



الولادة في بلد
جديد-كندا

دليل للنساء الجديديات في
كندا وعوائلهن



best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

سيأتي الطفل الجديد قريباً

هل أنت حامل؟
مباروك!

سيساعدك هذا الكتيب على تعلم المزيد عن إنجاب طفل في كندا. قد تكون الأمور التي تحدث هنا مختلفة عن ما يحدث في البلد الذي جئت منه. ويركز هذا الكتيب على أونتاريو.



سيساعدك هذا الكتاب على تعلم أمور حول:

- كيفية الإستعداد لولادة طفلك
- كيفية إيجاد مقدم رعاية صحية
- كيفية التحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك
- ما ينبغي عليك توقعه خلال ولادة الطفل
- ما الذي ينبغي أن تتوقعه بعد ولادة طفلك
- أنواع الخدمات التي يمكن أن تتوفر لكي

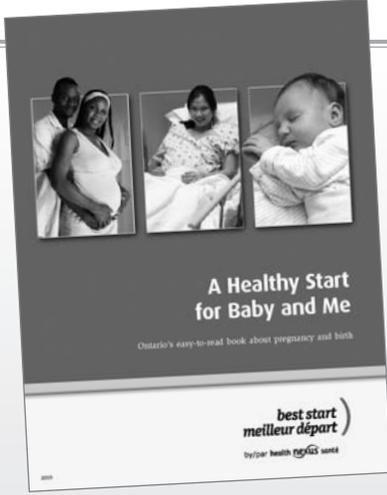
*أنظري الصفحة 30 للحصول على قائمة بالخدمات المهمة



مقدم الرعاية الصحية: هو عامل رعاية صحية مهني

إذا كنت حاملاً في أونتاريو فإن مقدمي الرعاية الصحية يشملون:

- الأطباء
- القابلة
- الممرضات المسجلات رسمياً



سيقدم كتاب *A Healthy Start for Baby and Me* لك تفاصيل حول الحالة الصحية قبل الحمل. الصحة خلال الحمل. والولادة الصحية. و يمكنك الحصول على نسخة من وحدة الصحة العامة المحلية أو بإمكانك تنزيلها من الموقع الإلكتروني www.beststart.org

تتعلق المعلومات الطبية في هذا الدليل بحالات الحمل الصحية. إذا كانت لديك أية إستفسارات أو مصادر مقلقة تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية الخاصة بك للحصول على النصيحة التي تتعلق بحملك.

جدول المحتويات

2	الحصول على كل المساعدة التي تحتاجينها
5	الحصول على الرعاية الصحية التي تحتاجينها خلال الحمل
14	التحضير للطفل
23	انجابك لطفلكى
30	خدمات مهمة خلال الحمل وبعد ولادة الطفل
32	المزيد من الخدمات

الحصول على كل المساعدة التي تحتاجينها:



قد تحتاجين الى المساعدة خلال حملك وبعد ولادة طفلك. ففي بلدك الأصل. قد تأتي عائلتك او اصدقائك لمساعدتك.

وهنا قد لا يكون لديك أفراد من عائلتك أو أصدقاء كثيرون. إلا أنه هناك طرقا عديدة تحصلين فيها على المساعدة التي تحتاجينها.

شريك حياتك اوزوجك

إذا كان لديك زوجا أو شريكا. فيمكن أن يساعدوك خلال الحمل ويساعدون في رعاية طفلك. ويعتبر مساعدت شريك حياتك او زوجك أكثر أهمية إذا لم يكن لديك أفراد آخرين من العائلة هنا لمساعدتك. من المهم بالنسبة له أن يكون على دراية بالخدمات المتوفرة للنساء الحوامل فيما لو إحتجتى أنت أو طفلكى الى استخدام هذه الخدمات (أنظر الخدمات المهمة على الصفحة 30). يمكنه أن يتعلم كيفية الإهتمام بالطفل لإعطائك قسطا من الراحة. وسيساعده ذلك على معرفة الطفل اكثر.

هناك طرقا عديدة يستطيع فيها الشركاء والأباء المساعدة في رعاية الطفل. ويتضمن ذلك تغيير الحفاضات. حمل الطفل واللعب معه. ويستطيعون كذلك المساعدة في طبخ الطعام. شراء الحاجيات من البقالة. أو القيام باعمال البيت. ايضًا وقبل أن يُولد الطفل. يمكنكم مناقشة ماسيفعله كل واحد منكما لرعاية طفلك.

أشخاص آخرين في حياتك

- من الجيد أن يكون لديك عددا من الأشخاص الذين يستطيعون مساعدتك بعد ولادة الطفل. فقد يكونون من أفراد العائلة أو اصدقاء يسكنون بالقرب منك و ذلك سيكون مساعدا.
- إذا لم تعرفي العديد من الأشخاص في حارتك أو في مبني السكن. حاولي أن تلتقي ببعض الناس خلال حملك. توجد العديد من المجموعات الثقافية أو الجاليات. وخاصة في المدن الكبيرة. وللحصول على قائمة بالجمعيات الثقافية ومختلف الجمعيات لمختلف الجاليات. إتصلي ب: Ontario Council of Agencies Serving Immigrants (www.ocasi.org), 416-322-4950.
- **Healthy Babies و Canadian Prenatal Nutrition Program و Ontario Early Years Centers و Healthy Children Program**
البرامج في أونتاريو: يستطيع الأشخاص الذين يعملون في هذه البرامج على مساعدتك على إيجاد الخدمات التي تحتاجينها في منطقتك. ولمعرفة المزيد عن هذه البرامج إتصلي بوحدة الصحة العامة المحلية واطلبي التحدث مع الممرضة.
- من المفيد عمل الصداقات مع الأشخاص الذين عاشوا في كندا لفترة طويلة. يستطيعون مساعدتك على فهم الممارسات المحلية بشكل أفضل. يمكنك أن تلتقيين بالأمهات الأخريات والحوامل في العيادات الصحية أو ببرامج الخاصة بالحوامل.
- يوجد في معظم المستشفيات عاملين وعاملات اجتماعيين يستطيعون مساعدتك على إيجاد الخدمات في منطقتك. يستطيع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أن يحيلك الى المختص.
- أطلبي المساعدة عندما تحتاجينها.. حتى وإن كنت تريدين مجرد التحدث مع شخصا ما. فتأكدي إنكي لست لوحدةك!



وحدات الصحة العامة

هناك Public Health Unit تقدم خدماتها في كل منطقة من مناطق أونتاريو. وتقدم هذه الوحدات العديد من البرامج والخدمات لمساعدة النساء وعوائلهن على الحفاظ على حمل صحي وأطفال أصحاء. ولإيجاد Public Health Unit في منطقتك قومي بزيارة [apps.publichealthontario.ca/PHUL locator](http://apps.publichealthontario.ca/PHUL_locator/) / واكتبