله است و پس از 10 روز به اندازه یک تخم مرغ می‌رسد.

بهترین راه برای اطلاع از اینکه آیا نوزاد شما به اندازه کافی شیر دریافت می‌کند یا نه، این است که صدای مکیدن و قورت دادن او به خوبی شنیده شود. همچنین می‌توانید با توجه به افزایش وزن کودک و میزان مدفوع و ادراری که دارد، متوجه این مسئله شوید (به قسمت **مدفوع، ادرار و پوشک کردن** مراجعه کنید).

اگر نگران این هستید که نوزاد شما به اندازه کافی شیر نمی‌خورد، نگرانی‌های خود را با ارائه‌دهنده مراقبت از سلامت بهداشتی یا پرستار بهداشت عمومی در میان بگذارید یا از طریق شماره 1-1-8-HealthLink BC تماس بگیرید.

## آیا می‌دانستید؟

در چند روز ابتدایی، کاهش کمی از وزن نوزاد کاملاً عادی است - معمولاً 7 تا 10% وزن تولد، یا کمی بیشتر اگر با عمل سزارین زایمان کردید یا در زمان تولد مایعات IV داشتید. کودک شما معمولاً این وزن را در 2 هفته اول مجدداً به دست می‌آورد، سپس هر هفته 120-240 گرم (1/4-1/2 پوند) وزن اضافه می‌کند، این اتفاق تا 4 تا 6 ماهگی ادامه دارد و به دو برابر وزن زمان تولدش می‌رسد. اگر کودک شما بیش از 10% وزنش را در چند روز اول از دست داد، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید یا از طریق شماره 1-1-8-HealthLink BC تماس بگیرید.



## موقعیت‌های شیردهی با شیر مادر

یک موقعیت خوب به نوزاد شما کمک می‌کند پستان را بهتر بگیرد. از هر موقعیتی که برای شما و نوزادتان بهتر است، استفاده کنید. به این شکل احساس راحتی کنید:

- نوزادتان را با تماس پوست به پوست بغل کنید
- برای حمایت از بازوها، کمر و پاها از بالش استفاده کنید
- اگر نشسته هستید، یک زیرپایی بگذارید و یک بالش روی پای خود قرار دهید
- نگذارید انگشتان شما جلوی گرفتن پستان را بگیرند (اگر دستی که آزاد است را زیر پستان گرفتید)
- یک لیوان آب در دسترس داشته باشید
- از همسران کمک بگیرید
- اصول مربوط به خواب امن را به خاطر داشته باشید (به قسمت خواب مراجعه کنید). اگر فکر می‌کنید ممکن است خوابتان ببرد، مطمئن شوید محیط تا حد امکان برای شما و فرزندتان ایمن است.



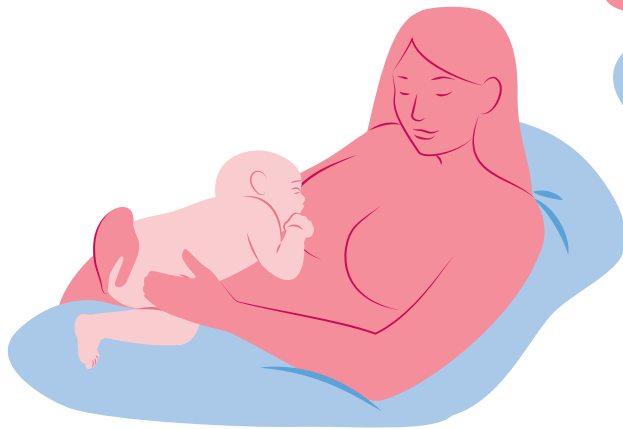
گهواره‌ای اصلاح شده



گهواره‌ای



بغل کردن توپ فوتبال



لم داده



دراز کشیدن به پهلو

## گرفتن پستان چیست؟

اتصال که در زمان تغذیه نوزاد بین دهان نوزاد شما و پستان شما ایجاد می‌شود. یک پستان‌گیری مؤثر به کودک اجازه می‌دهد خوب شیر را بمکد و برای شما هم راحت است.

یکی از بهترین روش‌ها برای اطمینان از اینکه فرزند شما به اندازه کافی شیر دریافت می‌کند، این است که یک پستان‌گیری مناسب بین دهان نوزاد و سینه شما ایجاد شود.



مرحله 2



مرحله 1

### یک پستان‌گیری غیرمؤثر:

- ✗ در گونه‌های کودک جمع می‌شود
- ✗ وقتی کودک پستان را رها می‌کند، نوک پستان صاف یا بد شکل است
- ✗ نوک پستان ترک می‌خورد، تاول می‌زند، خونریزی دارد، دردناک است
- ✗ ممکن است یک صدای کلیک کردن یا ضربه زدن بشنوید
- ✗ کودک برای حفظ اتصال به پستان، مشکل دارد

### امتحان کنید



اگر لازم است شیردهی را متوقف کنید یا اگر در زمان پستان‌گیری نوزاد احساس درد می‌کنید، با قرار دادن یک انگشت تمیز در گوشه دهان نوزاد، او را از پستان جدا کنید. به آرامی چانه او را به پایین بکشید تا مکش متوقف شود. اگر نوزاد گریه می‌کند، او را آرام کنید، بعد دوباره شروع کنید. و به خاطر داشته باشید - اگرچه احساس کمی درد در زمان یادگیری تغذیه با شیر مادر امری غیرعادی نیست، اما باید با گذشت زمان و ادامه تغذیه با شیر مادر، به طور کلی برطرف شود. اگر این درد ادامه پیدا کرد با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی یا پرستار بهداشت عمومی خود صحبت کنید یا از طریق شماره 1-1-8 با HealthLink BC تماس بگیرید.

### یک پستان‌گیری مؤثر:

- ✓ برای شما راحت است
- ✓ چانه پستان را لمس می‌کند؛ بینی کمی فاصله دارد
- ✓ لب پایین به سمت بیرون است (اگرچه ممکن است نتوانید آن را مشاهده کنید)
- ✓ گونه‌ها پر و گرد هستند
- ✓ مکش‌های ناگهانی با مکش‌هایی کوتاه در بین کودک به آسانی از پستان جدا نمی‌شود
- ✓ وقتی کودک از پستان جدا می‌شود، نوک پستان به رنگ طبیعی و کمی گرد است یا اندکی بزرگ شده است
- ✓ نوزاد در زمان قورت دادن، وقتی شیر داخل دهانش قرار دارد، یک صدای «کا» مانند می‌دهد
- ✓ کودک به صورت فعال تا چند دقیقه غذا می‌خورد
- ✓ کودک پس از تغذیه آرام می‌شود
- ✓ پستان پس از تغذیه نرم‌تر می‌شود، مخصوصاً در هفته‌های اول

### چطور باید



گرفتن پستان به شکل مناسب انجام شود

- هر پتویی که پیچیده شده است، باز کنید و با فرزندتان تماس پوست به پوست داشته باشید.
- نوزادان را نزدیک به بدنتان نگه دارید. تمام بدن او را بچرخانید تا رو به سمت شما شود و تماس شکم به شکم داشته باشید. لگن او باید به دنده‌های شما برخورد کند.
- اگر دستتان را زیر پستان قرار دادید، انگشتانتان را تا حد امکان از هاله پستان (قسمت رنگی دور نوک پستان) دور کنید.
- چانه نوزاد را طوری قرار دهید که پستان شما را لمس کند و بینی او به سمت نوک پستان شما باشد، سپس منتظر شوید تا دهانش را کاملاً باز کند، حالتی مانند خمیازه کشیدن.
- شانه او را بغل و به خودتان نزدیک کنید و هاله پستان خود را روی زبانش قرار دهید تا نوک پستان بیشتر داخل دهان فرو برود.
- مطمئن شوید دهانش با پستان شما پر شده است و فک پایین در مقایسه با فک بالا، قسمت بیشتری از هاله پستان شما را پوشانده است.

## رگ کردن پستان

### رگ کردن پستان چیست؟

آزاد شدن شیر در داخل مجاری شیر شما، ممکن است آن را احساس نکنید، یا ممکن است کمی احساس قلقلک یا ناراحتی داشته باشید. رگ کردن پستان در هنگام مکیدن شیر توسط نوزاد اتفاق می‌افتد. همچنین ممکن است با شنیدن صدای گریه نوزاد یا بدون هیچ دلیل خاصی رخ بدهد.

اگر رگ کردن پستان زمانی اتفاق بیافتد که به نوزادتان شیر نمی‌دهید، سعی کنید پدهای پستان بپوشید یا دستتان را روی نوک پستان فشار دهید تا شیر عقب برگردد.

اگر رگ کردن پستان شما به آرامی اتفاق می‌افتد، پیش از شیردهی یا دوشیدن شیر به این شکل استراحت کنید:

- نوزادتان را با تماس پوست به پوست بغل کنید
- در یک مکان خصوصی و آرام بنشینید یا دراز بکشید
- پستان‌های خود را به آرامی ماساژ بدهید یا یک پارچه گرم روی آن قرار بدهید
- به فرزندتان فکر کنید یا به عکس او نگاه کنید

## آروغ گرفتن

### چرا باید آروغ نوزادتان را بگیرید؟

اگر کودکان پس از خوردن یک پستان به خواب برود، آروغ زدن می‌تواند باعث شود او برای اتمام تغذیه بیدار شود. به بیرون دادن حباب‌های هوا و جلوگیری از بالا آوردن نوزاد هم کمک می‌کند.

### آیا مجبور هستید آروغ نوزادتان را بگیرید؟

اگرچه ممکن است آروغ گرفتن برای بعضی از نوزادان مفید باشد، اما همیشه به آن نیاز نیست. غالباً آروغ‌ها به صورت طبیعی و با تغییر وضعیت بدن نوزاد، اتفاق می‌افتند. و اگر به نظر می‌رسد نوزاد شما خوشحال است، ممکن است اصلاً به آن نیازی نباشد.

## چطور باید آروغ یک نوزاد را گرفت



1. منتظر شوید تغذیه او از یک پستان به اتمام برسد.
  2. یک موقعیت راحت پیدا کنید:
    - او را روی شکم روی پای خود بگذارید یا
    - او را بلند کنید و سرش را طوری قرار بدهید که از روی شانه شما به اطراف نگاه کند و همزمان با دستتان سر و پشتش را نگه دارید، یا
    - او را به پهلو روی پای خود بنشانید و شست و اولین انگشت خود را زیر چانه‌اش قرار دهید تا از سرش حمایت شود از بقیه دستتان برای حمایت از سینه‌اش استفاده کنید. با دست دیگر، از پشتش حمایت کنید.
  3. پشتش را به آرامی بمالید و ضربه بزنید. (محکم ضربه زدن باعث می‌شود تمام شیری که به تازگی نوشیده است، بالا بیاورد).
- اگر پس از یک یا دو دقیقه هیچ اتفاقی نیفتاد و به نظر رسید نوزادتان خوشحال است، احتمالاً نیازی به آروغ زدن ندارد.



### شیر دوشیده شده چیست؟

شیر انسانی که با دست یا شیردوش برقی از پستان دوشیده شده است تا با قاشق، لیوان یا شیشه پستانک به کودک داده شود.

ممکن است بخواهید شیرتان را بدوشید اگر:

- نوزادتان نمی‌تواند از پستان شما شیر بخورد چون مریض است یا در بخش اطفال بستری شده یا به هر دلیل دیگر
- به چند قطره شیر نیاز دارید که روی نوک پستان‌های شما مالیده شوند تا سالم بمانند
- لازم است پستان‌هایی که خیلی سفت شدند را نرم کنید تا کودک بتواند به خوبی پستان را بگیرد
- سعی دارید نوزادتان را به گرفتن پستان علاقمند کنید
- سعی می‌کنید میزان شیردهی خود را افزایش دهید یا نگره دارید
- برای مدتی بیش از چند ساعت از نوزادتان دور خواهید بود
- همسرتان به نوزاد غذا می‌دهد
- می‌خواهید به کارتان برگردید

### آیا می‌دانستید

اگر نوزاد شما زودرس به دنیا آمده باشد، می‌توانید به این شکل به او کمک کنید برای تغذیه از شیر مادر بهترین شروع را داشته باشد:

- یاد بگیرید ابتدا چطور آغوز را با دست بدوشید
- شیر خود را مکرراً با دست یا دستگاه بدوشید
- تا حد امکان کودک را با تماس پوست به پوست بغل کنید
- به محض اینکه کودک آرام شد، پستان را در اختیار او بگذارید (به قسمت مشکلات ویژه تولد نوزاد مراجعه کنید)

### چطور شیر خود را بدوشید

می‌توانید شیر خود را بدوشید:

1. به صورت دستی
2. با شیردوش دستی
3. با شیردوش برقی

راهنمایی‌های مفید:

- قبل از شروع، دست‌هایتان را بشویید و در وضعیت راحتی قرار بگیرید.
- پیش از دوشیدن شیر پستان‌هایتان را به آرامی ماساژ دهید تا جریان شیر آغاز شود.
- صبور باشید. دوشیدن شیر ممکن است برای بعضی افراد سریع‌تر از دیگران باشد. ممکن است مدتی طول بکشد تا اولین قطرات شیر را مشاهده کنید. و در ابتدا، ممکن است فقط بتوانید چند قطره بدوشید یا اصلاً شیری دوشیده نشود. این مقدار با تمرین و افزایش میزان شیری که تولید می‌کنید، افزایش پیدا می‌کند.
- یک پارچه گرم، مرطوب را روی پستان خود قرار دهید یا یک دوش آب گرم بگیرید تا به شروع جریان شیر شما کمک شود.
- دوشیدن شیر، مثل تغذیه با شیر مادر، به تمرین و حمایت نیاز دارد. می‌توانید بلافاصله پس از تولد فرزندان یا حتی قبل از آن تمرین را شروع کنید. اگر به کمک نیاز داشتید، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی یا پرستار بهداشت عمومی خود صحبت کنید یا از طریق شماره 8-1-1 با HealthLink BC تماس بگیرید.

### آیا می‌دانستید

دوشیدن شیر با دست بهترین روش برای گرفتن آغوز - شیر اول و غنی شده با مواد مغذی - است.

### استفاده از دست

برای دوشیدن شیر به هیچ تجهیزات خاصی نیاز ندارید. دوشیدن شیر با دست یک مهارت مهم است، اما به تمرین نیاز دارد. با گذشت زمان، متوجه می‌شوید چه روشی برای شما بهتر است.

### چطور باید

شیر را با دست دوشید

1. دست‌هایتان را خوب بشویید.
2. کودک را با تماس پوست به پوست بغل کنید.
3. به آرامی پستان‌های خود را ماساژ دهید تا جریان شیر آغاز شود.
4. با یک دست، پستان خود را نگه دارید. انگشت شست و سایر انگشتان باید در مقابل یکدیگر قرار بگیرند و حدود 2 تا 4 سانتی‌متر (1 تا 1/2 اینچ) پشت نوک پستان باشند.
5. یک طرف تمیز با دهانه عریض را جلوی خود قرار دهید یا زیر پستان بگیرید تا شیر در آن جمع شود.
6. به عقب و سمت دیواره سینه فشار بیاورید. پایه پستان خود را فشار دهید، چون این کار باعث توقف جریان شیر خواهد شد.
7. انگشتان خود را رها کنید، سپس این حرکت را دوباره تکرار کنید.
8. دستتان را به اطراف حرکت دهید تا شیر تمام قسمت‌های پستان دوشیده شود. هر زمان که دوست داشتید دست و پستانی را که می‌دوشید عوض کنید.

## استفاده از شیردوش

می‌توانید از یک شیردوش دستی یا برقی استفاده کنید. یک شیردوش برقی به شما اجازه می‌دهد همزمان شیر هر دو پستان را بدوشید، این کار سریع‌تر و راحت‌تر انجام می‌شود و اگر زیاد شیرتان را می‌دوشید، می‌تواند بهترین انتخاب باشد. از هر شیردوشی که استفاده می‌کنید، به دستورالعمل تولیدکننده درباره نحوه استفاده و تمیز کردن دستگاه، عمل کنید.

### آیا به فکر اجاره کردن، قرض گرفتن یا خریدن یک شیردوش دسته دوم هستید؟

عفونت‌زدایی شیردوش‌ها کار بسیار دشواری است و برای استفاده توسط بیش از یک نفر ساخته نشدند. ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی می‌تواند به شما در پیدا کردن بهترین گزینه کمک کند.



### آیا می‌دانستید

اگر به نوزادان شیشه پستانک بدهید، ممکن است دیگر پستان شما را قبول نکند. اگر قصد دارید شیرتان را بدوشید، بهتر است آنقدر منتظر بمانید که خودتان و نوزادتان به روش تغذیه با شیر مادر عادت کنید - معمولاً 4 تا 6 هفته.



### آیا می‌دانستید

با یک بسته ژلی خنک‌کننده یا یخ‌زده می‌توانید شیر انسانی دوشیده شده را به شکلی ایمن تا 24 ساعت حمل کنید. از بسته‌های ژلی استفاده کنید - نه یخ‌های عادی که به آن اندازه سرد نیستند. مطمئن شوید بسته‌های ژلی در تماس مستقیم با طرف شیر قرار دارند. و اگر به شیر احتیاج ندارید، درب خنک‌کننده را باز نکنید. اگر شیر را به یک مخزن شیر نمی‌برید یا از آنجا نمی‌آورید، به دستورالعمل‌ها توجه کنید.

## ذخیره شیر

شیر دوشیده شده خود را به اندازه وعده‌های کودک در کیسه‌های تمیز، غذایی، بدون BPA یا ظرف‌های درب دار قرار بدهید. از شیشه شیر استفاده نکنید، چون ممکن است بشکنند. در داخل ظرف به اندازه کافی فضای خالی بگذارید تا در هنگام یخ زدن منبسط شود، سپس روی آن برچسب تاریخ و زمان بزنید و در قسمت اصلی (نه درب) یخچال یا در فریزر قرار بدهید. می‌توانید شیری را که به تازگی دوشیده شده است به شیر قدیمی‌تر که یخ نزده است، اضافه کنید، اما حتماً قبل از آن شیر را خنک کنید.

تا چه زمانی می‌توانید شیر انسانی دوشیده شده را به شکلی ایمن ذخیره کنید؟\*

شیری که به تازگی دوشیده شده است	شیری که به یخ آن در یخچال باز شده، اما گرم نشده است	دمای اتاق 20° سانتی‌گراد (68° فارنهایت)	یخچال 0 تا 4° سانتی‌گراد (32 تا 39° فارنهایت)	فریزر (درب فریزر یا یخچال جدا) -18° سانتی‌گراد (-0.4° فارنهایت)	فریزر کامل 20° سانتی‌گراد (-4° فارنهایت)
تا 4 ساعت	تا 6 ساعت			تا 6 ماه	تا 12 ماه
تا 24 ساعت	تا 5 روز				
دوباره فریز نکنید					

\*این توصیه‌ها فقط برای بچه‌هایی که کامل به دنیا آمده‌اند و سالم هستند ارائه می‌شود. اگر کودک شما زودرس به دنیا آمده یا به یک عارضه مبتلا است، زمان‌های ذخیره‌سازی ایمن بسیار کوتاه‌تر هستند. با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید یا از طریق شماره 1-8-1-1 با HealthLink BC تماس بگیرید.

### امتحان کنید

اگر زمانی که کودک شما از یک پستان شیر می‌خورد، از پستان دیگر شیر ترشح می‌شود، در حین شیر خوردن نوزاد، یک ظرف کوچک، تمیز و بدون BPA را زیر پستان دیگر قرار بدهید. این شیر را برای استفاده‌های آبی به شکلی ایمن ذخیره کنید.

## استفاده از شیر دوشیده شده

در هنگام تغذیه کودک از شیر دوشیده شده، می‌توانید از این موارد استفاده کنید:

- یک لیوان
- یک فنجان، مثلاً یک فنجان کوچک اندازه‌گیری دارو
- یک قاشق
- یک بطری که از شیشه یا پلاستیک بدون BPA ساخته شده است

پس از هر بار استفاده تمام بطری‌ها، محفظه‌ها و قسمت‌های شیردوش را به صورت کامل بشویید (به قسمت نظافت و استریل کردن لوازم شیردهی مراجعه کنید). ابتدا از شیری استفاده کنید که برچسب تاریخ آن از همه جدیدتر است. پس از اتمام تغذیه، شیر باقیمانده را دور بریزید.

## شیر یخ‌زده

بهترین راه این است که یخ شیر در داخل یخچال باز شود. اما اگر فوراً به شیر احتیاج دارید، ظرف یا کیسه شیر را زیر جریان آب لوله‌کشی قرار دهید یا آن را در یک کاسه یا لیوان تمیز و پر از آب گرم بگذارید. اجازه ندهید آب با درب ظرف یا بالای کیسه حاوی آن تماس پیدا کند. پس از باز شدن یخ شیر، به آرامی آن را هم بزنید. فقط به مقداری که برای تغذیه کودک نیاز است، یخ شیر را باز کنید.

## شیر ذخیره شده در یخچال

می‌توانید شیری را که از یخچال خارج شده است بلافاصله به فرزندتان بدهید. اما اگر می‌خواهید آن را گرم کنید، ظرف یا کیسه شیر را زیر جریان آب لوله‌کشی قرار دهید یا آن را در یک کاسه پر از آب گرم بگذارید. اجازه ندهید آب به درب ظرف، بالای کیسه حاوی آن یا پستانک شیشه برسد.

### مراقب باشید



برای گرم کردن شیر انسان از گاز یا ماکروویو استفاده نکنید. ممکن است شکل یا ناهمسان گرم شود و کودک را بسوزاند. اگر از شیرگرمکن‌های موجود در بازار استفاده می‌کنید، با دقت به دستورالعمل‌های تولیدکننده عمل کنید.

## چالش‌های شیردهی که ممکن است با آنها مواجه شوید

- با خوابیدن به پشت «فشار معکوس» وارد کنید - از انگشتان صاف هر دو دست و بندهای انگشت برای لمس نوک پستان خود استفاده کنید - درست پیش از گرفتن پستان توسط نوزاد، هاله پستان خود را محکم و به آرامی به سمت دیواره سینه فشار دهید و تا 50 بشمارید

- کمپرس یخ روی پستان‌های خود قرار بدهید (اما مستقیماً با پوست تماس پیدا نکند)
- دوش بگیرید یا پیش از شیر دادن یک پارچه مرطوب و گرم را روی پستان‌های خود بگذارید
- ابتدا از پستانی که متورم شده است شیر بدهید

### لکه‌های قرمز، دردناک روی پستان «گرفتگی مجاری»

اگر مجاری شیر (مسیری که شیر در آن جریان پیدا می‌کند) گیر کند، ممکن است یک برآمدگی یا ناحیه‌ای سفت روی پستان خود احساس کنید. مجاری بسته شده پس از یک یا دو روز باز می‌شود، اما ممکن است عفونت کند. برای جلوگیری از گرفتگی مجاری، این روش‌ها را امتحان کنید:

- زیاد شیر بدهید - حداقل 8 بار در 24 ساعت، با در نظر گرفتن شب‌ها
- فرزندتان را طوری قرار دهید که بینی یا چانه او به سمت قسمتی که درد می‌کند باشد
- از موقعیت‌های شیردهی مختلف استفاده کنید (به قسمت **موقعیت‌های شیردهی** مراجعه کنید) تا تمام قسمت‌های پستان شما تخلیه شوند
- دوش بگیرید، پستان‌های خود را ماساژ بدهید یا یک پارچه گرم، مرطوب را پیش از شیردهی روی پستان قرار بدهید
- در هنگام شیردهی پستان‌های خود را ماساژ بدهید - از پشت قسمت متورم به سمت نوک پستان

### درد و سفتی

#### درد نوک پستان‌ها

پستان‌گیری خوب، کلید آسایش شما است. در هفته‌های اول، کمی درد کاملاً عادی و رایج است. اما اگر به پستان‌های شما آسیب برسد (ترک بخورند، خونریزی کنند، زخمی شوند یا تاول بزنند)، احتمال دارد فرزندتان خوب پستان را نگیرد. زود درخواست کمک کنید. با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت و این گزینه‌ها را امتحان کنید:

- بهبود پستان‌گیری نوزاد (به قسمت **گرفتن پستان** مراجعه کنید)

- آرام کردن پستان‌ها با ریختن شیر دوشیده شده یا اجازه دادن به خشک شدن آن‌ها پیش از لباس پوشیدن
- شروع شیردهی کودک پیش از اینکه شروع به گریه کند
- شیردهی ابتدایی از قسمت‌هایی که کم‌تر درد می‌کنند
- دوشیدن شیر (به قسمت **دوشیدن شیر** مراجعه کنید) تا زمانی که درد کم شود

#### پستان‌های سنگین، دردناک («متورم شدن»)

با افزایش میزان شیری که تولید می‌کنید، اگر یک وعده غذایی به کودک شیر ندهید، بزرگ شدن یا احساس سنگینی، گرم شدن یا ناراحتی پستان‌ها کاملاً طبیعی است. اگر این کار باعث صاف شدن نوک پستان شما شود، ممکن است گرفتن پستان را برای نوزاد دشوار کند. با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت و این گزینه‌ها را امتحان کنید:

- زود و مکرر شیر بدهید - حداقل 8 بار در هر 24 ساعت، با در نظر گرفتن شب‌ها
- پستان‌های خود را به آرامی ماساژ بدهید و برای نرم شدن هاله دور پستان پیش از شروع تغذیه نوزاد، شیر خود را بدوشید

ممکن است کمی زمان ببرد تا به شیردهی عادت کند. اما با صبر، تمرین و - شاید مهم‌تر از همه - پشتیبانی کسانی که در اطراف شما هستند، می‌توانید راهی برای رسیدن به اهداف تغذیه‌ای خود پیدا کنید.

### آموخته‌های کلیدی

اگر با مشکل روبرو شدید یا احساس دل‌سردی می‌کنید، فوراً کمک بگیرید.

### داستان خانواده

در ابتدا، پستان‌های من متورم شده بود و نوک پستانم درد می‌کرد. احساس می‌کردم دارم کم می‌آورم. اما با حمایت پزشک و سایر مادرانی که به فرزندانشان شیر می‌داند و تجربیات مشابهی داشتند، خیلی راحت‌تر شد. پس از چند هفته، دردهای کوتاه مدت به دست فراموشی سپرده شدند و می‌دانستم بهترین کار را برای بچه‌ام انجام می‌دهم.

## چطور باید

پستان‌های خود را سالم نگه دارید



- قبل از دست زدن به پستان‌ها، دست‌هایتان را بشویید.
- با شیردهی منظم نوزاد و دوشیدن شیر یا استفاده از شیردوش، جریان شیر خود را حفظ کنید.
- پس از هر بار شیردهی، چند قطره از شیر خود را بدوشید یا روی نوک پستان‌ها بمالید، سپس اجازه بدهید در تماس با هوا خشک شود.
- تا حد امکان با پوشیدن لباس‌های شل، نوک پستان‌های خود را در معرض هوا قرار بدهید.
- اگر با نداشتن بالابوش یا سوتین در منزل راحت هستید، آن‌ها را بنوشید.
- اگر از پدهای شیردهی استفاده می‌کنید، آن‌ها را به محض خیس شدن تعویض کنید.
- مطمئن شوید سوتین کاملاً اندازه است. ممکن است متوجه شوید در دوران شیردهی به یک سایز بزرگ‌تر نیاز دارید.
- تا حد امکان استراحت کنید و مایعات زیادی بنوشید.

## آموخته‌های کلیدی



اگر درد شما ادامه پیدا کرد یا اگر برای مقابله با درد به کمک نیاز داشتید، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید یا از طریق شماره 8-1-1 BC HealthLink تماس بگیرید.

## «همسران»

شما می‌توانید چه کار کنید



با یاد گرفتن هر آنچه می‌توانید، گوش دادن و تشویق و حمایت سریع از همسران، به او کمک کنید.

## خارش یا سوزش پستان یا جوش روی هاله دور پستان («برفک نوک پستان»)

اگر در نوک پستان خارش یا سوزش احساس می‌کنید یا در هاله دور پستان (قسمت رنگی دور نوک پستان) جوش مشاهده می‌کنید، ممکن است به یک عفونت قارچی («برفک») دچار شده باشید. اگر روی نوزادان تأثیر گذاشته باشد، ممکن است در دهان او لکه‌های سفیدی ببینید یا در ناحیه‌ای که پوشک می‌شود جوش‌های قرمزی مشاهده کنید. ممکن است نوزاد از خوردن شیر امتناع کند، افزایش وزنش آرام باشد و نفخ کرده و بهانه‌گیر شود. هم شما و هم فرزندتان باید با کرم‌های ضدقارچی تحت درمان قرار بگیرید. فوراً به ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود مراجعه کنید. ممکن است لازم باشد همسران تحت درمان قرار بگیرد. علاوه بر این، مطمئن شوید:

- سوتین‌های خود را هر روز می‌شوید
- نوک پستان‌های شما خشک است
- شیردوش شما هر روز شسته و ضدعفونی می‌شود
- از ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی درباره پروبیوتیک‌ها سؤال کنید
- از پستانک استفاده نکنید یا آن را هر روز برای مدت 5 تا 10 دقیقه بجوشانید یا مکرراً تعویض کنید
- فقط از پدهای پستان بدون پوشش پلاستیکی استفاده کنید و پدها را مرتباً تعویض کنید. اگر از پدهای پستان استفاده می‌کنید، آن‌ها را پس از هر بار تغذیه تعویض و تمیز کنید.

## خطر



در دوران شیردهی کدئین یا داروهای حاوی کدئین (مانند تیلنول 3) را مصرف نکنید. ممکن است به نوزاد شما آسیب جدی وارد کند. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره داروهایی که استفاده از آن‌ها در دوران شیردهی ایمن است با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود یا از طریق شماره 8-1-1 BC HealthLink BC صحبت کنید.

- پیش از رفتن به طرف دیگر، تمام شیر داخل یک پستان را تخلیه کنید
- اگر پس از غذا دادن به نوزاد باز هم برآمدگی را احساس کردید، شیر خود را بدوشید (به قسمت دوشیدن شیر مراجعه کنید)
- اگر برآمدگی پس از گذشت دو یا سه روز از بین نرفت، از طریق شماره 8-1-1 BC HealthLink تماس بگیرید

## پستان‌های دردناک و علائم آنفولانزا مانند («ورم پستان»)

اگر احساس می‌کنید که به آنفولانزا مبتلا شدید و پستان‌های شما سفت، متورم، داغ، قرمز و دردناک هستند، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی یا HealthLink BC از طریق شماره 8-1-1 BC تماس بگیرید. ممکن است دچار عفونت شده باشید و به آنتی‌بیوتیک نیاز باشد. نه عفونت و نه آنتی‌بیوتیک، هیچکدام به نوزاد شما آسیب نمی‌زنند و شیر شما همچنان برای نوشیدن ایمن خواهد بود. آنتی‌بیوتیک‌ها را به شکلی که توصیه شده مصرف کنید و همزمان:

- به طور مکرر شیردهی، دوشیدن شیر با دست یا شیردوش را ادامه بدهید - حداقل 8 بار در هر 24 ساعت، با در نظر گرفتن شب‌ها
- ابتدا از طرف دردناک شیردهی را شروع کنید، اگر درد خیلی زیاد شد، به محض اینکه شیر پستان دیگر جاری شد، به طرف دیگر بروید
- کودک خود را به شکلی قرار بدهید که بینی یا چانه او به سمت ناحیه‌ای که درد می‌کند قرار بگیرد
- مطمئن شوید نوزاد شما به خوبی پستان را گرفته است و خوب تغذیه می‌کند (قسمت گرفتن پستان را مشاهده کنید)
- به توصیه‌هایی که در قسمت «لکه‌های قرمز، دردناک روی پستان» ارائه شد، عمل کنید

## امتحان کنید



اگر ورم پستان دارید می‌توانید با استراحت بیشتر، نوشیدن مایعات و استفاده از کمپرس گرم یا سرد روی پستانی که درد می‌کند، احساس بهتری پیدا کنید.

### نوک پستان‌های صاف یا تو رفته

اگر نوک پستان‌های شما دچار فرورفتگی شدند یا اگر پس از تحریک بیرون نزدند، ممکن است یاد گرفتن پستان‌گیری برای فرزندتان بیشتر طول بکشد. به آرامی نوک پستان‌ها را با انگشتانتان مالش بدهید، یا از یک شیردوش برقی روی تنظیمات سرعت پایین استفاده کنید تا نوک پستان‌ها پیش از گرفتن نوزاد، بیرون بیایند. اگر نوزاد شما باز هم نتوانست به خوبی تغذیه کند، تا زمانی که امکان گرفتن پستان محیا نشده، به کودک شیر دوشیده شده بدهید.

### جراحی پستان و سینه

اگر جراحی پستان و سینه داشتید، احتمالاً می‌توانید شیر بدهید. اگر ایمپلنت داشتید، احتمالاً می‌توانید شیر کافی تولید کنید. اما اگر پستان‌ها را برداشته‌اید یا جراحی بالاتنه داشتید، ممکن است نتوانید. و اگر برش جراحی در طول لبه‌های هاله دور نوک پستان انجام شده باشد، ممکن است به عصب شما آسیب رسیده باشد و شیر کمتری تولید کنید. برای مشاهده مکان‌هایی که می‌توانید حمایت دریافت کنید، به منابع مراجعه کنید.

### گره زبانی

اگر اتصال بین زبان نوزاد و زیر دهان او بیش از حد کوتاه باشد، ممکن است نحوه حرکت دادن زبان را محدود کند و باعث دشواری تغذیه شود. موقعیت‌های شیردهی مختلف را امتحان کنید (به قسمت موقعیت‌های شیردهی با شیر مادر مراجعه کنید) و از کسی که با گره زبانی آشنایی دارد، کمک بگیرید. اگر باز هم مشکلی ایجاد شد، به ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود مراجعه کنید؛ اگر گره زبانی با تغذیه تداخل ایجاد کند، می‌توان گاهی اوقات آن را برطرف کرد.

### بالا آوردن

بالا آوردن مقدار کمی از غذا پس از هر بار تغذیه در چند ماه ابتدایی، امری عادی است. ممکن است با رشد کودک شما این اتفاق متوقف شود. قسمت نگرانی‌های بهداشتی رایج را مشاهده کنید.

### سوءاستفاده یا ضربه روحی

برای بعضی از والدین که تجربه ضربه روحی داشتند، تغذیه با شیر مادر ممکن است یک واکنش عاطفی طاقت‌فرسا را برانگیزد. برای دیگران، تغذیه با شیر مادر می‌تواند مفید و آرامش‌بخش باشد. مهم‌ترین چیز این است که شما و فرزندتان احساس ایمن و راحتی کنید. با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود درباره اهداف تغذیه و دریافت حمایت برای دستیابی به آن‌ها صحبت کنید.

#### احساس می‌کنید دارید کم می‌آورید؟

یاد گرفتن یک مهارت جدید نیاز به تمرین دارد و این مسئله می‌تواند دلسردکننده باشد. با کسی که به او اعتماد دارید، صحبت کنید. اهداف کوچکی تعیین کنید، مثلاً پشت سر گذاشتن شیردهی بعدی یا شیردهی برای یک هفته یا بیشتر. تا جایی که فکر می‌کنید می‌توانید، به شیردهی ادامه بدهید. و به خودتان یادآوری کنید کم شیر دادن بهتر از اصلاً شیر ندادن است.

#### داستان خانواده

بهترین نصیحتی که می‌توانم بکنم این است که به تلاش کردن ادامه بدهید. تغذیه کودک با شیر مادر ارزشش را دارد. و افراد و گروه‌های زیادی هستند که می‌توانند از شما حمایت کنند. من نصیحت‌های خیلی مفیدی سایر کسانی که به فرزندانشان شیر داده بودند و پزشکم دریافت کردم.

#### آیا می‌دانستید

اطلاعات بیشتر درباره تغذیه با شیر مادر و بازگشت به اولین گام‌های کودک نوپ وجود دارد و می‌توانید آن را از طریق واحد بهداشت عمومی یا به شکل آنلاین از [healthlinkbc.ca/toddlers-first-steps](http://healthlinkbc.ca/toddlers-first-steps) دریافت کنید.

### شیردهی در مکان عمومی

در بریتیش کلمبیا قوانینی وجود دارند که از حق شما برای شیردهی در هر مکان و در هر زمان، حمایت می‌کنند. شیردهی در مکان عمومی یک فعالیت عادی، سالم و کاملاً قانونی است و هیچکس حق ندارد از شما بخواهد آن را متوقف یا از دیگران مخفی کنید.

### خجالت می‌کشید؟

با تمرین، می‌توانید به شکلی شیر بدهید که فقط قسمت کوچکی از پستان شما قابل مشاهده باشد. و در بسیاری از مکان‌های عمومی و فروشگاه‌ها، یک فضای خصوصی وجود دارد که می‌توانید در آن به فرزندتان شیر بدهید.

#### امتحان کنید

اگر دوست دارید و راحت هستید، در هنگام شیردهی در مکان عمومی، وقتی فرزندتان پستان را می‌گیرد، یک پارچه سبک روی او قرار بدهید. می‌توانید در هنگام شیر خوردن نوزاد پارچه را همانطور بگذارید یا وقتی پستان را گرفت آن را بردارید.





# تغذیه نوزاد شما

## تغذیه سالم در دوران شیردهی

- وقتی مشغول شیردهی هستید، بدنتان به کالری‌ها و مواد مغذی بیشتر نیاز دارد. امتحان کنید:
- ✓ هر روز غذاهای متنوعی بخورید (به راهنمای تغذیه کانادا مراجعه کنید)
- ✓ اگر بیش از حد عادی گرسنه هستید، بیشتر غذا بخورید
- ✓ مقدار زیادی نوشیدنی سالم مثل آب، شیر کم چرب و نوشیدنی سوپای غنی شده و بدون شکر بنوشید
- ✓ مصرف مکمل‌های مولتی‌ویتامین را همراه با اسید فولیک ادامه بدهید



### آیا می‌دانستید ?

بسیاری از غذاهایی که در طول دوران بارداری از آن‌ها پرهیز کردید، پس از تولد دیگر عامل بروز نگرانی‌های ایمنی نیستند. مصرف پنیرهای پاستوریزه نشده، دمنوش‌های گیاهی و سوشی برای مثال، در دوران شیردهی ایرادی ندارد.

با این حال، مصرف بعضی از خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها در دوران شیردهی همچنان ممنوع است. از جمله این موارد:

- ✗ ماهی حاوی جیوه زیاد
- ✗ خوراکی‌ها و نوشیدنی‌هایی که کافئین زیادی دارند
- ✗ الکل

# کافئین، دخانیات، الکل، مواد مخدر و شیردهی

## آیا می‌توانم در صورت مصرف دارو شیر بدهم؟

مصرف بیشتر داروها، از جمله بیشتر آنتی‌بیوتیک‌ها، ایمن است. اما بعضی داروها - از جمله محصولات گیاهی و تمام داروهای حاوی کدئین، مانند تیلنول 3 - ممکن است به کودک شما آسیب بزنند.

## اگر دارو مصرف می‌کنید یا به آن فکر می‌کنید

اگر دارو، ماده گیاهی یا مکملی وجود دارد که در حال حاضر آن را مصرف می‌کنید یا فکر می‌کنید برای مصرف در دوران شیردهی ایمن است، موضوع را با داروساز یا ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود در میان بگذارید و یا از طریق شماره 1-8-1-8 با یک داروساز از HealthLink BC صحبت کنید.

## آیا می‌توانم در صورت مصرف کافئین شیر بدهم؟

بسیاری از افراد در زمان شیردهی مقداری کافئین در بدنشان دارند. اما بعضی از نوزادان به این ماده حساس هستند و ممکن است بی‌قرار شوند یا بهانه‌گیری کنند - مخصوصاً اگر کوچک‌تر باشند.

## اگر کافئین مصرف می‌کنید

مقدار کافئین مصرفی خود را به 300 میلی‌گرم در روز محدود کنید - حدود 1/2 لیوان قهوه یا 4 لیوان کوچک چای. و به خاطر داشته باشید که بعضی مواد دیگر - مانند نوشابه، نوشیدنی‌های ورزشی، داروهای بدون نسخه و شکلات - هم حاوی کافئین هستند.

## آیا می‌توانم در صورت مصرف دخانیات شیر بدهم؟

اگر سیگار را ترک کنید، برای خودتان و فرزندتان بهتر است. اما شیردهی همچنان برای سلامت کودک شما از اهمیت بالایی برخوردار است و بسیاری از مادرانی که سیگار می‌کشند با موفقیت به فرزندانشان شیر می‌دهند. شیردهی حتی می‌تواند از کودک شما در برابر بعضی از اثرات منفی قرار گرفتن در معرض دود تنباکو حفاظت کند.

سیگار کشیدن می‌تواند:

- روی تولید شیر شما و رفلکس‌های ریزش شیر تأثیر بگذارد
- کودک شما را بهانه‌گیر کند
- روی خواب کودکان تأثیر بگذارد
- کودک شما را بیشتر در معرض عفونت گوش، آسم و سندرم مرگ ناگهانی نوزاد قرار بدهد (SIDS) (به قسمت خواب مراجعه کنید)

## اگر سیگار می‌کشید

تماس فرزندتان با مواد شیمیایی موجود در دود سیگار را به این شکل کاهش بدهید:

- فقط پس از شیر دادن سیگار بکشید
- کمتر سیگار بکشید و بیشتر از بچه‌های نیکوتین استفاده کنید
- در منزل و ماشین سیگار نکشید
- اگر سیگار کشیدید، پیش از دست زدن به نوزاد دست‌های خود را بشویید و لباس‌هایتان را عوض کنید
- فقط در فضای باز سیگار بکشید و ژاکتی را به تن کنید که بیرون از خانه نگه می‌دارید و فقط موقع سیگار کشیدن از آن استفاده می‌کنید
- با فرزندتان در تخت خواب مشترک نخوابید (به قسمت خواب مراجعه کنید)

برای اطلاع بیشتر از نحوه ترک یا کاهش میزان سیگاری که می‌کشید، به [quitnow.ca](http://quitnow.ca) مراجعه کنید، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود حرف بزنید یا از طریق شماره 1-8-1-8 با HealthLink BC تماس بگیرید.



## آیا می‌دانستید



ویپ کردن هم کودک شما را در معرض مواد شیمیایی مضر مانند نیکوتین و بعضی حلال‌ها قرار می‌دهد. همچنان می‌توانید به شیردهی ادامه بدهید، اما با صحبت کردن با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود یا تماس با HealthLink BC از طریق شماره 1-8-1-8، خطر را برای خودتان و فرزندتان کاهش بدهید.

## آیا می‌توانم در صورت مصرف الکل شیر بدهم؟

ایمن‌ترین انتخاب این است که در مدت شیردهی الکل مصرف نکنید. اما نوشیدن به حد متوسط معمولاً ایرادی ندارد. برای بیشتر والدینی که به فرزندشان شیر می‌دهند، این یعنی محدود کردن الکل به حداکثر 1 نوشیدنی الکی در روز.

الکل می‌تواند:

- به رشد مغزی، رشد جسمی و خواب فرزندتان آسیب بزند
- میزان شیر تولیدی شما را کاهش بدهد
- میزان شیری که فرزندتان می‌نوشد، کاهش بدهد
- طول مدت زمانی که می‌توانید شیر بدهید را کاهش بدهد
- خطر قند خون پایین در فرزندتان را افزایش بدهد
- روی قضاوت و توانایی شما برای نگهداری از کودک، تأثیر بگذارد

### اگر الکل می‌نوشید

اگر قصد دارید الکل بنوشید، از قبل برنامه‌ریزی کنید چطور قصد دارید به فرزندتان شیر بدهید. قبل از نوشیدن به فرزندتان شیر بدهید. و اگر قصد دارید بیشتر از 1 نوشیدنی بنوشید، شیر خود را از قبل دوشیده و برای تغذیه نوزاد در زمان نوشیدن الکل، ذخیره کنید.

پس از نوشیدن الکل، پیش از شیر دادن به نوزاد یا دوشیدن شیر، به ازای هر نوشیدنی که میل کردید 2 تا 3 ساعت صبر کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید یا از طریق شماره 1-8-8-1-1 HealthLink BC تماس بگیرید.

### مراقب باشید

خلاص شدن از شر الکی که در شیر شما وجود دارد، برای بدنتان زمان‌بر است. و دوشیدن شیر، نوشیدن میزان زیاد آب، استراحت کردن و نوشیدن قهوه باعث نمی‌شود این اتفاق سریع‌تر بیافتد. تمام شیری که در هنگام نوشیدن یا در 2 تا 3 ساعت پس از آن دوشیده می‌شود، باید دور ریخته شود.

## آیا می‌توانم در صورت مصرف حشیش (ماریجوانا) شیر بدهم؟

استفاده از حشیش در طول مدت شیردهی توصیه نمی‌شود. THC موجود در حشیش می‌تواند در 30 روز در شیر شما باقی بماند و از طریق شما به کودک منتقل شود. و به دلیل اینکه THC برای مدت طولانی در بدن باقی می‌ماند، دوشیدن یا نابود کردن شیر («دوشیدن و بعد دور ریختن») هم هیچ تأثیری روی ایمن بودن آن برای نوزاد ندارد. هنوز به درستی مشخص نیست که آیا CBD به شیر منتقل می‌شود یا اینکه چه تأثیری روی نوزاد دارد.

حشیش می‌تواند:

- تا 30 روز در شیر شما THC باقی بگذارد
- منجر به بروز مشکلاتی در رشد حرکتی فرزندتان شود
- میزان شیر شما را کاهش بدهد
- باعث گیجی شما شود و دیگر نتوانید به درستی به نشانه‌هایی که نوزادتان می‌دهد، پاسخ بدهید

### اگر از حشیش استفاده می‌کنید

به این شکل خطر را برای خودتان و فرزندتان کاهش بدهید:

- اگر کودک از شیر مادر تغذیه می‌کند، حشیش استفاده نکنید. اگر برای ترک کردن به کمک نیاز دارید با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.
- حشیش کمتری مصرف کنید یا تعداد دفعات مصرف را کاهش بدهید
- از حشیش همراه با تنباکو یا سایر مواد، یا داروها، استفاده نکنید
- محصولاتی با قدرت و تأثیر کمتر انتخاب کنید که سطح CBD بالاتر و سطح THC پایین‌تری دارند. اما توجه داشته باشید که حتی امن بودن مصرف محصولات صرفاً CBD هم در دوران شیردهی به اثبات نرسیده است.

## آیا می‌توانم در صورت مصرف مواد خیابانی شیر بدهم؟

مواد خیابانی می‌توانند از طریق شیر شما منتقل شوند و روی نوزاد تأثیر بگذارد.

### اگر از مواد خیابانی استفاده می‌کنید

با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی، پرستار بهداشت عمومی یا داروساز مورد اعتماد خود صحبت کنید یا از طریق شماره 1-8-1-8-1-1 HealthLink BC تماس بگیرید تا حمایت و اطلاعات لازم درباره تغذیه ایمن نوزاد را دریافت کنید.

### آموخته‌های کلیدی



اگر در روز بیش از 1 نوشیدنی الکی مصرف می‌کنید، سیگار می‌کشید، حشیش می‌کشید یا مواد خیابانی مصرف می‌کنید، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی، پرستار بهداشت عمومی یا داروساز مورد اعتماد صحبت کنید یا از طریق شماره 1-8-1-8-1-1 HealthLink BC تماس بگیرید. آن‌ها می‌توانند به شما در اتخاذ بهترین تصمیمات درباره تغذیه نوزادتان کمک و اطلاعاتی درباره روش‌های حفظ تولید شیر شما، ارائه کنند.

### خطر



مطمئن شوید تمام نوشیدنی‌های الکی، تنباکو، داروها و مواد خیابانی دور از دسترس کودکان نگهداری می‌شوند (به قسمت ایمنی نوزاد مراجعه کنید).

ممکن است بعضی خانواده‌ها مجبور باشند به دلایل پزشکی به نوزاد شیرخوار خود مکمل بدهند و بعضی دیگر به دلایل شخصی به خواست خود این کار را انجام بدهند.

## مکمل چیست؟

دادن شیر دوشیده شده خودتان، شیر انسانی اهدا شده یا شیر خشک در کنار شیرری که نوزاد از پستان مادر تغذیه می‌کند.

## گزینه‌های مکمل

مکمل‌های توصیه‌شده به ترتیبی که باید ابتدا امتحان شوند، در صورت دسترسی:

**انتخاب 1:** شیر خودتان، که به تازگی با دست یا با شیردوش، دوشیده شده است

**انتخاب 2:** شیر یخزده خود شما که درست قبل از استفاده یخ آن باز شده است

**انتخاب 3:** شیر اهدایی پاستوریزه شده از یک بانک شیر انسانی دارای مجوز

**انتخاب 4:** شیر خشک خریداری شده از مغازه که بر پایه شیر گاو تهیه می‌شود (به قسمت تغذیه با شیر خشک مراجعه کنید)

## بهترین انتخاب شیر خود شما است

شیر خود شما - تازه یا یخزده (وقتی امکان دسترسی به شیر تازه نیست) - بهترین روش برای تغذیه نوزاد شما است.

## اگر لازم است به فرزندان چیزی غیر از شیر خودتان بدهید

### گزینه 1 - شیر انسانی اهدایی و پاستوریزه شده از یک بانک شیر انسانی دارای مجوز

به دلیل اینکه بانک‌های شیر دارای مجوز موجودی شیر کمی دارند، معمولاً فقط با نسخه این شیر را در اختیار نوزادان زودرس، بسیار بیمار یا در معرض خطر قرار می‌دهند.

### شیر انسانی اهدایی و پاستوریزه چیست؟

شیر انسانی که به یک بانک شیر انسانی دارای مجوز اهدا شده است. اهداکنندگان با دقت غربالگری می‌شوند تا اطمینان حاصل شود سالم هستند و شیرشان امن است. شیر پاستوریزه می‌شود تا تمام باکتری‌های مضر و ویروس‌ها از بین بروند.

## مراقب باشید

برای کمک به اطمینان از رشد خوب نوزاد و حفظ سلامتی او، در هنگام آماده کردن و ذخیره شیر خشک همیشه دستورالعمل‌های روی برچسب را دنبال کنید.

## گزینه 2 - شیر خشک خریداری شده از فروشگاه

اگر نتوانید از یک بانک شیر انسانی دارای مجوز شیر دریافت کنید، بهترین انتخاب بعدی شیر خشک پایه شیر گاو است که می‌توان از فروشگاه‌ها تهیه کرد. این شیر می‌تواند تمام مواد مغذی را در اختیار نوزاد قرار بدهد. شیر خشک در 3 نوع عرضه می‌شود: مایع آماده تغذیه، مایع غلیظ شده و پودر.

اگر نوزاد شما کمتر از 2 ماه سن دارد و در هفته 37 یا بیش از آن متولد شد یا اگر وزن او در هنگام تولد کمتر از 2,500 گرم است، از شیر خشک مایع استفاده کنید - چه آماده تغذیه و چه غلیظ شده. شیر خشک پودری استریل نیست و ممکن است فرزندان را مریض کند. شیر خشک‌های ویژه را فقط باید در صورت توصیه ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی مصرف کرد.

## پیش از مصرف مکمل

پیش از اینکه به کودکان چیزی به جز شیر خودتان بدهید، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید. این کار باعث می‌شود تمام اطلاعات مورد نیاز برای تغذیه ایمن او را به دست بیاورید.

استفاده از سایر شیرها یا شیر خشک به عنوان مکمل زمانی که به آن نیاز نیست، می‌تواند میزان شیردهی شما را کاهش دهد، باعث ورم پستان شود (به چالش‌های شیردهی که ممکن است با آن‌ها مواجه شوید) و تغذیه با شیر مادر را دشوارتر کند. همچنین ممکن است روی سلامت کودک شما تأثیرگذار باشد.

اما گاهی اوقات استفاده از مکمل از نظر پزشکی ضروری است تا به نوزاد شما غذا و انرژی بیشتری برسد. مهم‌ترین مسئله این است که کودک شما غذای کافی دریافت کند و تغذیه ایمنی داشته باشد - چه با شیر انسان، چه شیر خشک و چه هر دو. اگر درباره مصرف شیرخشک برای فرزندان نگرانی‌هایی دارید، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.

اگر از مکمل استفاده می‌کنید:

- تا جایی که می‌توانید شیر خودتان را به کودک بدهید.
- از ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی یا یک مشاور شیردهی پشتیبانی دریافت کنید تا از میزان شیر خود مطلع باشید. این کار می‌تواند به شما اجازه بدهد در آینده به تغذیه کامل از شیر مادر برگردید.
- از یک قاشق یا فنجان کوچک و بدون در استفاده کنید، نه از یک شیشه پستانک. یا در صورت توصیه از سوی متخصص مراقبت بهداشتی، از یک دستگاه تغذیه ویژه استفاده کنید.

### آموخته‌های کلیدی



اگر به مکمل‌ها فکر می‌کنید، مطمئن شوید تمام اطلاعات مورد نیاز برای اتخاذ یک تصمیم آگاهانه را در اختیار دارید. برای دریافت مشاوره با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی یا پرستار بهداشت عمومی خود صحبت کنید یا از طریق شماره 1-8-1-1 HealthLink BC تماس بگیرید.

### هدا کردن شیر اضافه به بانک شیر استانی زنان BC

اگر شیر اضافه‌ای دارید که مایل هستید هدا کنید، با پزشک یا مامای خود صحبت کنید، به [bcwomensmilkbank.ca](http://bcwomensmilkbank.ca) مراجعه نمایید یا با شماره 3743-875-604 تماس بگیرید.

### شیردهی مشترک با سایر والدین چگونه؟

#### به اشتراک گذاشتن شیر انسانی غیررسمی («دوست با دوست») چیست؟

به اشتراک گذاشتن شیر انسانی غربالگری نشده و پاستوریزه نشده با دوستان، اعضای خانواده یا از طریق گروه‌های اشتراک‌گذاری شیر آنلاین.

### کم کردن خطرات

- اگر به اشتراک‌گذاری غیررسمی شیر فکر می‌کنید، به این شکل خطرات را کاهش دهید:
- شیر را به صورت آنلاین خریداری نکنید
- تا جایی که می‌توانید درباره سلامت و سبک زندگی اهداکننده شیر، اطلاعات کسب کنید
- فقط از شیر اعضای نزدیک خانواده یا دوستان استفاده کنید
- تعداد اهداکنندگانی که از آن‌ها کمک می‌گیرید، کاهش دهید
- با اهداکننده خود تماس مستمر و چهره به چهره داشته باشید
- از ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود بپرسید اهداکننده شما باید چه نوع تست‌هایی را پشت سر بگذارد و از اهداکننده بخواهید نتایج تست‌ها را با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی شما در میان بگذارد
- مطمئن شوید شیر تا حد امکان ایمن دوشیده، ذخیره و برای شما ارسال می‌شود
- نحوه ذخیره ایمن و گرم کردن دوباره شیر انسان را بیاموزید (به دوشیدن شیر مراجعه کنید).

### آیا می‌دانستید؟



تا به حال ثابت نشده است که گرم کردن شیر انسان در داخل خانه می‌تواند ویروس‌ها و باکتری‌های خطرناکی که باعث بیماری کودک می‌شوند، از بین ببرد.

برای کسب اطلاعات بیشتر به اینجا مراجعه کنید [perinatalervicesbc.ca/Documents/Guidelines-Standards/HealthPromotion/InformalMilkSharing\\_FamilyInfo.pdf](http://perinatalervicesbc.ca/Documents/Guidelines-Standards/HealthPromotion/InformalMilkSharing_FamilyInfo.pdf)

والدینی که می‌خواهند به فرزندشان شیر انسانی بدهند اما خودشان قادر نیستند شیر کافی تولید کنند گاهی اوقات به اشتراک گذاشتن شیر غیررسمی را در نظر می‌گیرند. اما پیش از اینکه شیر یک اهداکننده غیررسمی را به فرزندتان بدهید، درباره خطرها و مزایای آن با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.

### مراقب باشید



Health Canada، انجمن متخصصین

اطفال کانادا و اتحادیه بانک شیر انسانی آمریکای شمالی به اشتراک گذاشتن شیر انسانی با دوستان، اعضای خانواده یا گروه‌های اشتراک‌گذاری شیر را توصیه نمی‌کنند. شیری که به صورت غیررسمی به اشتراک گذاشته می‌شود مورد آزمایش قرار نگرفته و برای کشتن باکتری‌ها و ویروس‌ها پاستوریزه نشده است.

### چه خطراتی وجود دارد؟

به دلیل اینکه شیر به اشتراک گذاشته شده به صورت غیررسمی مورد غربالگری قرار نگرفته یا پاستوریزه نیست، ممکن است با خطراتی همراه باشد:

- ویروس‌های مانند HIV و هپاتیت B و C می‌توانند از طریق شیر به نوزاد شما منتقل شوند. ممکن است حتی خود اهداکنندگان هم ندانند شیرشان حاوی چه ویروس‌ها و باکتری‌هایی است.
- اگر اهداکننده سیگار بکشد یا الکل بنوشد یا از داروهای با نسخه و بدون نسخه، مکمل‌های گیاهی یا مواد خیابانی استفاده کرده باشد، مواد مضر می‌توانند وارد خون شوند و به نوزاد شما آسیب بزنند (قسمت کافئین، دخانیات، الکل، مواد مخدر و شیردهی را مشاهده کنید).
- اگر شیر به شکل امن دوشیده و ذخیره نشده باشد، باکتری‌ها می‌توانند در آن رشد کرده و کودک شما را بیمار کنند.
- شیر اهداکننده‌ای که مورد غربالگری قرار نگرفته است ممکن است با آب، شیر گاو یا ماده دیگری که شما از آن اطلاع ندارید، مخلوط شود.

تصمیم‌گیری درباره نحوه تغذیه نوزاد همیشه ساده نیست. تغذیه با شیر مادر بهترین انتخاب برای رشد و پیشرفت نوزاد است. اما گاهی، به دلیل وجود دلایل پزشکی یا شخصی، به جای شیر انسان یا در کنار آن از شیر خشکی که از فروشگاه تهیه شده، استفاده می‌شود.

### انتخابی آگاهانه داشته باشید

مطمئن شوید تمام اطلاعاتی که برای اتخاذ یک تصمیم آگاهانه نیاز دارید در اختیار قرار دارد. با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی یا پرستار بهداشت عمومی خود تماس بگیرید یا از طریق شماره 1-8-1-8-1-8 HealthLink BC زنگ بزنید. آن‌ها می‌توانند درباره مزایا، خطرات و هزینه مربوط به هر گزینه صحبت کنند. و اگر تصمیم گرفتید از شیر خشک استفاده کنید، می‌توانند به شما در انتخاب نوعی که برای کودکان بهتر است، کمک کنند.

### آیا می‌دانستید?

سازمان بهداشت جهانی، Health Canada، متخصصین تغذیه کانادا، انجمن متخصصین اطفال کانادا و وزارت بهداشت بریتیش کلمبیا همه توصیه می‌کنند کودکان تا 6 ماهگی فقط از شیر انسانی تغذیه کنند. پس از اینکه کودک شما تغذیه با غذاهای جامد را آغاز کرد، شیر انسانی بخش مهمی از منبع تغذیه‌ای او باقی می‌ماند. در صورت امکان، تغذیه با شیر مادر را تا 2 سالگی کودک یا پس از آن ادامه دهید.

### اگر از شیر خشک استفاده می‌کنید

#### در صورت امکان تغذیه با شیر مادر هم داشته باشید

هر زمان که می‌توانید به فرزندتان شیر انسانی بدهید. اگر به نوزادتان شیر خشک می‌دهید، سعی کنید آن را در کنار شیر خودتان بدهید (قسمت مکمل‌ها را مشاهده کنید).

اگر در حال حاضر به نوزاد شیر نمی‌دهید اما امیدوارید در آینده بتوانید به کودک شیر بدهید، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود درباره چگونگی حفظ میزان شیر خود، صحبت کنید. یا از طریق اتحادیه مشاوران شیردهی بریتیش کلمبیا (bclca.ca) یک مربی شیردهی پیدا کنید.

#### از شیر خشک به شکل ایمن استفاده کنید

برای اطلاع از نحوه آماده کردن و ذخیره شیر خشک با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی یا پرستار بهداشت عمومی خود صحبت کنید یا از طریق شماره 1-8-1-8-1-8 HealthLink BC تماس بگیرید.

Health Canada ایمنی و مغذی بودن تمام شیرخشک‌های نوزاد عرضه شده در فروشگاه‌ها را بازرسی می‌کند. اما ممکن است شیر خشک با باکتری‌های تماس داشته باشد یا بعضی مواد اولیه در آن موجود نباشد. برای بررسی فراخوان‌های محصول یا ثبت نام جهت دریافت هشدارهای ایمنی، به صفحه وب ایمنی و خطرات سلامت دولت کانادا (Government of Canada's Health Risks and Safety) به آدرس [healthycanadians.gc.ca](http://healthycanadians.gc.ca) مراجعه کنید.

### خطر



اگر از شیرخشک مخصوص نوزادان استفاده می‌کنید، فقط نمونه‌های پایه شیر گاو که در فروشگاه‌ها عرضه می‌شوند، تهیه کنید (یا از شیر خشک پایه سویا که در فروشگاه عرضه می‌شوند، اگر فرزندتان نمی‌تواند شیر خشک پایه شیر گاو را بخورد). سایر نوشیدنی‌ها مواد مغذی مورد نیاز نوزاد شما را تأمین نمی‌کنند.

هرگز از این موارد به عنوان جایگزین شیر خشک استفاده نکنید:

- ✗ شیر جوشیده یا غلیظ شده
- ✗ شیر گاو یا شیر بز (فقط پس از 9 تا 12 ایرادی ندارند)
- ✗ «شیرهای» تهیه شده از آجیل مانند شیر بادام، بادام هندی و آب نارگیل
- ✗ سایر «شیرها» مانند برنج، سیب‌زمینی، سویا و نوشیدنی‌های کف

### مراقب باشید



استفاده از یک دستگاه خانگی برای آماده کردن شیر خشک می‌تواند ناامن باشد. این دستگاه نمی‌تواند شیر را به اندازه کافی گرم کند تا تمام باکتری‌های موجود در شیر خشک را از بین ببرد و نمی‌تواند میزان مناسبی از پودر شیر خشک را پخش کند.



## آموخته‌های کلیدی



اگرچه شیر انسان بهترین انتخاب است، اما گاهی اوقات استفاده از شیر خشک ضروری است. اگر نیاز دارید از شیر خشک استفاده کنید اما با انجام این کار راحت نیستید و احساس گناه می‌کنید، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید. و به خاطر داشته باشید که فرقی نمی‌کند چطور به فرزندتان شیر بدهید، می‌توانید از زمان‌های تغذیه برای نزدیک شده و ایجاد ارتباط عاشقانه با فرزندتان استفاده کنید.

در مکان‌هایی که سطح منیزیم در آب شرب بسیار بالا است، برای آماده کردن شیر خشک کودک از منابع آبی دیگر استفاده کنید. تا زمانی که ایمنی آب شرب شما تأیید نشده است، برای آماده کردن غذا یا شیر خشک نوزاد از آبی که تغییر رنگ پیدا کرده استفاده نکنید و آن را ننوشید.

## آیا می‌دانستید



آیا می‌دانستید اگر درباره آب شرب خود نگرانی دارید، با مقامات بهداشتی تماس بگیرید. به وبسایت [gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/water/water-quality/drinking-water-quality/health-authority-contacts](http://gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/water/water-quality/drinking-water-quality/health-authority-contacts) مراجعه کنید.

# تغذیه نوزاد شما نظافت و استریل کردن لوازم شیردهی

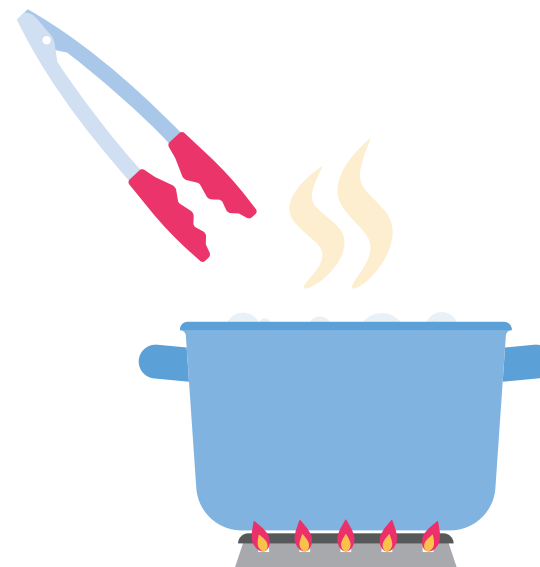
## تمیز نگه داشتن تمام وسایل

تمام لوازمی که از آن‌ها برای تغذیه فرزندتان استفاده می‌کنید باید تمیز نگه داشته شوند.

شیردوش‌ها باید بر اساس دستورالعمل‌های تولیدکننده تمیز شوند. تمام وسایل دیگر - از جمله پستانک‌ها، واشرها، درب‌پوش‌ها، صفحه‌ها، فنجان‌های اندازه‌گیری، بازکننده‌های درب قوطی، ظرف‌های نگهداری و انبرها - را می‌توان به سادگی در آشپزخانه تمیز و ضدعفونی کرد.

## آیا می‌دانستید

استفاده از ماشین‌های ظرفشویی برای ضدعفونی تجهیزات شیردهی نوزاد توصیه نمی‌شود.



## چطور باید

لوازم شیردهی نوزاد را تمیز و ضدعفونی کرد

### اول - همه چیز را تمیز کنید:

1. دست‌های خود با آب گرم و صابون بشویید.
2. سینک را با اسکاچ، صابون و آب گرم بشویید.
3. کانترا را با استفاده از ترکیب 1 قاشق غذاخوری (5 میلی‌لیتر) مایع سفیدکننده با 3 فنجان (750 میلی‌لیتر) آب در یک بطری اسپری دارای برچسب، ضدعفونی کنید. روی کانترا اسپری و آن را با یک حوله تمیز پاک کنید.
4. سینک را با آب داغ و کفی پر کنید.
5. تمام تجهیزات تغذیه نوزاد را بشویید.
6. داخل ظرف‌ها و پستانک‌ها را با یک برس شستشوی بطری تمیز، کاملاً تمیز کنید.
7. همه ظروف را با آب داغ آب‌کشی کنید و روی یک حوله تمیز قرار دهید.

### سپس - همه چیز را ضدعفونی کنید:

1. یک قابلمه بزرگ را پر از آب کنید. وسایل تمیز را داخل آن قرار دهید. مطمئن شوید آب روی تمام وسایل را پوشانده و هیچ حباب آبی وجود ندارد.
  2. آب را به دمای جوش برسانید. اجازه دهید، بدون درب، برای 2 دقیقه بجوشد.
  3. انبر را بردارید. وقتی سرد شد، از آن برای برداشتن بقیه وسایل استفاده کنید.
  4. همه چیز را روی یک حوله تمیز قرار دهید تا در تماس با هوا خشک شود.
  5. وقتی وسایل خشک شدند، بلافاصله از آن‌ها استفاده کنید. یا در یک کیسه پلاستیکی تمیز بگذارید یا روی یک حوله خشک تمیز قرار دهید و رویش را با یک حوله تمیز دیگر بپوشانید.
- اگر از دستگاه ضدعفونی خریداری شده از فروشگاه استفاده می‌کنید، به دستورالعمل تولیدکننده عمل کنید.



# تغذیه نوزاد شما

## شروع تغذیه با غذاهای جامد

کردن نیست، حتی قبل از اینکه دندان در بیاورد. غذاهای نرم را می‌توان له، چرخ، خرد یا پوره کرد. یا غذاهای فینگرفود مانند تکه‌های کوچک تخم مرغ سفت آب‌پز یا خاکینه، توفو، ماهی، سبزیجات کاملاً پخته شده، میوه‌های نرم بدون پوست، پاستای پخته شده یا پنیر رنده شده را امتحان کنید.

### چطور باید



غذای خانگی نوزاد را ایمن نگه داشت

- کانتورها و وسایل آشپزخانه را با کف و آب بشویید. پس از آماده کردن گوشت خام، سطح را با ترکیب 1 قاشق چای‌خوری (5 میلی‌لیتر) مایع سفید کننده و 3 لیوان (750 میلی‌لیتر) آب، تمیز کنید.
- تخته‌های برش کهنه، که ممکن است حاوی میکروب باشند، دور بیندازید.
- باقیمانده غذا را در یخچال قرار دهید و ظرف مدت 2 یا 3 روز مصرف کنید. یا آن‌ها را فریز کنید و ظرف 2 ماه بخورید.

### چطور باید



از ماکروویو برای گرم کردن ایمن غذای کودک استفاده کرد

- برای اطمینان از اینکه همه جای غذا حرارت می‌بیند، حداقل یک بار در میانه پخت، غذا را هم بزیند.
- پیش از دادن غذا به فرزندتان، آن را با قاشق خودتان بچشید تا مطمئن شوید خیلی داغ نیست.
- از ماکروویو برای گرم کردن شیشه پستانک استفاده نکنید؛ به جای این کار آن را در آب داغ گرم کنید.
- کاسه‌های شیشه‌ای و سرامیکی بهترین انتخاب هستند. فقط از ظروف پلاستیکی یا پوشش‌های پلاستیکی با برچسب «ایمن برای ماکروویو» استفاده کنید.
- از ظروفی که آسیب دیدند، لکه دارند یا بو می‌دهند استفاده نکنید.

### مراقب باشید



در سال اول خوردن عسل، در صورتی که پاستوریزه نباشد، برای کودک شما ایمن نیست. می‌تواند باعث ابتلای او به یک بیماری جدی به نام بوتولیسم شود.

### اولین غذاها

غذاهای غنی از آهن بهترین خوراکی‌های اولیه برای کودک شما هستند. آن‌ها را حداقل دو بار در روز به کودک بدهید. غذاهایی که حاوی میزان زیاد آهن هستند عبارتند از گوشت کاملاً پخته‌شده، ماهی و هالیبوت، تخم مرغ کاملاً پخته شده، عدس، لوبیا، توفوی پخته شده و غلات ویژه نوزاد و غنی شده با آهن.

### گوشت

خوردن گوشت، ماهی و غذاهای دریایی آبدار که به تکه‌های کوچک تقسیم شدند، برای فرزند شما آسان‌تر است. امتحان کنید:

- مقدار کمی از غذا را با آب، شیر انسان، سبزیجات له‌شده یا سس گوشت مخلوط کنید
- آن را ریش ریش شده یا به صورت چرخ‌شده سرو کنید
- به جای گوشت سفید مرغ از گوشت تیره استفاده کنید
- حتماً تمام استخوان‌ها و پوسته ماهی را از آن جدا کنید
- پرنده کامل را تا دمای  $82^{\circ}$  سانتی‌گراد ( $180^{\circ}$  فارنهایت) و تمام گوشت‌های دیگر (از جمله گوشت شکار، ماهی و صدف دریایی) را آنقدر بپزید که کاملاً پخته شود -  $74^{\circ}$  سانتی‌گراد ( $165^{\circ}$  فارنهایت). مایعی که از آن‌ها خارج می‌شود باید کاملاً شفاف بوده و هیچ رد صورتی رنگی نداشته باشد.

### غذای خانگی نوزاد

نوزاد شما می‌تواند همان غذایی که خانواده شما در حالت عادی مصرف می‌کنند، بخورد. نیازی به پوره

در 6 ماهگی، ممکن است نوزاد شما برای اضافه شدن غذای جامد به رژیمش آماده باشد. با این حال تا 2 سالگی کودک - یا در صورت تمایل هر دو، حتی پس از آن - تغذیه با شیر مادر را ادامه بدهید.

فرزند شما احتمالاً برای خوردن غذای جامد آماده است اگر بتواند:

- ✓ بنشیند و سرش را بالا نگه دارد
- ✓ قاشق را تماشا کند، دهانش را باز کند و لب‌هایش را دور قاشق ببندد
- ✓ بیشتر غذا را در دهانش نگه دارد

### چطور باید



غذای جامد را معرفی کرد

- زمانی را انتخاب کنید که فرزندتان کاملاً بیدار است و اشتها دارد، اما خیلی گرسنه نیست. غذاهای جامد را می‌توان قبل یا بعد از تغذیه با شیر مادر به کودک داد.
- او را روی صندلی تغذیه و رو به خودتان بنشانید.
- با فرزندتان غذا بخورید تا بتواند با تماشای شما غذا خوردن را بیاموزد.
- به او همان غذایی را بدهید که سایر اعضای خانواده می‌خورند، فقط به آن شکر و نمک اضافه نکنید.

### آیا می‌دانستید



عق زدن یک واکنش طبیعی در کودکان برای جلوگیری از خفه شدن است. اگر فرزندتان عق زد، آرامش خود را حفظ و او را آرام کنید. اگر شما بترسید، باعث می‌شوید او هم از خوردن غذاهای جدید بترسد.

### حساسیت غذایی چیست؟

بدن غذا را به عنوان یک ماده مضر در نظر می‌گیرد. وقتی یک نفر به حساسیت غذایی دچار است، هر بار آن غذای خاص را بخورد یک واکنش حساسیتی اتفاق می‌افتد.

### حساسیت‌های غذایی رایج

غذاهایی که بیش از همه باعث ایجاد حساسیت غذایی می‌شوند عبارتند از:

- شیر و محصولات لبنی
- تخم مرغ
- بادام زمینی
- آجیل‌های درختی - مانند بادام، بادام هندی و گردو
- سویا
- غذاهای دریایی - مانند ماهی، صدف و انواع سخت‌پوستان مثل خرچنگ و لابستر
- گندم
- کنجد

### آیا می‌دانستید

حساسیت‌های غذایی و سایر مشکلات حساسیتی - مثل اگزما، آسم و تب یونجه - در خانواده‌ها ارثی هستند. درباره سوابق خانوادگی خود با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی صحبت کنید تا متوجه شوید آیا فرزندان در معرض خطر هست یا خیر.

### معرفی حساسیت‌های غذایی رایج

برای کاهش خطر ایجاد حساسی غذایی، خوراکی‌هایی که معمولاً باعث بروز حساسیت غذایی می‌شوند را زمانی به فرزندان بدهید که نشان داده است آماده دریافت خوراکی‌های جامد است - معمولاً در حدود 6 ماهگی.

وقتی کودکان چند غذای جامد را امتحان کرد (به قسمت **شروع تغذیه با غذاهای جامد** مراجعه کنید)، در هر مرحله فقط یکی از غذاهایی که معمولاً باعث ایجاد حساسیت غذایی می‌شوند، به او بدهید. با غذاهای آلرژی‌زایی که در خانواده شما بیشتر مصرف می‌شوند شروع کنید. برای مثال این موارد را امتحان کنید:

- بادام زمینی و کره آجیل‌ها که با غلات صبحانه نوزاد مخلوط شده یا یک لایه نازک از آن روی نان تست پخش شده است
- تخم مرغ و غذای دریایی کاملاً پخته شده
- محصولات لبنی مثل ماست و پنیر رنده شده. برای دادن شیر کامل (3.25%) تا 9 تا 12 ماهگی صبر کنید.

### امتحان کنید

برای کسب اطلاعات بیشتر به قسمت **کاهش حساسیت غذایی در نوزاد شما** در آدرس [healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca) مراجعه کنید.

### علائم حساسیت غذایی

واکنش‌های حساسیتی معمولاً چند دقیقه پس از قرار گرفتن در معرض غذا اتفاق می‌افتند، اما ممکن است تا 2 ساعت بعد هم رخ بدهند. رایج‌ترین علامت‌های آن عبارتند از:

- کهیر زدن، تورم، قرمزی پوست یا جوش
- گرفتگی یا آبریزش بینی همراه با خارش، چشم‌های پر از اشک
- استفراغ
- سرفه

### وضعیت اورژانسی

بعضی از واکنش‌های حساسیتی - به غذاها، نیش حشرات، داروها یا سایر موارد حساسیت‌زا - می‌توانند جان فرد را به خطر بیندازند. اگر فرزندان هر یک از علائم زیر را داشت، فوراً با 9-1-1 تماس بگیرید:

- تورم دهان، زبان یا گلو
- کهیرهای پوستی که در حال گسترش هستند
- مشکل در تنفس، قورت دادن یا حرف زدن یا صدای گرفته و زبر
- سرفه مکرر یا خس‌خس سینه
- صورت و لب‌های رنگ‌پریده یا کبود
- بی‌حالی، ضعف یا غش کردن

## راهنمای غذایی کانادا

# خوب غذا بخورید. خوب زندگی کنید.

هر روز مجموعه متنوعی از غذاهای سلامت بخش بخورید

مقدار فراوانی  
میوه و سبزی  
بخورید

غذاهای  
پروتئین دار  
بخورید

آب را به عنوان  
نوشیدنی  
برگزیده خود  
انتخاب کنید

مواد غذایی  
تهیه شده از  
غلات کامل را  
انتخاب کنید

اطلاعات تکمیلی به عنوان پیوسته کتابچه راهنمای تغذیه کانادا در دسترس روزانه به صورت آنلاین است. ©  
چاپ ۴، ISBN 978-0-660-29892-4، Call: 1-866-960-2989، Pub: ISBN 978-0-660-29804-7، Call: 1-866-298-047، ISBN 978-0-660-29891-7، Call: 1-866-298-047، ISBN 978-0-660-29892-4، Call: 1-866-298-047



راهنمای غذایی خود را

در [Canada.ca/FoodGuide](https://Canada.ca/FoodGuide) بیابید

## راهنمای غذایی کانادا

# خوب غذا بخورید. خوب زندگی کنید.

هر روز مجموعه متنوعی از غذاهای سلامت بخش بخورید

مقدار فراوانی  
میوه و سبزی  
بخورید

غذاهای  
پروتئین دار  
بخورید

آب را به عنوان  
نوشیدنی  
برگزیده خود  
انتخاب کنید

مواد غذایی  
تهیه شده از  
غلات کامل را  
انتخاب کنید

اطلاعات تکمیلی به عنوان پیشنه کتابخانه کترینا روزبه پوربانش کتابخانه کترینا تکمیلی است ©  
چاپ 4: ISBN 978-0-660-29882-4 Cat: H164-2571-2018Pe ISBN 978-0-660-29880-7 Cat: H164-2571-2018Pe ISBN 978-0-660-29880-7 Pub: 180844

راهنمای غذایی خود را

در [Canada.ca/FoodGuide](http://Canada.ca/FoodGuide) بیابید

# توصیه‌هایی برای تغذیه سالم

راهنمای  
تغذیه کانادا



## تغذیه سالم فراتر از غذایی است که می‌خورید به محل، زمان، دلیل و نحوه غذا خوردن هم مربوط می‌شود

به عادت‌های غذایی خود توجه کنید

- برای غذا خوردن وقت بگذارید
- متوجه باشید چه زمانی گرسنه و چه زمانی سیر می‌شوید

بیشتر آشپزی کنید

- برای غذایی که می‌خورید برنامه‌ریزی کنید
- دیگران را در برنامه‌ریزی و آماده کرده غذا مشارکت بدهید

از غذا خوردن لذت ببرید

- سنت‌های غذایی و فرهنگی می‌توانند بخشی از تغذیه سالم باشند

وعده‌های غذایی را با دیگران بخورید

## خوردن روزانه مجموعه‌ای از غذاهای سالم را به یک عادت تبدیل کنید

مقدار زیادی سبزیجات و میوه، غذاهایی با غلات کامل و غذاهای پروتئینی مصرف کنید. غذاهای پروتئینی از گیاهان تهیه می‌شوند، بیشتر مصرف کنید

- غذاهایی انتخاب کنید که حاوی چربی‌های سالم هستند، نه چربی‌های اشباع شده
- غذاهای فرآوری شده را محدود کنید اگر این غذاها را انتخاب کردید، آن‌ها را در فواصل زمانی طولانی‌تر و میزان کمتر بخورید
- وعده‌های غذایی و میان وعده‌ها را با استفاده از مواد اولیه‌ای آماده کنید که فاقد یا حاوی مقدار کمی سدیم، شکر یا چربی‌های اشباع‌شده هستند
- وقتی برای غذا خوردن به رستوران می‌روید، گزینه‌های سالم‌تر منو را انتخاب کنید

آب را به نوشیدنی انتخابی خود تبدیل کنید

- نوشیدنی‌های حاوی قند را با آب جایگزین کنید

از برچسب خوراکی‌ها استفاده کنید

مراقب باشید بازاریابی مواد غذایی می‌تواند روی انتخاب‌های شما تأثیر بگذارد

© علیاحضرت ملکه برحق کانادا، نمایندگی شده توسط وزارت بهداشت، 2019 | طبقه‌بندی: ISBN: 978/245-H164 | 8-28057-660-0-2019E-PDF | چاپ: 180394

#### مرکز کنترل مسمومیت بریتیش کلمبیا (BC Poison Control Centre)

تلفن تماس رایگان: 1-800-567-8911

وبسایت: [dpic.org](http://dpic.org)

#### اولین گام‌های کودک نوپا: بهترین فرصت برای تربیت فرزند-6 تا 36- ماه (ویرایش 3)

اولین گام‌های کودک نوپا یک کتابچه راهنمای والدین است که در ادامه کتابچه بهترین فرصت نوزاد ارائه می‌شود - برای کمک با والدین و پرستاران کودکان 6 تا 36 ماه طراحی شده است.

وبسایت: [healthlinkbc.ca/toddlers-first-steps](http://healthlinkbc.ca/toddlers-first-steps)

برای خرید یک نسخه به آدرس: [crownpub.bc.ca](http://crownpub.bc.ca) مراجعه و عبارت

*Toddler's First Steps* را جستجو کنید.

**HealthLink BC** اطلاعات و خدمات بهداشتی غیراضطراری را به صورت 24 ساعته و به بیش از 130 زبان در اختیار شما قرار می‌دهد - فقط یک تماس تلفنی یا یک کلیک با آن فاصله دارید.

با شماره 1-1-8 تماس بگیرید تا:

- با یک پرستار درباره علائم خود صحبت کنید
  - با یک داروساز درباره سؤالات مربوط به داروها حرف بزنید
  - توصیه‌هایی درباره تغذیه سالم را از یک متخصص تغذیه دریافت کنید
  - خدمات و منابع بهداشتی نزدیک به خود را پیدا کنید
  - از یک متخصص حرفه‌ای تربیت بدنی اطلاعاتی درباره فعالیت بدنی دریافت کنید
- برای دریافت کمک ناشنویان و کم شنوایان (TTY)، با شماره 1-1-7 تماس بگیرید.
- وبسایت: [healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca)

دفاتر بهداشت عمومی/مراکز بهداشت اجتماعی (Public Health Offices/Community Health Centres) برای کمک به رشد جسمی، عاطفی، اجتماعی، ارتباطی و شناختی نوزادان و کودکان، مجموعه‌ای گسترده از خدمات را ارائه می‌دهد. خدمات آن‌ها شامل کلینیک‌های شیردهی، اطلاعات و مشاوره تغذیه، مراجعه سرپایی برای والدین و نوزادان، کلینیک‌های سلامت کودک و خانواده و پیگیری وضعیت نوزاد. برای کسب اطلاعات بیشتر با مقامات بهداشت محلی خود تماس بگیرید.

### سوءرفتار و بی‌توجهی

**خط کمک به کودکان (Helpline for Children)** خدمات خود را در اختیار تمام افراد زیر 19 سال که تجربه سوءاستفاده جسمی، عاطفی و جنسی را داشتند، از جمله رها شدند، تنها گذاشته شدند، ناگرفته شدند، با آن‌ها بدرفتاری شده است یا نیازهای جسمی، عاطفی یا نیازهای پزشکی آن‌ها به عنوان یک کودک تأمین نشده است. همه افراد می‌توانند به صورت 24 ساعته تماس بگیرند، از جمله والدینی که می‌ترسند به کودکشان صدمه بزنند یا کسانی که از سوءرفتار با یک کودک اطلاع دارند. می‌توانید به صورت ناشناس تماس بگیرید.

تلفن: 310-1234 (نیاز به کد ناحیه نیست).

### مصرف الکل، دخانیات و مواد مخدر

برای اطلاع از برنامه‌های مربوط به کسانی که با مشکل مصرف الکل یا سایر مخدرها مواجه هستند، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید یا با یکی از منابع زیر تماس بگیرید:

**HealthLink BC** پشتیبانی خود را به صورت 24 ساعته به بیش از 130 زبان ارائه می‌کند.

تلفن: 1-1-8.

برای دریافت کمک ناشنویان و کم شنوایان (TTY) با شماره 1-1-7 تماس بگیرید.

وبسایت: [healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca)

**خط ارجاع و اطلاعات درباره مواد مخدر و الکل (The Alcohol and Drug Information and Referral Line)** اطلاعات خود را به صورت محرمانه و رایگان ارائه می‌دهد.

تلفن تماس رایگان: 1-800-663-1441.

## برنامه سوء مصرف الکل و مواد در میان بومیان ملی (National Native Alcohol and Drug Abuse Program (NNADAP))

در حال حاضر بوجه 10 مرکز درمان اقامتی را تأمین می‌کند. خدمات به بزرگسالان، جوانان و خانواده‌ها ارائه می‌شود.

تلفن تماس رایگان: 1-866-913-0033

وبسایت: [fnha.ca/what-we-do/mental-wellness-and-substance-use/treatment-centres](http://fnha.ca/what-we-do/mental-wellness-and-substance-use/treatment-centres)

## برنامه استانی درمان مصرف مواد مخدر (Provincial Substance Use Treatment Program)

برنامه‌های اقامتی درمان اعتیاد به مواد مخدر را ارائه می‌کند و خدمات درمان اقامتی را به صورت سازمان‌یافته و حمایتی در اختیار افراد قرار می‌دهد. مراجعین 19 سال یا بیشتر سن دارند و با اعتیاد به مواد مخدر روبرو هستند و الگوهای مصرف مواد مخدری نشان می‌دهند که در سطح اجتماعی به شکلی موفقیت‌آمیز رفع نشده است. این برنامه به مدت 90 روز، با 6 تا 12 ماه پشتیبانی پس از مراقبت، ارائه می‌شود.

وبسایت: [bcmhsus.ca/our-services/provincial-substance-use-treatment-program](http://bcmhsus.ca/our-services/provincial-substance-use-treatment-program)

## مسکن بدون دود بریتیش کلمبیا (Smoke-Free Housing BC)

وبسایت: [smokefreehousingbc.ca](http://smokefreehousingbc.ca)

## پشتیبانی تولد و پس از بارداری

**دونا بین‌المللی (DONA International)** یک سازمان جهانی اعطای مجوز به همراهان زائو است. در وبسایت آن‌ها می‌توانید اطلاعاتی درباره انواع خدمات ارائه شده از سوی همراهان زائو دریافت کرده و همراهان زائویی که در نزدیک شما فعالیت دارند، پیدا کنید.

وبسایت: [dona.org](http://dona.org)

## برنامه کمک مالی زائو همراه برای خانواده‌های بومی (Doula for Aboriginal Families Grant Program)

از سوی BC Association of First Nations Health Authority و Aboriginal Friendship Centres ارائه می‌شود. هدف این برنامه افزایش نتایج تولد سالم برای خانواده‌های بومی از طریق کاهش موانع پولی برای دسترسی به خدمات همراه زائو است. این برنامه کمک مالی برای هر زایمان به خانواده‌های بومی ساکن BC تا سقف \$1,000 کمک مالی برای پوشش هزینه خدمات همراه زائو ارائه می‌کند.

تلفن: 1-800-990-2432 یا رایگان 250-388-5522

ایمیل: [doulasupport@bcaafc.com](mailto:doulasupport@bcaafc.com)

وبسایت: [bcaafc.com/dafgp](http://bcaafc.com/dafgp)

**اکنون ترک کنید (QuitNow)** مجموعه‌ای گسترده از خدمات ترک سیگار را به شکل 24/7 ارائه می‌کند. مربیان آموزش‌دیده به شما کمک می‌کنند برای ترک کردن برنامه‌ریزی نمایید، میل به مصرف را کنترل و پشتیبانی مستمر دریافت کنید.

تلفن: HealthLink BC به شماره 1-8-

وبسایت: [quitnow.ca](http://quitnow.ca)

**شی وی (Sheway)** در ونکوور فعال است و خدمات اجتماعی و بهداشتی جامع خود را در اختیار زنانی قرار می‌دهد که باردار هستند یا از کودک زیر 18 ماه مراقبت می‌کنند و با مشکل مصرف مواد دست به گریبان هستند یا بودند. این برنامه متشکل است از مراقبت بهداشتی پیش از زایمان، پس از زایمان و نوزاد؛ آموزش و مشاوره درباره تغذیه، رشد کودک، اعتیاد، HIV و هپاتیت C، مسکن و تربیت فرزند. Sheway همچنین در تأمین نیازهای اساسی، مثل ارائه ناهارهای مغذی روزانه، کوپن‌های غذایی، کیف‌های تغذیه، مکمل‌های غذایی، شیر خشک و لباس هم کمک می‌کند.

وبسایت: [vch.ca/Locations-Services/result?res\\_id=900](http://vch.ca/Locations-Services/result?res_id=900)

**خانه هروی (Herway Home)** در ویکتوریا فعال است و مراقبت بهداشتی اصلی و حمایت اجتماعی را به زنان باردار و مادرانی ارائه می‌کند که سابقه مصرف مواد مخدر داشتند و ممکن است با مشکلات سلامت روان، خشونت و بحران‌های روحی مواجه شده باشند. خدمات آن شامل مشاوره الکل و مواد مخدر، پشتیبانی تربیت فرزند، اطلاعات بارداری و پس از بارداری، تغذیه، خدمات نوزاد و کودک، حمایت قضایی، اطلاعات درباره کمک درآمدی و اسکان و تماس می‌شود.

تلفن تماس رایگان: 250-519-3681

ایمیل: [herwayhome@viha.ca](mailto:herwayhome@viha.ca)

وبسایت: [islandhealth.ca/learn-about-health/pregnancy-birth-babies/herway-home](http://islandhealth.ca/learn-about-health/pregnancy-birth-babies/herway-home)

## مرکز هارتوود برای زنان (Heartwood Centre for Women)

یک مرکز اقامتی 30 تخت‌خوابی است که در ونکوور واقع شده و در تمام بریتیش کلمبیا درمان یکپارچه را به زنان (19+)، از جمله زنان تراجنسی، که با سوءمصرف شدید مواد مخدر و چالش‌های سلامت روان دست و پنجه نرم می‌کنند، ارائه می‌دهد.

تلفن: 1-888-300-3088 داخلی 2032

ایمیل: [heartwood@cw.bc.ca](mailto:heartwood@cw.bc.ca)

وبسایت: [bcmhsus.ca/our-services/heartwood-treatment-centre](http://bcmhsus.ca/our-services/heartwood-treatment-centre)

**دفاتر و بیمارستان‌های بهداشت عمومی (Public Health Offices and Hospitals)** می‌تواند خدمات شیردهی تکمیلی مانند مشاوره شیردهی، گروه‌های پشتیبانی و مشاوره‌های تلفنی را ارائه کند. برای کسب اطلاعات بیشتر با مقامات بهداشت محلی خود تماس بگیرید.

## مراقبت از کودک

دفتر محلی وزارت کودکان و رشد خانواده یا دفاتر بهداشتی می‌توانند برای کمک به شما در انتخاب مرکز مراقبت از کودک، اطلاعاتی در اختیارتان قرار بدهند. همچنین می‌توانید برای مشاهده نکات و اطلاعاتی درباره انتخاب ارائه‌دهندگان مراقبت کودکان به **HealthLink BC** مراجعه کنید.

وبسایت: [healthlinkbc.ca/health-topics/aa43308](http://healthlinkbc.ca/health-topics/aa43308)

**سازمان مالیاتی کانادا (The Canada Revenue Agency)** قوانین مالیاتی دولت کانادا و بیشتر استان‌ها و قلمروها را اجرا نموده و مزایای اقتصادی و اجتماعی و برنامه‌های تشویقی مختلفی که از طریق سیستم مالیاتی در اختیار افراد قرار می‌گیرند، مدیریت می‌کند.

وبسایت: [canada.ca/en/revenue-agency/services/child-family-benefits/canada-child-benefit-overview](http://canada.ca/en/revenue-agency/services/child-family-benefits/canada-child-benefit-overview)

**مراکز خدمات مراقبت از کودک (Child Care Service Centres)** اطلاعاتی به بیش از 350 زبان در تمام بریتیش کلمبیا ارائه می‌کند. برنامه‌های مراقبت از کودک وزارت کودکان و رشد خانواده، 8:30 تا 4:30، دوشنبه تا جمعه.

تلفن تماس رایگان: 1-888-338-6622

وبسایت: [gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/child-care-funding/child-care-benefit](http://gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/child-care-funding/child-care-benefit)

**مقررات اعطای گواهی مراقب از کودک (Child Care Licensing Regulations)** موارد الزامی برای متصدیان امور کودکان در بریتیش کلمبیا را تشریح می‌کند.

وبسایت: [health.gov.bc.ca/ccf/child\\_care](http://health.gov.bc.ca/ccf/child_care)

**یافتن مراقبت کودک (Find Child Care)** برنامه‌ها و خدمات درون استانی که نیازهای خانواده شما را تأمین می‌کنند.

وبسایت: [gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/search-for-child-care](http://gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/search-for-child-care)

**اتحادیه خدمات همراه زائو در بریتیش کلمبیا (Doula Services Association of BC)** پشتیبانی همراه زائو را برای خانواده‌های بریتیش کلمبیا ترویج می‌کند. هدف آن‌ها افزایش آگاهی درباره نقش زائوهای پریناتال (بارداری، تولد، پس از بارداری، سقط) در بریتیش کلمبیا است تا یک خدمت قابل ارجاع برای خانواده‌های بریتیش کلمبیا فراهم کند و آموزش‌های لازم را در اختیار اعضا، افراد حرفه‌ای در زمینه مراقبت بهداشتی و عموم مردم قرار بدهد. در برنامه ارجاع آن‌ها، پشتیبانی زائوی داوطلبانه در اختیار خانواده‌های کم درآمد قرار می‌گیرد.

وبسایت: [bcdoulas.org/find-a-doula](http://bcdoulas.org/find-a-doula)

## اطلاعات پشتیبانی تولد، HealthLink BC

وبسایت: [healthlinkbc.ca/health-topics/tn9822](http://healthlinkbc.ca/health-topics/tn9822)

**مشارکت پرستار-خانواده (Nurse-Family «همسران» hip)** یک برنامه بهداشت عمومی رایگان برای والدینی است که اولین فرزندشان متولد می‌شود و در آن اطمینان حاصل می‌شود والدین و نوزاد در حال تولد در هنگام زایمان، پس از تولد نوزاد و تا زمانی که کودک به سن 2 سالگی برسد، پشتیبانی دریافت کنند.

وبسایت: [healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/pregnancy/healthcare-providers-during-pregnancy/nurse-family-partnership](http://healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/pregnancy/healthcare-providers-during-pregnancy/nurse-family-partnership)

## شیردهی

**لیگ لا لچه کانادا (La Leche League Canada)** اطلاعات و پشتیبانی تغذیه نوزاد از شیر مادر را از طریق تماس مادران با مادران تشویق، تبلیغ و ارائه می‌کند.

وبسایت: [lllc.ca](http://lllc.ca)

**اتحادیه مشاوران شیردهی بریتیش کلمبیا (British Columbia Lactation Consultants Association)** یک سازمان بین‌المللی مشاوران شیردهی دارای گواهی بود (IBCLCs) و سایر کسانی است که مایل هستند از تغذیه با شیر مادر حفاظت، پشتیبانی کرده و آن را ترویج کنند.

وبسایت: [bclca.ca](http://bclca.ca)

**خدمات تغذیه‌ای، HealthLink BC** یک خط تماس است که توسط متخصصین تغذیه دارای گواهی اداره می‌شود و می‌تواند به سؤالات عمومی و اختصاصی شما درباره تغذیه پزشکی پاسخ بدهد. خدمات ترجمه به 130 زبان در دسترس است.

تلفن: 1-8-1

برای دریافت کمک ناشنویان و کم شنوایان (TTY) با شماره 1-7-1-1 تماس بگیرید.

وبسایت: [healthlinkbc.ca/dietitian-services](http://healthlinkbc.ca/dietitian-services)



## پشتیبانی از کودک

**خدمات عدالت خانواده (Family Justice Services)** اطلاعاتی درباره حمایت دولتی از خانواده‌ها در اختیار دارد.

وبسایت: [gov.bc.ca/gov/content/life-events/divorce/family-justice](http://gov.bc.ca/gov/content/life-events/divorce/family-justice)

**وزارت دادستانی: برنامه صیانت از خانواده (Family Maintenance Enforcement Program)** اطلاعاتی درباره پشتیبانی مالی دولتی برای خانواده‌ها ارائه می‌کند.

وبسایت: [fmep.gov.bc.ca/about-the-program](http://fmep.gov.bc.ca/about-the-program)

## مراقبت دهان و دندان

**اتحادیه دندانپزشکی بریتیش کلمبیا (British Columbia Dental Association)**

تلفن با تماس رایگان: 1-888-396-9888

لوئر مین‌لند: 604-736-7202

وبسایت: [bcdental.org](http://bcdental.org)

**اتحادیه بهداشت دهانی بریتیش کلمبیا (BC Dental Hygienists' Association)**

تلفن: 604-415-4559

وبسایت: [bcdha.bc.ca](http://bcdha.bc.ca)

**برنامه کودکان سالم بریتیش کلمبیا (BC Healthy Kids Program)** به خانواده‌های با درآمد کمتر در تأمین هزینه‌های پایه دندانپزشکی برای کودکان کمک می‌کند. برای کسب اطلاعات بیشتر به وبسایت مراجعه یا با واحد بهداشت عمومی خود صحبت کنید.

تلفن تماس رایگان: 1-866-866-0800

وبسایت: [gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/healthy-women-children/child-teen-health/dental-eyeglasses](http://gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/healthy-women-children/child-teen-health/dental-eyeglasses)

**Smiles 4 Canada** برنامه‌ای است که توسط بنیان پیشبرد ارتودنسی کانادا (CFAO) و با همکاری اتحادیه متخصصان ارتودنسی کانادا (CAO) اجرا می‌شود. این برنامه، درمان ارتودنسی را در اختیار آن دسته از کانادایی‌های جوان که قادر به تأمین هزینه‌ها نیستند، قرار می‌دهد.

وبسایت: [smiles4canada.ca](http://smiles4canada.ca)

**وزارت کودکان و توسعه خانواده بریتیش کلمبیا (BC's Ministry of Children and Family Development)** اطلاعاتی درباره نحوه انتخاب مراقبت از کودک و گزینه‌های مراقبت از کودک محلی در اختیار دارد.

وبسایت: [gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children](http://gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children)

**راهنمای والدین برای انتخاب و نظارت روی مراقبت از کودک (Parents' Guide to Selecting and Monitoring Child Care)** یک بروشور از طرف دولت بریتیش کلمبیا است که به شما در تصمیم‌گیری درباره مراقبت از کودک کمک می‌کند.

وبسایت: [gov.bc.ca/assets/gov/health/about-bc-s-health-care-system/child-day-care/parents\\_guide\\_to\\_selecting\\_and\\_monitoring\\_child\\_care\\_in\\_bc\\_june\\_2016.pdf](http://gov.bc.ca/assets/gov/health/about-bc-s-health-care-system/child-day-care/parents_guide_to_selecting_and_monitoring_child_care_in_bc_june_2016.pdf)

## رشد کودک

**برنامه رشد نوزاد اتحادیه رشد نوزاد و کودک بریتیش کلمبیا (The Infant Development Program of the Infant and Child Development Association of BC)**

خدمات پیشگیری و مداخله زودهنگام در منزل را به نوزادان و کودکان تا سن 3 سال ارائه می‌کند. مشاوران وضعیت کودکان را بررسی نموده و به خانواده‌ها در کسب ابزار، مهارت‌ها و ارتباطات اجتماعی مورد نیاز برای رسیدن به رشد بهینه کودکان کمک و از چالش‌های رشدی حمایت می‌کنند. برای پیدا کردن یک برنامه در ناحیه خود، از پرستار بهداشت عمومی یا ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود سؤال کنید.

وبسایت: [icdabc.ca/programs/infant-development-program](http://icdabc.ca/programs/infant-development-program)

**دکودا (DECODA)** از طریق فعالیت‌ها و بازی‌های جالب، به کودکان از بدو تولد تا 5 سالگی پایه‌ای قوی برای آموختن، داشتن فعالیت جسمی و تغذیه سالم ارائه می‌کند. این برنامه به یادگیری و ایجاد رابطه ارزش می‌دهد که در زمان بازی کودکان با پرستاران اتفاق می‌افتد.

وبسایت: [decoda.ca/resources](http://decoda.ca/resources)

**آماده، در جا، یادگیری (Ready, Set, Learn)** یک ابتکار از دولت بریتیش کلمبیا است که به خانواده‌ها کمک می‌کند با سیستم درسه و نهادهای اجتماعی ارتباط پیدا کنند.

وبسایت: [gov.bc.ca/gov/content/education-training/early-learning/support/programs/ready-set-learn](http://gov.bc.ca/gov/content/education-training/early-learning/support/programs/ready-set-learn)

**شروع قوی (Strong Start)** یک سازمان خیریه مجاز در کانادا است که به کودکان کمک می‌کند خواندن را بیاموزند.

وبسایت: [strongstart.ca](http://strongstart.ca)

بهترین فرصت نوزاد

## تنظیم خانواده/پیشگیری از بارداری

**اقدام کانادا برای سلامت و حقوق جنسی (Action Canada for Sexual Health & Rights)** یک سازمان خیریه حقوق بشری است که خود در راستای پیشبرد و حفظ حقوق و سلامت جنسی و تولید مثل و در کانادا و سراسر جهان مشغول فعالیت است.

وبسایت: [actioncanadashr.org/about/who-we-are](http://actioncanadashr.org/about/who-we-are)

**گزینه‌های برای سلامت جنسی (Options for Sexual Health)** یک خط تماس محرمانه ارائه می‌کند که توسط پرستاران دارای مجوز و داوطلبانه دوره دیده اداره می‌شود.

تلفن تماس رایگان: 1-800-739-7367

لوئر مین‌لند: 604-731-7803

وبسایت: [optionsforsexualhealth.org](http://optionsforsexualhealth.org)

## منابع خانوادگی

برنامه منابع خانوادگی **BC (BC Family Resource Program)** یک سازمان استانی غیرانتفاعی است که در راستای افزایش آگاهی درباره اهمیت برنامه‌های اجتماع محور برای کمک به خانواده‌ها (FRPها) فعالیت دارد. FRP در اجتماعات مختلف در سراسر استان خدمات خود را ارائه کرده و به عنوان یک مرکز اجتماعی فعالی دارد که هدفش ارتقا و حمایت از توسعه سلامت خانواده‌هایی است که فرزندان نوزاد تا 6 ساله دارند.

وبسایت: [frpbc.ca](http://frpbc.ca)

**مشاوره خانواده‌های بریتیش کلمبیا (BC Council for Families)** منابع آموزشی درباره تربیت فرزند، رشد کودک، رابطه والد-نوجوان، تعادل کار-زندگی، آگاهی درباره خودکشی و سایر منابع را ارائه می‌کند. اطلاعاتی درباره پدری کردن مؤثر و تربیت فرزند به شکل کلی روی و بسایت در دسترس است. منابع مربوط به پدری کردن برای فروش هم عرضه می‌شوند. اطلاعات مربوط به مشارکت در تربیت فرزند و برنامه‌های سفارشی‌سازی شده و همچنین آموزش‌های موجود را می‌توانید بر روی سایت مشاهده کنید.

تلفن: 604-678-8884

وبسایت: [bccf.ca](http://bccf.ca)



**انجمن خانه‌های انتقالی بریتیش کلمبیا (BC Society of Transition Houses)** یک سازمان چتری استانی و عضو محور است که رهبری، حمایت و همکاری خود را در راستای ارتقاء مجموعه‌ای گسترده از خدمات در بریتیش کلمبیا که روی پیشگیری و پاسخ به خشونت خانگی علیه زنان، کودکان و نوجوانان، ارائه می‌کنند.  
وبسایت: bcsth.ca

**مرکز اطلاعات خشونت جنسیت محور (Gender-Based Violence Knowledge Centre)** یک قطب اطلاعات و منابع درباره خشونت جنسیت محور است.

وبسایت: cfc-swc.gc.ca/violence/knowledge-connaissance/index-en.html

**تلفن کمک به کودکان** تنها خط تلفن مشاوره، ارائه اطلاعات و ارجاع رایگان و 24 ساعته در کانادا برای جوانان است.

تلفن تماس رایگان: 1-800-668-6868

عبارت HOME را به این شماره پیامک کنید: 686868

وبسایت: kidshelpphone.ca

**خشونت خانوادگی را متوقف کنید (Stop Family Violence)** یک منبع تک مرحله‌ای برای کسب اطلاعات درباره خشونت خانگی است.

وبسایت: phac-aspc.gc.ca/sfv-avf/index-eng.php

**موسسه پایاپای ملی خشونت خانوادگی (National Clearinghouse on Family Violence)** یک مرکز منابع برای کسب اطلاعات درباره خشونت در رابطه‌های خویشاوندی، صمیمی، وابسته یا اعتماد محور است.

وبسایت: cleoconnect.ca/organization/national-clearinghouse-on-family-violence

**خط قربانی بریتیش کلمبیا (VictimLinkBC)** یک خط کمک تلفنی استانی برای قربانیان خشونت خانوادگی و جنسی و تمام جرائم دیگر است. VictimLinkBC به صورت 24 ساعت، در 7 روز هفته، فعالیت دارد و خدمات خود را به 110 زبان ارائه می‌کند. یک کارمند خدمات قربانیان به شما کمک می‌کند اطلاعات نزدیک‌ترین مرکز خدمات قربانیان را بیابید.

تلفن تماس رایگان: 1-800-563-0808

برای دریافت کمک ناشنویان و کم‌شنویان (TTY): 604-875-0885

پیامک بزنید: 604-836-6381

ایمیل: VictimLinkBC@bc211.ca

وبسایت: victimlinkbc.ca

**نماینده بریتیش کلمبیا برای کودکان و نوجوانان (British Columbia Representative for Children and Youth)** از کودکان، جوانان و خانواده‌هایی حمایت می‌کنند که برای مدیریت سیستم خدمات کودک به کمک نیاز دارند و برای ایجاد تغییر در خود سیستم هم تلاش می‌کنند.

نماینده مسئول حمایت از کودکان و جوانان برای حفاظت از حقوق و کسانی است که بیش از همه در معرض آسیب قرار دارند، از جمله کسانی که:

- تحت مراقبت هستند و در خانه‌های فاستر یا گروهی زندگی می‌کنند
- ذیل یک برنامه دولتی در خانه یکی از اقوام سکونت دارند
- در دارالتادیب هستند

نماینده کودکان و نوجوانان یک مأمور مستقل قانون‌گذاری است و از طریق وزارت استانی گزارش خود را ارائه نمی‌کند.

تلفن تماس رایگان: 1-800-476-3933

وبسایت: rcybc.ca

**مؤسسه وانیر خانواده (Vanier Institute of the Family)** یک سازمان ملی است که فعالیت خود را وقف ارتقاء رفاه خانواده‌های کانادایی کرده است. وبسایت آن منابعی درباره مسائل مختلف مربوط به خانواده‌ها ارائه می‌کند.

وبسایت: vanierinstitute.ca

## خشونت خانوادگی

وقتی خشونت رخ دهد، کمک وجود دارد.

**در موارد اضطراری با شماره 1-1-9 تماس بگیرید** و پلیس بخواهید. اگر در جامعه شما امکان دسترسی به خدمات 1-1-9 وجود ندارد، شماره تلفن تماس اضطراری با پلیس محلی را در صفحه اول شماره تلفن و ذیل قسمت «Emergency» پیدا کنید.

**اتحادیه پایان خشونت بریتیش کلمبیا**

وبسایت: endingviolence.org

## پدری کردن

**مرکز پدر (Dad Central)** پدرهای جامعه را با هم مرتبط می‌کند، به آن‌ها ایده و آن‌ها را آموزش می‌دهد تا در کنار هم و با ارائه منابع کتابخانه‌ای و راهنمایی‌های لازم برای انجام وظایف پدرانه، فرزندانی سالم‌تر تربیت کنند.

وبسایت: dadcentral.ca

## مقامات بهداشتی

### بهداشت شمال

تلفن: 250-565-2649

وبسایت: northernhealth.ca

### بهداشت مرکز

تلفن: 250-469-7070

وبسایت: interiorhealth.ca

### بهداشت جزیره

تلفن: 250-370-8699

وبسایت: islandhealth.ca

### بهداشت ساحلی ونکوور

تلفن تماس رایگان: 1-866-884-0888

لوئر مین‌لند: 604-736-2033

وبسایت: vch.ca

### بهداشت فریزر

تلفن: 604-587-4600 یا رایگان 1-877-935-5669

وبسایت: fraserhealth.ca

### مقامات خدمات بهداشت استانی BC

تلفن: 604-675-7400

وبسایت: phsa.ca

## شنوایی

**برنامه شنوایی زودهنگام BC (BC Early Hearing Program)** برنامه شنوایی زودهنگام BC (BCEHP) یک برنامه غربالگری شنوایی در سطح استان است که در آن وضعیت شنوایی نوزادان متولد شده در BC بررسی می‌شود. در این برنامه، خدمات ترکیبی، از غربالگری شنوایی گرفته تا انجام آزمایش‌های مربوطه، ارائه می‌شود و پس از شناسایی افراد ناشنوا، حمایت‌های زبانی زودهنگام هم در اختیار افراد قرار می‌گیرد.

وبسایت: phsa.ca/our-services/programs-services/bc-early-hearing-program

### جامعه منابع شنوایی خانوادگی (BC Family Hearing Resource Society)

یک سازمان غیرانتفاعی است که خدمات مربوط به مداخله پزشکی، حمایت، آموزش، آموزش زبان اشاره و نظارت هم نوع را در اختیار تمام خانواده‌های ساکن BC قرار می‌دهد.

وبسایت: bcfamilyhearing.com

### مرکز شنوایی و گفتار کودکان BC (Children's Hearing and Speech Centre of BC)

یک مرکز آموزشی و بالینی خانواده محور است که آموزش لازم را در اختیار کودکان مبتلا به نقص شنوایی و گفتاری قرار می‌دهد و با ارائه مهارت‌ها و دادن اعتماد به نفس لازم به کسانی که نیاز دارند به بالاترین حد توانایی‌های بالقوه خود برسند، این کار را انجام می‌دهد.

وبسایت: childrenshearing.ca

### انجمن کودکان ناشنوا BC (Deaf Children Society of BC)

یک نهاد غیرانتفاعی است که منابع، برنامه‌ها، حمایت و اطلاعات خود را در اختیار خانواده‌های دارای کودکان ناشنوا یا کم شنوا از بدو تولد تا پنج سالگی، قرار می‌دهد.

وبسایت: www.deafchildren.bc.ca

### خدمات استانی برای افراد ناشنوا و کم‌شنوا (Provincial Deaf and Hard of Hearing Services)

یک مکان امن برای کاوش و دستیابی به موفقیت‌های فردی با بهره‌گیری از زبان اشاره آمریکایی (ASL) در یک محیط انگلیسی زبان، در اختیار کودکان ناشنوا و کمک شنوا قرار می‌دهد.

وبسایت: www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/

child-behaviour-development/special-needs/deaf-hard-of-hearing-deafblind-blind-partially-sighted/deaf-hard-of-hearing

**انجمن مراقبت از کودکان بومی بریتیش کلمبیا (BC Aboriginal Child Care Society)** یک سازمان استانی غیرانتفاعی که برنامه‌های آموزش زود هنگام بومیان را در سراسر بریتیش کلمبیا ارائه می‌کند.  
وبسایت: [acc-society.bc.ca](http://acc-society.bc.ca)

**برنامه رشد نوزاد بومی (Aboriginal Infant Development Program)** پیشگیری‌ها و خدمات مداخله زود هنگام با تطابق فرهنگی را به نوزادان بومی در منزل ارائه می‌کند. این سازمان به صورت موازی با BC Infant Development Program فعالیت دارد. برای اطلاع از برنامه‌های محلی، با Office of the Provincial Advisor for Aboriginal Infant Development Programs در واحد بهداشت عمومی خود تماس بگیرید.  
تلفن تماس رایگان: 1-866-388-4881  
وبسایت: [aidp.bc.ca](http://aidp.bc.ca)

**رشد کودک تحت حمایت بومی (Aboriginal Supported Child Development)** یک برنامه اجتماع محور است که مجموعه‌ای از خدمات مشاوره‌ای و حمایتی را به شکلی معنادار و مرتبط در اختیار کودکان، خانواده‌ها و مراکز مراقبت از کودکان قرار می‌دهد تا نیازهای حمایتی بیشتری که کودکان برای مشارکت در یک محیط مراقبت پذیرا برای مراقبت از کودکان نیاز دارند، برآورده گردند. برای پیدا کردن یک برنامه در ناحیه خود، با پرستار بهداشت عمومی یا ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت یا به وبسایت مراجعه کنید.  
وبسایت: [ascdp.bc.ca](http://ascdp.bc.ca)

**اتحادیه مراکز دوستی بومیان بریتیش کلمبیا (BC Association of Aboriginal Friendship Centres)** با هدف ارتقاء کیفیت زندگی اقوام بومی کانادا و حفاظت و حفظ فرهنگ بومی در جهت حفظ منافع تمام کانادایی‌ها فعالیت می‌کند.  
تلفن تماس رایگان: 1-800-990-2432  
وبسایت: [bcaafc.com](http://bcaafc.com)

**مقامات سلامت ملی اقوام اولیه (FNHA)** مسئول برنامه‌ریزی، مدیریت و ارائه خدمات و تأمین بوجه برنامه‌های بهداشتی، با همکاری جوامع متشکل از اقوام اولین در بریتیش کلمبیا، است. FNHA با هدف جا دادن ایمنی و فروتنی فرهنگی در ارائه خدمات بهداشتی در جهت بازتعمیر نحوه ارائه مراقبت بهداشتی به اقوام اولیه بریتیش کلمبیا از طریق خدمات مستقیم، همکاری‌های مشترک استانی و نوآوری در سیستم‌های بهداشتی در حال تلاش است. در رابطه با بهداشت مادر، کودک و خانواده، رویکرد FNHA عبارت است از سلامت و رفاه امروز و آینده برای تمام اعضای خانواده.  
تلفن تماس رایگان: 1-866-913-0033  
وبسایت: [fnha.ca/what-we-do/maternal-child-and-family-health/healthy-pregnancy-and-early-infancy](http://fnha.ca/what-we-do/maternal-child-and-family-health/healthy-pregnancy-and-early-infancy)

**فایل‌های HealthLink BC** حاوی اطلاعاتی درباره بسیاری از موضوعات مربوط به واکسن است.  
وبسایت: [healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca)

**ایمن‌سازی بریتیش کلمبیا (ImmunizeBC)** اطلاعاتی درباره ایمن‌سازی در بریتیش کلمبیا در اختیار دارد، از جمله درباره سؤالات رایج.  
وبسایت: [immunizebc.ca](http://immunizebc.ca)

**انجمن متخصصین اطفال بریتیش کلمبیا (BC Pediatric Society)** به حمایت قانونی برای افزایش سلامت در نوزادان، کودکان، جوانان و خانواده‌های آن‌ها کمک می‌کند.  
وبسایت: [bcpeds.ca/families/immunization](http://bcpeds.ca/families/immunization)

**واکسیناسیون و فرزند شما (Vaccination and Your Child)** یک منبع آنلاین از انجمن متخصصین اطفال کانادا است که به بسیاری از سؤالات رایج درباره واکسن زدن به کودک، پاسخ می‌دهد.  
وبسایت: [caringforkids.cps.ca/handouts/vaccination\\_and\\_your\\_child](http://caringforkids.cps.ca/handouts/vaccination_and_your_child)

## خدمات بومیان

**برنامه کمک مالی به خانواده‌های بومی برای همراه زائو (Doulas for Aboriginal Families Grant Program)** از سوی BC Association of Aboriginal Friendship Centres و First Nations Health Authority ارائه می‌شود. هدف این برنامه افزایش نتایج تولد سالم برای خانواده‌های بومی از طریق کاهش موانع پولی برای دسترسی به خدمات همراه زائو است. این برنامه کمک مالی برای هر زایمان به خانواده‌های بومی ساکن بریتیش کلمبیا تا سقف \$1,000 کمک مالی برای پوشش هزینه خدمات همراه زائو ارائه می‌کند.  
تلفن: 1-800-990-2432 رایگان یا 250-388-5522  
ایمیل: [doulasupport@bcaafc.com](mailto:doulasupport@bcaafc.com)  
وبسایت: [bcaafc.com/dafgp](http://bcaafc.com/dafgp)

**اتحادیه شروع پیشروی بومیان بریتیش کلمبیا (Aboriginal Head Start Association of BC)** شامل 12 محل پیش‌دبستانی Aboriginal Head Start می‌شود که آموزش کودکی زود هنگام و خدمات مربوط به آن را در اختیار کودکان بومی و خانواده‌های آن‌ها قرار می‌دهند.  
وبسایت: [ahsabc.net](http://ahsabc.net)

## منابع پزشکی

### کالج پزشکان خانوادگی بریتیش کلمبیا (BC College of Family Physicians)

تلفن: 604-736-1877

وبسایت: bccfp.bc.ca

### دانشکده پرستاری و مامایی بریتیش کلمبیا (British Columbia College of Nurses & Midwives)

روى فعالیت مربوط به پرستاری و مامایی نظارت دارد و فهرست آنلاین پرستاران، پزشک پرستاران و ماماها را ارائه می‌کند. پزشک پرستاران می‌توانند مراقبت اصلی را به افراد و خانواده‌های نیازمند ارائه کننده مراقبت اصلی ارائه کنند. ماماها مراقبت اصلی را به افراد باردار سالم و کودکان نوزاد آن‌ها از ابتدای بارداری تا زمان زایمان و تولد، و حدود 6 هفته پس از تولد، ارائه می‌کنند.

تلفن: 604-742-2230

وبسایت: registry.bccnp.ca/ElasticSearch/Search

### انجمن متخصصین اطفال کانادا (Canadian Pediatric Society)

مراقبت بهداشتی با کیفیت برای کودکان کانادایی را ترویج و دستورالعمل‌های مربوط به اطفال را اعمال می‌کند. این سازمان مطالب آموزش را در رابطه با موضوعات مختلف، از جمله بارداری، واکسیناسیون، ایمنی و سلامت دهان و دندان ارائه می‌کند.

تلفن: 613-526-9397

وبسایت: cps.ca

### مراقبت از کودکان (Caring for Kids)

یک وبسایت است که اطلاعاتی درباره سلامت و رفاه کودکان در اختیار والدین قرار می‌دهد. این وبسایت توسط انجمن متخصصین اطفال کانادا تهیه شده است.

وبسایت: caringforkids.cps.ca

قوم متیس بریتیش کلمبیا - کودکان و خانواده‌ها با ارائه برنامه‌ها و خدماتی که از نظر اجتماعی و اقتصادی مرتبط هستند، فرصت‌های اجتماعات ویژه متیس و قوم متیس در بریتیش کلمبیا را رشد و ارتقاء می‌دهد.

وبسایت: mnb.ca/mnbc-ministries/children-and-families

خط بحران KUU-US یک خط تلفن بحرانی با ایمنی فرهنگی و 24/7 است، بدون در نظر گرفتن اینکه افراد در کجای BC اقامت دارند. خدمات KUU-US برای اقوام اولیه هستند، توسط اقوام اولیه ارائه می‌شوند و تمام پرسنل بخش پاسخ بحرانی گواهی و آموزش‌های لازم درباره ایمنی فرهنگی بومیان را دریافت کردند.

تلفن تماس رایگان: 1-800-588-8717

خط جوانان: 250-723-2040

خط بزرگسالان: 250-723-4050

وبسایت: www.kuu-uscrisisline.com

## LGBTQ2S

مراقبت ترانس بریتیش کلمبیا (Trans Care BC) والدین تراجنسی، دو روح و دارای تنوع جنسی را به ارائه‌دهندگان مراقبت حمایت‌گر و تأییدکننده هویت جنسی ارتباط می‌دهد.

تلفن تماس رایگان: 1-866-999-1514

ایمیل: transcareteam@phsa.ca

وبسایت: phsa.ca/transcarebc

QMUNITY یک سازمان غیرانتفاعی واقع در ونکوور است که برای ارتقاء زندگی دگرباشان، افراد تراجنسی و دو روح تلاش می‌کند. این سازمان یک فضای امن‌تر در اختیار افراد LGBTQ2S و همراهان آن‌ها قرار می‌دهد تا خودشان را به طور کامل ابراز و احساس کنند پذیرفته می‌شوند. ساختمان این سازمان به عنوان یک تسریع‌کننده ابتکارات اجتماعی و قدرت گروهی عمل می‌کنند و خدمات حمایت فردی، اطلاعات‌رسانی و ارجاع را ارائه می‌کنند تا افراد دگرباش، تراجنسی و دو روح در تمام سنین بتوانند یک زندگی سالم‌تر و شادتر داشته باشند. برنامه‌های آن‌ها مشاوره رایگان و کم‌هزینه، کلینیک STI، ارائه خدمات حقوقی رایگان از طریق Access Pro-Bono و یک کلینیک سرپایی اشتغال را شامل می‌شود.

تلفن: 604-684-5307 داخلی 100

ایمیل: reception@qmunity.ca

وبسایت: qmunity.ca

**کلینیک اوک تری (Oak Tree Clinic)** در بریتیش کلمبیا مرکز بهداشت و بیمارستان زنان مراقبت ویژه و فوق تخصصی HIV را در اختیار زنان در تمامی گروه‌های سنی قرار می‌دهد. از این جمله می‌توان به مراقبت از زمان تولد تا کودکی، نوجوانی و بزرگسالی - از جمله سلامت اندام تناسلی زنان، بارداری، یائسگی و پس از آن - در یک محیط امن، اشاره کرد.

تلفن: 1-888-711-3030

وبسایت: [bcwomens.ca/our-services/specialized-services/hiv-care-for-women-families](http://bcwomens.ca/our-services/specialized-services/hiv-care-for-women-families) or [bcwomens.ca](http://bcwomens.ca)

**انجمن متخصصین زنان و زایمان کانادا (SOGC)** یکی از سازمان‌های پیشرو در زمینه مراقب بهداشتی از اندام تناسلی زنان است. SOGC آموزش عمومی درباره موضوعات مهم و مربوط به سلامت زنان را ارائه می‌کند.

تلفن تماس رایگان: 1-800-561-2416

وبسایت: [sogc.org](http://sogc.org)

## سلامت روان

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره گروه‌های حمایتی برای افسردگی پری‌ناتال، با واحد بهداشت عمومی خود تماس بگیرید.

**برنامه سلامت روان تولید مثل بریتیش کلمبیا (BC Reproductive Mental Health Program)** منابعی درباره سلامت روان ارائه می‌کند، از جمله

ابزاری که می‌توانید خودتان از آن‌ها استفاده کنید. این برنامه از طریق ارجاع توسط ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی، مشاوره افسردگی در دوران بارداری و پس از تولد را ارائه می‌کند.

وبسایت: [reproductivementalhealth.ca](http://reproductivementalhealth.ca)

**انجمن حمایت پس از زایمان پاسیفیک (Pacific Post Partum Support Society)** یک انجمن غیرانتفاعی است که تلاش‌های خود را وقف پشتیبانی از نیازهای مادران پس از زایمان و خانواده‌های آن‌ها کرده است. دریافت حمایت از طریق تلفن، پیامک یا این راهنما امکان‌پذیر است، افسردگی و اضطراب پس از زایمان: یک راهنمای خودیاری برای مادران.

تلفن تماس رایگان: 1-855-255-7999

تلفن: 604-255-7999

وبسایت: [postpartum.org](http://postpartum.org)

**خطر بحران BC** حمایت عاطفی خود را در اختیار جوانان، بزرگسالان و سالمندانی که دچار مشکل هستند، در 24 ساعت شبانه‌روز، 7 روز هفته، قرار می‌دهد.

تلفن تماس رایگان: 1-800-784-2433

وبسایت: [crisiscentre.bc.ca](http://crisiscentre.bc.ca)

**HealthLink BC** اطلاعاتی درباره سلامت روانی و مجموعه‌ای از سایر عنوانی بهداشتی، ارائه می‌کند.

تلفن: 1-800-663-4709

وبسایت: [healthlinkbc.ca/mental-health](http://healthlinkbc.ca/mental-health)

**خط بحران KUU-US** یک خط تلفن بحرانی با ایمنی فرهنگی و 24/7 است، بدون در نظر گرفتن اینکه افراد در کجای BC اقامت دارند. خدمات KUU-US برای اقوام اولیه هستند، توسط اقوام اولیه ارائه می‌شوند و تمام پرسنل بخش پاسخ بحرانی گواهی و آموزش‌های لازم درباره ایمنی فرهنگی بومیان را دریافت کردند.

تلفن تماس رایگان: 1-800-588-8717

خط جوانان 250-723-2040

خط بزرگسالان: 250-723-4050

وبسایت: [www.kuu-uscrisisline.com](http://www.kuu-uscrisisline.com)

**نقشه خدمات مصرف مواد مخدر و سلامت روان (Mental Health and Substance Use Service Map)** یک فهرست قابل جستجو از منابع و خدمات سلامت روانی و استفاده از مواد مخدر است که به صورت اجتماعی سازمان‌دهی شده است.

وبسایت: [gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc/map](http://gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc/map)

**اتحادیه زندگی با حضور ذهن بریتیش کلمبیا (BCALM)** یک انجمن غیرانتفاعی است که در جهت تسهیل افزایش ذهن‌آگاهی و کاهش تنش در خانه، مدرسه و محل کار در تمام بریتیش کلمبیا است. در اینجا، برنامه‌های مدیریت استرس ذهن‌آگاهی محور در تمام استان ارائه می‌شوند که بعضی از آن‌ها با ارجاع از سوی ارائه‌کننده مراقبت اصلی، تحت پوشش MSP قرار می‌گیرند.

ایمیل: [info@bcalm.ca](mailto:info@bcalm.ca)

وبسایت: [bcalm.ca](http://bcalm.ca)

**کلینیک بارداری آغازی نو (New Beginnings Maternity Clinic)** مراقبت زایمان جامع در اختیار مادرانی قرار می‌دهد که هنوز از پوشش طرح خدمات پزشکی استانی (MSP) برخوردار نیستند، دچار مشکلات مالی قابل توجه هستند و معیارهای کسب صلاحیت مشخص شده توسط بیمارستان زنان BC را دارند.

تلفن: 604-875-2396

وبسایت: [bcwomens.ca/our-services/pregnancy-prenatal-care/maternitycare-for-new-immigrants](http://bcwomens.ca/our-services/pregnancy-prenatal-care/maternitycare-for-new-immigrants)

**برنامه موقت بهداشت فدرال (IFHP)** بعضی از خدمات پزشکی خاص پیش از عزیمت را برای پناهندگانی که برای اقامت مجدد به کانادا می‌آیند، تحت پوشش قرار داده و پوشش موقت و محدود مزایای مراقبت بهداشتی را به کسانی عرضه می‌کند که صلاحیت استفاده از بیمه سلامت استانی یا قلمرویی (PT) را ندارند.

وبسایت: [canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/refugees/help-within-canada/health-care/interim-federal-health-program/coverage-summary](http://canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/refugees/help-within-canada/health-care/interim-federal-health-program/coverage-summary)

**به BC خوش آمدید (Welcome BC)** خدمات و پشتیبانی‌های زیادی در اختیار افراد تازه وارد قرار می‌دهد تا به آن‌ها در اقامت در استان، کمک کند.

وبسایت: [www.welcomebc.ca/Resources-For/Communities-Service-Providers/Services-and-programs-for-newcomers](http://www.welcomebc.ca/Resources-For/Communities-Service-Providers/Services-and-programs-for-newcomers)

## تغذیه

**راهنمای تغذیه کانادا** از طریق وبسایت Health Canada در دسترس است.

وبسایت: [food-guide.canada.ca/en](http://food-guide.canada.ca/en)

**خدمات تغذیه‌ای - HealthLink BC** می‌تواند به سؤالات شما درباره غذای سالم، خوراکی‌ها و تغذیه پاسخ بدهد. متخصصین تغذیه ثبت شده از طریق ایمیل یا به صورت تلفنی از ساعت 9 صبح تا 5 عصر، دوشنبه تا جمعه در دسترس هستند. خدمات به بیش از 130 زبان در دسترس قرار دارد.

تلفن تماس رایگان: 1-800-678-6787 (یا 1-7-1-1 برای افراد ناشنوا یا کم‌شنوا)

ایمیل: [healthlinkbc.ca/healthy-eating/email-healthlinkbc-dietitian](mailto:healthlinkbc.ca/healthy-eating/email-healthlinkbc-dietitian)

وبسایت: [healthlinkbc.ca/dietitian-services](http://healthlinkbc.ca/dietitian-services)

## تربیت فرزند

گروه‌های حمایتی مانند *Parents without Mother Goose* «همسران»، *Mother Goose* و *Nobody's Perfect*، همچنین برنامه منابع خانواده (*Family Place*) در بسیاری جوامع در دسترس هستند. با واحد بهداشت عمومی، سازمان بهداشت روانی یا مرکز منابع خانوادگی تماس بگیرید.

**BC211** افراد را به جامعه، دولت و خدمات اجتماعی مورد نیاز متصل می‌کند. کمک به صورت محرمانه به زبان‌های بسیاری در دسترس قرار دارد. هر روز از ساعت 8 صبح تا 11 شب تماس بگیرید، آنلاین گفتگو کنید یا به شماره 1-1-2 پیامک بزنید.

تلفن / پیامک: 1-1-2

وبسایت: [bc211.ca](http://bc211.ca)

## انجمن خدمات حمایت والدین بریتیش کلمبیا (Parent Support)

**Services Society of BC** حمایت برای تربیت فرزند و خودیاری را در تمام بریتیش کلمبیا از طریق برنامه حلقه‌های حمایت اولیا، در اختیار والدین، پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌های مسئول نگهداری از نوه، اقوامی که از کودکان مراقبت می‌کنند و تمام پرستاران کودک قرار می‌دهد.

وبسایت: [parentsupportbc.ca/support-circles](http://parentsupportbc.ca/support-circles)

## فعالیت بدنی

**خدمات فعالیت بدنی - HealthLink BC** توسط افرادی حرفه‌ای در زمینه تربیت بدنی اداره می‌شوند که اطلاعات عمومی درباره تربیت بدنی و دستورالعمل‌های حرفه‌ای را در اختیار ساکنان بریتیش کلمبیا قرار می‌دهند تا به آن‌ها در داشتن فعالیت بدنی بیشتر و یک سبک زندگی سالم‌تر کمک کنند. خدمات ترجمه به 130 زبان در دسترس قرار دارد.

تلفن: 1-800-678-6787 (یا 1-7-1-1 برای ناشنوایان و کم‌شنوایان)

وبسایت: [healthlinkbc.ca/physical-activity](http://healthlinkbc.ca/physical-activity)

## دستورالعمل‌های تحرک 24-ساعت کانادا (Canadian 24-Hour Movement Guidelines)

نشان می‌دهند که یک رابطه مهم بین سلامت عمومی و میزان خواب، بی‌تحرک بودن و فعالیت بدنی کودکان در یک بازه زمانی 24 ساعته وجود دارد.

وبسایت: [csepguidelines.ca](http://csepguidelines.ca)



## داروهای تجویزی

فارماکیر (PharmaCare) به داروهای تجویزی و تجهیزات پزشکی واجد شرایط، یارانه می‌دهد.

تلفن تماس رایگان: 1-800-663-7100

لوئر مین‌لند: 604-683-7151

وبسایت: gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/  
pharmacare-for-bc-residents

## ایمنی

### برنامه ایمنی مسافر کودک (BCAA Child Passenger Safety Program)

اطلاعات و منابعی ارائه می‌کند تا کودکان در زمان مسافرت در جاده‌های بریتیش کلمبیا از ایمنی لازم برخوردار باشند.

تلفن تماس رایگان: 1-877-247-5551

وبسایت: bcaa.com/community/child-car-seat-safety

### واحد تحقیقات و پیشگیری از آسیب بریتیش کلمبیا (BC Injury Research and Prevention Unit)

برگه‌های اطلاعاتی مهمی از طریق ایمیل ارائه می‌کند.

وبسایت: injuryresearch.bc.ca

### شورای ایمنی کانادا (Canada Safety Council)

یک سازمان خیریه غیردولتی و ملی است که اطلاعات، آموزش‌ها و آگاهی درباره ایمنی را ارائه می‌کند و ترافیک، خانه، کار و تفریح را پوشش می‌دهد.

تلفن: 613-739-1535

وبسایت: canadasafetycouncil.org

### صلیب سرخ کانادا (Canadian Red Cross)

کمک‌های اولیه، CPR و مهارت‌های پایه برای مقابله با شرایط اضطراری را آموزش می‌دهد.

تلفن تماس رایگان: 1-877-356-3226

وبسایت: redcross.ca

### گروه فعالیت محیط زیستی (Environmental Working Group)

سازمان غیرانتفاعی است که اطلاعات خود را برای حمایت از انتخاب مشتریان و اقدامات مدنی ارائه می‌کند. آن‌ها راهنمایی‌های مشتریان را برای کمک به افراد و خانواده‌هایشان در کاهش قرار گرفتن در معرض حشره‌کش‌ها و مواد سمی منتشر می‌کنند، و خانه‌ها و محیط زیستی سالم را ترویج می‌کنند.

وبسایت: ewg.org

## HealthLink BC

وبسایت: healthlinkbc.ca

## حمایت پس از زایمان

### اتحادیه برنامه‌های ارتباط با بارداری (BC Association of Pregnancy Outreach Programs)

حمایت رایگان پس از زایمان ارائه می‌کند، از جمله در قالب پروژه آزمایشی بارداری با مراقبت سالم که در آن از افرادی که به تازگی فرزندشان را به دنیا آوردند و در این استان از مواد مخدر استفاده کردند یا استفاده می‌کنند و مرکز بارداری که امکان دسترسی و ارجاع به برنامه‌ها و خدمات محلی را فراهم می‌کند، یک کتابخانه مرجع شواهد محور، یک خبرنگار ماهیانه، وبینارهای هیجان‌انگیز زنده یا ضبط شده، کلاس‌ها و رویدادهای مجازی.

وبسایت: bcapop.ca

### انجمن حمایت پس از زایمان پاسیفیک (Pacific Post Partum Support Society)

از طریق گروه‌های حمایتی و تماس تلفنی یا ارسال پیامک، از مادران و خانواده‌هایی که تحت فشار پس از زایمان/بارداری، افسردگی و اضطراب قرار دارند، حمایت می‌کند.

وبسایت: postpartum.org

## بارداری

### اتحادیه برنامه‌های ارتباط با بارداری (BC Association of Pregnancy Outreach Programs)

با توزیع ویتامین‌های بارداری، اطلاعات مربوط به پروژه‌های تحقیقاتی و ارائه برنامه‌های پیگیری وضعیت بارداری به عموم مردم، از جمله پروژه آزمایشی بارداری با مراقبت سالم و مرکز بارداری، کیفیت خدمات بارداری و نوزاد را ارتقاء می‌دهد.

وبسایت: bcapop.ca

### مرکز بهداشت و بیمارستان زنان بریتیش کلمبیا (BC Women's Hospital and Health Centre)

وبسایت: bcwomens.ca/health-info/pregnancy-parenting

## HealthLink BC

وبسایت: healthlinkbc.ca

### محاسبه‌کننده افزایش وزن بارداری (بارداری Weight Gain Calculator)

وبسایت: hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/prenatal/bmi/index-eng.php

## سندرم کودک تکان داده شده

### پیشگیری از سندرم کودک تکان خورده بریتیش کلمبیا (Prevent Shaken Baby Syndrome British Columbia)

تلفن: 1-888-300-3088  
وبسایت: dontshake.ca

### مرکز مداخله بحرانی و پیشگیری از خودکشی بریتیش کلمبیا (The Crisis Intervention and Suicide Prevention Centre of British Columbia)

حمایت عاطفی رایگان، محرمانه و به دور از قضاوت را در 24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته در اختیار افرادی قرار می‌دهد که تحت فشار یا ناامید هستند.  
تلفن تماس رایگان: 1-800-784-2433  
وبسایت: crisiscentre.bc.ca

## نیازهای ویژه

اگر فکر می‌کنید فرزندتان یک مشکل رشدی یا معلولیت دارد، پرستار بهداشت عمومی شما می‌تواند کمک کند. در بیشتر جوامع، برنامه رشد نوزاد وجود دارد که می‌تواند به شما در یافتن خدمات پشتیبانی و فعالیت‌هایی برای نوزادان جهت تشویق رشد، کمک کند.

### وزارت کودکان و توسعه خانواده: مداخله زود هنگام در کودکی (Early Childhood Intervention)

خدمات به نوزادان و کودکان خردسالی ارائه می‌شوند علائم تأخیر رشدی یا معلولیت را نشان می‌دهند - یا در معرض ابتلا به آن هستند. این خدمات با توجه به نیازهای خاص هر کودک و خانواده تطبیق پیدا می‌کند. به این وبسایت مراجعه کنید یا با پرستار یا پزشک بهداشت عمومی محلی یا ارائه‌دهنده خدمات محلی تماس بگیرید.  
وبسایت: gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/assessing-child-development-38610

### رشد کودک تحت حمایت در اتحادیه رشد کودک و نوزاد بریتیش کلمبیا (Supported Child Development of the Infant and Child Development Association of BC)

یک برنامه جامعه محور است که مجموعه‌ای از خدمات مشاوره‌های و حمایتی را در اختیار کودکان، خانواده‌ها و مراکز مراقبت از کودک قرار می‌دهد تا کودکانی که نیازهای حمایتی بیشتری دارند، بتوانند در محیط‌های مراقبت از کودک حضور پیدا کنند. برای یافتن یک برنامه رشد کودک تحت حمایت در ناحیه خود، از پرستار بهداشت عمومی یا ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی سؤال کنید یا با دفتر وزارت کودکان و توسعه خانواده تماس بگیرید.  
وبسایت: icdabc.ca/programs/supported-child-development

## سلامت کانادا: ایمنی محصول مصرف‌کننده (Consumer Product Safety)

تلفن تماس رایگان: 1-866-662-0666  
وبسایت: hc-sc.gc.ca/cps-spc/index-eng.php

## اداره ایمنی ترافیک بزرگراه ملی (National Highway Traffic Safety Administration)

یک وبسایت در ایالات متحده است که اطلاعاتی درباره عودت صندلی‌های خودروی کودک ارائه می‌کند.  
وبسایت: nhtsa.gov

## مرکز کنترل مسمومیت (Poison Control Centre)

خدمات اطلاعات مسمومیت را به صورت 24 ساعته ارائه می‌کند.  
تلفن تماس رایگان: 1-800-567-8911  
وبسایت: dpic.org

## مدیریت اضطراری بریتیش کلمبیا (Emergency Management BC)

برای برنامه‌ریزی اضطراری و ایجاد کیت‌های اورژانسی، کمک ارائه می‌کند.  
وبسایت: gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-preparedness-response-recovery

## سازمان بهداشت عمومی کانادا (Public Health Agency of Canada)

اطلاعاتی آنلاین درباره بسیاری از موضوعات مربوط به ایمنی کودکان ارائه می‌کند.  
وبسایت: phac.gc.ca

## چتر نجات (Parachute)

اطلاعاتی درباره حفظ ایمنی کودکان و جلوگیری از ایجاد آسیب، ارائه می‌کند.  
تلفن تماس رایگان: 1-888-537-7777  
وبسایت: parachutecanada.org

**شروعی ایمن (Safe Start)** یک برنامه پیشگیری از جراحی از سوی بیمارستان کودکان BC است که اطلاعاتی را درباره چگونگی ایمن‌تر کردن خانه‌ها و ماشین‌ها در اختیار والدین و پرستاران قرار می‌دهد.

وبسایت: bcchildrens.ca/health-info/healthy-living/child-safety

## آمبولانس سنت جان (St. John's Ambulance)

برنامه‌هایی درباره کمک‌های اولیه، CPR و مراقبت از کودکان ارائه می‌کند. شعبه‌های محلی St. John Ambulance در صفحات سفید راهنمای تلفن شما و در صفحه‌های زرد ذیل قسمت «خدمات کمک‌های اولیه» فهرست شده اند.  
وبسایت: sja.ca



## گفتار-زبان درمانی

خدمات گفتاری زبانی از طریق ارائه‌دهندگان خدمات مختلف و مراکز بهداشت در دسترس قرار دارند.

انجمن آسیب شناسان گفتار/زبان و شنوایی‌شناسان بریتیش کلمبیا  
**British Columbia Association of Speech/Language Pathologists  
(and Audiologists)**

تلفن تماس رایگان: (222-7572) 1-877-BCASLPA  
وبسایت: [speechandhearingbc.ca/public](http://speechandhearingbc.ca/public)

## بینایی

برای کودکان و نوجوانان تا سن 18 سالگی، معاینه‌های بینایی سالیانه تحت پوشش طرح خدمات پزشکی (MSP) قرار دارند.

**برنامه کودکان سالم بریتیش کلمبیا (BC Healthy Kids Program)**  
هزینه خرید عینک را برای کودکان خانواده‌های کم درآمد تا سن 18 سالگی تحت پوشش قرار می‌دهد. برای کسب اطلاعات بیشتر به وبسایت مراجعه یا با واحد بهداشت عمومی خود صحبت کنید.

تلفن تماس رایگان: 1-866-866-0800

وبسایت: [gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/healthy-women-children/child-teen-health/dental-eyeglasses](http://gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/healthy-women-children/child-teen-health/dental-eyeglasses)

**پزشکان بینایی‌سنج بریتیش کلمبیا (BC Doctors of Optometry)**  
یک ابزار برای پیدا کردن پزشک بینایی‌سنجی ارائه می‌کند.  
وبسایت: [bc.doctorsofoptometry.ca/find-a-doctor](http://bc.doctorsofoptometry.ca/find-a-doctor)

**پزشکان بینایی‌سنج کتابخانه بهداشت چشم (BC Doctors of Optometry Eye Health Library)**

وبسایت: [bc.doctorsofoptometry.ca/eye-health-library](http://bc.doctorsofoptometry.ca/eye-health-library)

ما همیشه به دنبال منابع جدید و مفید برای خانواده‌ها هستیم. اگر پیشنهادی دارید، لطفاً از طریق [healthlinkbc@gov.bc.ca](mailto:healthlinkbc@gov.bc.ca) با ما تماس بگیرید.

# فهرست راهنما

- اپیزوتومی 42  
اختلال طیف الکل جنین (FASD) 11  
ادویل (به ایوپروفن مراجعه کنید)  
ارائه دهنده مراقبت، سلامتی 8  
ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی، انتخاب 7-8  
ارگاسم 25  
اسپینا بیفیدا 27، 28  
استامینوفن (تایلنول) 31، 79، 99، 102  
استحصال خلأ 44  
استحمام 72  
استحمام، کودک 43، 72  
استرپتوکوک گروه B 27  
استرس 10، 22، 47، 49، 54، 85  
استفراغ 110  
کودک 81  
والدین (به حالت تهوع مراجعه کنید)  
استنشاق 11  
اسهال 81  
اسیدفولیک 17، 19، 101  
اسیدهای چرب امگا 3 17، 18  
اشعه ایکس 10  
اضطراب، پری‌ناتال 54  
افتادگی واژن 51  
افزایش وزن در دوران بارداری 20  
افسردگی 25، 53، 54، 55  
افسردگی پری‌ناتال 22، 54  
اکسی‌کدون 10  
اگزما 110  
القا 44  
الکل 11، 34، 68، 101، 102، 103، 105، 115  
انحراف چشم 78  
انقباضات برکستون هیکس 33  
انقباضات 33، 38، 39، 41، 42، 44، 46  
اهداننده شیر 105  
ایوپروفن (ادویل) 10، 79  
ایمن‌سازی 77
- ایمنی مواد غذایی 19  
ایمنی، کودک  
آفتاب 75  
بهداشت 82  
پستانک 83  
تختخواب 67  
تخته کودک 83  
صندلی خودرو 84  
عمومی 82  
کالسکه 83  
کریر 83  
آب درمانی 38  
آترزی صفراوی 70  
آرامش برای زایمان 38  
آرزوهای تولد 45  
آلمانی (سرخچه) 29، 77  
آماده شدن برای نوزادان  
حیوانات خانگی 50  
ایمنی 50، 66، 67، 68، 82  
آمنیوستنز 28، 29  
آوردن کودک به خانه 50  
ب  
BPA-free 97  
بارداری  
در طول 16-19  
مراقبت‌های بهداشتی در طول 26 تا 27  
سالگی 35، 28  
عامل خطر 28  
مرحله تیم پشتیبانی 30-33  
تیم مراقبت 7-8  
از خود مراقبت کنید 21-25  
افزایش وزن 20  
بالا آوردن 81، 95، 100  
برفک 15، 78، 83، 99  
برنامه خدمات پزشکی 29-28، 58، 61-62  
بطری 96، 97، 105، 109  
بند ناف 6، 29، 30، 43، 72  
بواسیر (به قبل از زایمان مراجعه کنید)  
بیلی‌روبین 80
- بیمارستان، بسته بندی 37  
بینایی  
کودک 47، 87  
کم نور یا تاری، والدین 29، 32، 52  
پارگی زودرس غشاها 29  
پدهای پستان 32، 95، 99  
پرستار کودک 60  
پزشک اطفال 36  
پزشک طبیعی 7، 10  
پزشک، انتخاب (به ارائه دهنده خدمات بهداشتی مراجعه کنید)  
پستانک 99  
پستانک‌ها (پستونک) 73، 74، 78، 83  
پماد چشم 76  
پوپینگ (به حرکات روده مراجعه کنید)  
پوشش Fair PharmaCare 59  
پوشک  
انتخاب پوشک 71  
جوش پوشک 80  
CBD (به حشیش مراجعه کنید)  
SIDS (به سندرم مرگ ناگهانی نوزاد مراجعه کنید)  
پیاده‌روی 83  
پیشگیری از بارداری (به روش‌های جلوگیری از بارداری مراجعه کنید)  
پیوست 69، 85  
ت  
تب 74، 77، 78، 79، 110  
تب، کودک 73، 78  
تبخال 14، 25، 44  
تجسم 38  
تجهیزات تغذیه، نظافت و استریلیزه کردن 108  
تختخواب 68  
تخلیه 102  
تریزومی 18، 28  
تزریق ویتامین K 76  
تسریع 32  
تسکین درد، در زایمان  
اپیدورال/ستون فقرات 46  
بدون دارو 45

حمام، والدین  
 پس از زایمان 25، 51، 64  
 در هنگام زایمان 38، 41، 45  
 در دوران بارداری 9، 29، 33

خ  
 خارش  
 پوست، کودک 80  
 پوست، والدین 31، 33، 46، 99  
 چشم، کودک 79، 110  
 واژن، والدین 31  
 ختنه 76  
 خدمات 116  
 خستگی 33، 55  
 خشونت 10، 26  
 خلق و خوی 21، 22، 31، 53، 54  
 خواب، مادر 12، 18، 21، 22، 23، 32، 33، 38، 41  
 خواب، نوزاد  
 تختخواب 68  
 ایجاد عادات‌های خوب 66  
 تجهیزات 67  
 اتاق مشترک 68

چ  
 خواهر و برادر (به کودکان بزرگتر مراجعه کنید)  
 خونریزی بینی 32  
 خونریزی واژینال 29، 42، 47، 51، 52

د  
 داروهای تجویز شده (به دارو مراجعه کنید)  
 داروهای داروخانه‌ای (به دارو مراجعه کنید)  
 دارویی  
 (آسپرین) ASA 79  
 آلرژی 110  
 شیردهی، در طول 102  
 درد هنگام زایمان 45  
 بارداری، در طول 10  
 درپوش گهواره 80  
 درجه حرارت بدن، نوزاد 65  
 درد کشاله ران 33  
 درد لگن 51  
 درد ناحیه تناسلی 32، 51

تغذیه با شیرخشک 106  
 تکان دادن کودک 55  
 تمرکز نقطه کانونی 38  
 تمرینات کیگل 23، 33، 51، 52  
 تناسب اندام (مشاهده فعالیت بدنی)  
 تنظیم خانواده 64-61  
 تنفس برای زایمان 39  
 توپ تولد 39  
 تولد در بیمارستان 36، 37  
 تولد، مراحل زایمان  
 مرحله اول 40، 41  
 مرحله اول، انتقال 41  
 مرحله اول، زودهنگام 41  
 مرحله اول، فعال 41  
 مرحله چهارم 43  
 مرحله دوم 42  
 مرحله سوم 43  
 تهوع صبحگاهی 12، 31

ث  
 ثبت تولد 58

ج  
 جایگزین قند 18  
 جفت 6، 11، 12، 16، 20، 27، 28، 30، 34، 40، 43  
 جفت سرراه 28  
 جنین 34  
 جیش (ادرار کردن)  
 نوزاد 70، 81  
 مادر 13، 23، 43، 51، 52  
 جیش کردن (به ادرار مراجعه کنید)  
 جیوه 18، 78

ح  
 حالت تهوع 62، 64  
 حرکات روده  
 کودک 70  
 والدین 52  
 حرکت جنین (سریع شدن) 32  
 حساسیت، غذا 79، 110  
 حشیش 12  
 حمام گرم 9

بلوک پودندال 46  
 بی‌هوشی عمومی 46  
 تزریق آب استریل 46  
 نیتروژن اکسید 46  
 تغذیه (مشاهده تغذیه سالم)  
 تغذیه با شیر مادر 90-110  
 الکل 103  
 آغوز 91  
 آماده سازی برای 90  
 بازگشت به کار 100  
 برفک (عفونت مخمر) 99  
 پد پستان 95  
 پوست به پوست 90، 91، 92، 93، 94، 95  
 پیدا کردن پشتیبانی 91  
 تغذیه خوشه‌ای 92  
 جراحی، قفسه سینه/پستان 100  
 چالش‌ها 98-100  
 حشیش 103  
 دارو 102  
 داروی خیابانی 103  
 دوشیدن 96-97  
 ذخیره شیر مادر 97  
 رها کردن پستان 95  
 زبانه 100  
 سینه دردناک (گرفتگی) 98  
 شیردوش 96، 97، 99، 100، 108  
 غذا خوردن در طول بارداری 101  
 گرفتگی پستان 94  
 مراقبت از خود 91  
 مزایا 90  
 مکمل 104  
 موقعیت 93  
 نوک پستان درد 98  
 نوک سینه صاف یا فرورفته 100  
 ورم پستان (عفونت پستان) 99  
 ویتامین D مکمل 91  
 تغذیه سالم  
 بارداری 22-19  
 هنگام شیردهی 101

شیر مادر (به شیر، انسان مراجعه کنید)	زایمان زودرس 47	درد واژن 51
شیر، انسان	آرامش برای 38	درمان طبیعی 100
به اشتراک گذاشتن دوست با دوست 105	مراحل 41-43	دمای
دوشیدن 96-97	زایمان در منزل 36، 37	بدن، کودک 47
ذخیره و نگهداری 97	زایمان دیر هنگام 34، 35	بدن، والدین 9
گرم کردن مجدد 97	زایمان کاذب (به قبل از زایمان مراجعه کنید)	تب، کودک 78، 79
ص	VBAC (زایمان واژینال بعد از سزارین) 44	ذخیره شیر 97
صندلی ماشین 84	زردی 47، 80	غذای پخته شده 19
ض	زودرس 48	دمنوش گیاهی 18، 101
ضد عفونی کننده (به تجهیزات تغذیه، تمیز کردن و استریل کردن مراجعه کنید)	زایمان 10، 11، 12، 13	دندان در آوردن 73-74
ضد عفونی کننده 82	زایمان 12، 13، 25، 29، 47	دود سیگار دیگران 11
ع	س	دوره قاعدگی 31، 34، 52، 63
عادت سالم 9، 75	سبزیجات و میوه‌ها 16، 17، 19	دیابت حاملگی 20، 21، 27، 28
عرق‌خانه 10-9	سرب، در آب لوله کشی 18	دیابت، غیر حاملگی 26، 28، 47
عضلات شکم 23	سرخک (سرخچه) 29، 77	ذ
عضله	سردرد 29، 31، 32، 46، 52، 62	ر
گرفتگی، پا 33	سرفه شدید (به سیاه سرفه مراجعه کنید)	رابطه جنسی 25، 29، 51، 53، 61
عفونت گوش 78، 102	سرفه و عطسه، کودک 80	راهنمای غذایی کانادا 111
عفونت‌های مقاربتی (STIها) 12-15	سزارین (بخش C) 44	رحم 6، 11، 20، 23، 25، 26، 30، 34، 43، 44، 45، 51
غ	سفلیس 16-15	63، 61
غذا خوردن	سقط 10، 11، 13، 18، 28، 29، 31، 32، 49، 54	رشد زبانی 89-91
در دوران بارداری 19-16	سندرم داون 27، 28	رشد عاطفی 88
در هنگام شیردهی 101	سندرم مرگ ناگهانی نوزاد 11، 66، 90، 102	رشد کودک (رشد را مشاهده کنید، مناطق جداگانه رشد)
غذای پروتئینی 17	سه ماهه اول، کودک 34	رشد مغزی 85
غذای جامد 109	سه ماهه اول، مادر 20، 31	رشد، کودک 85
غذای سیوس دار 16، 17، 18	سه ماهه دوم 32، 34، 35	اجتماعی/احساسی 88
غذای غیر پاستوریزه 18، 101، 105	سه ماهه سوم 20، 28، 33، 34، 35	بدنی 87
غریبالگری ژنتیکی 28	سوءاستفاده 10، 47، 100	زبان 89
غریبالگری قند خون 27	سوزاک 13	رگ‌های واریسی 32
غریبالگری نوزاد 76	سوزش معده 33	روش های جلوگیری از تولد 64-61
ف	سونا 9	ریزش 40
فاکتور Rh و گروه خونی 29	سونوگرافی 27، 28	ز
فرآورده‌های غذایی 18	سیاه سرفه، سرفه سیاه 27، 77	زاناکس 10
فرهنگ 56	سی تی اسکن 10	زایمان 15
فشار خون بالا 20، 26، 28، 29، 47	سینه‌های دردناک (به گرفتگی پستان مراجعه کنید)	تنفس برای 39
فشار متقابل 39	ش	موقعیت راحتی 39
فعالیت بدنی 21	شناسنامه 58	روش پزشکی 44-45
	شنوایی، کودک 76، 78	تسکین درد 45
	شیب لگن 23، 39	آماده سازی برای 39-38

مسافرت اتومبیل، والدین 24	گیاهخوار 19	فورسپس 44
هوایی مسافرت، والدین 24	ل	فونتتل 35
مشاوره شیردهی 7، 57، 90، 91، 105، 106	لابیا 6، 72	ق
THC (مشاهده شاهده)	لباس 65	قبل از زایمان 33، 38
مصرف دخانیات 9، 11، 26، 34، 47، 102	لکنت زبان 100	قنطاق کردن 68-69، 67-68
مصرف مواد (به الکل، حشیش، سیگار، داروهای خیابانی)	لوازم کودک 82-84	ك
مراجعه کنید)	م	کار
معاینه لگن 26	مادران مسن (به بارداری - بالای 35 سال مراجعه کنید)	ایمنی 25، 33
مکمل 104-105	ماریجوانا (به حشیش مراجعه کنید)	با شیر مادر و 100
مکمل، کودک	ماساژ 38	کار پیدا کردن 57
ویتامین 91 D	ماساژ پستان 96	مرخصی از 58
ویتامین 76 K	در طول بارداری 31، 32	کافئین 9
مکمل، والدین	در طول وقت شکم 75	کالسکه 52، 74، 81، 82، 83
اسید فولیک 19، 101	در هنگام زایمان 37، 38، 39، 45	کید 14، 18، 19، 29، 79
آهن 19	ماما 7، 26، 28، 36، 57، 58، 90، 91	کرپه‌های کودک 83
روغن ماهی 19	مابع آمینوتیک 20	کشش 33
سویا 18، 19	مت آمفتامین، کریستال مت 11	کف لگن 23، 33
قبل از تولد 19، 26، 91	متخصص زنان و زایمان 7، 36	کلامیدیا 13
کلسیم 19	محل بازی 83	کلسیم 17
گیاهی 19، 102، 105	مراسم 37	کمبود آب 81
ویتامین 19	مراقبت از دندان، کودک	کمر درد 32
ویتامین B12 19	تمیز کردن 72	کهیر 110
مکمل‌های دوران بارداری 19، 26	دندان درآوردن 73	کودک بزرگتر 50، 67، 68، 82، 91
مکونیوم 70، 91	کمک به پرداخت 58	کودک کم وزن 48
مواد خیابانی 11، 103، 105	مراقبت از دندان، والدین 8، 9، 10، 32	کودک، بارداری 26-27
مواد مخدر 10	مراقبت از کمر 23	کودک، کودک 58
ن	مراقبت از کودک 60	کوکائین 11
نظارت روی جنین 39، 42	مراقبت از ناخن، نامگذاری 72	کیسه آمینوتیک 29، 30، 38، 41
نمایش (ترشح صورتی رنگ) 38، 42	مراقبت کانگرو 48	گرایش جنسی 8
نمونه‌برداری از پرزهای جفتی 28	مراقبت‌های پزشکی، مراقبت‌های پزشکی 76-81	گرفتگی 98
و	اولین گام‌های کودک نوپا 3، 82، 85، 100	گرفتگی عضلات 29، 33، 41، 47، 51
واژن 6، 13، 15، 21، 23، 25، 28، 29	مرحله گذار، زایمان 41	گرفتن آروغ نوزاد 95
واژینوز باکتریایی 13	مرخصی زایمان 58	گریه
واکر 82	مرخصی والدین 58	آرام ماندن 74
واکسیناسیون (به واکسیناسیون مراجعه کنید)	مرده 49	دوره جیغ‌های بنفش 74
واکنش آلرژیک 110	مرده‌زایی 11، 12، 15، 18، 54	غیرقابل کنترل/ثابت، والدین 54
والدین	مرفین 10، 46	کردن کمک به کودک برای آرام شدن 74
تفاوت فرهنگی 56	مسافرت	گیاه دارویی 10
	کودک/کودک صندلی اتومبیل 67، 84	گیاهخوار 19

والدین چندقلوها 57  
والدین مجرد 57  
والدین تنها 57  
والیوم 10  
وان گرم 9  
ورزش  
بعد از تولد 22  
در دوران بارداری 21  
ورم 32  
ورم پستان 99  
وزن کم هنگام تولد (به کودک کم وزن مراجعه کنید)  
وضعیت 23، 31، 32، 33  
وضعیت بریچ 29  
وضعیت، 39 زایمان  
وقت شکم 75  
ویار 18  
ویتامین A 18، 19  
ویتامین B12 19  
ویتامین D 17، 19  
ویروس زیکا 15، 24  
ویروس نقص ایمنی انسانی (HIV) 15  
ویوله دوژانسیون 26، 78  
ه  
هیپاتیت 105، 14 B  
همراه زائو 7، 36، 91  
ی  
یبوست  
کودک 80، 90  
والدین 17، 21، 32، 33، 52  
یوگا 21، 52









# بهترین فرصت نوزاد

## کتابچه بارداری و مراقبت از نوزاد

شما در طول دوران بارداری، تولد نوزاد و تربیت فرزند جدید، تغییرات جسمی و عاطفی زیادی را تجربه می‌کنید. اطلاع از اینکه باید منتظر چه اتفاقاتی باشید، می‌تواند این تغییرات را بیشتر قابل کنترل و لذت بخش کند.

پاسخ به سؤالاتی درباره بارداری، تولد و مراقبت از فرزند جدیدتان را در این کتابچه با خوانش آسان مشاهده خواهید کرد.

برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید به اینجا مراجعه کنید:



### HealthLink BC

ساکنان بریتیش کلمبیا با اطلاعات بهداشتی رایگان و قابل اعتماد تنها یک تماس تلفنی یا کلیک فاصله دارند.

HealthLink BC امکان دسترسی سریع و آسان به اطلاعات و خدمات پزشکی غیراضطراری را ارائه می‌کند. با یک پرستار درباره علائم خود صحبت کنید، با یک داروساز درباره سؤالات خود درباره داروها حرف بزنید، اطلاعات مربوط به فعالیت‌های بدنی را از افراد متخصص در حیطه تربیت بدنی دریافت کنید یا از یک تخصص تغذیه توصیه‌هایی درباره تغذیه دریافت کنید. HealthLink BC شما را به سمت سایر خدمات و منابع بهداشتی در جامعه هدایت می‌کند.

با شماره 8-1-1 تماس بگیرید یا به [healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca) مراجعه کنید.

برای دریافت کمک ناشنوایان و کم شنوایان (TTY)، با شماره 7-1-1 تماس بگیرید.

خدمات ترجمه به 130 زبان در صورت درخواست ارائه می‌شود.

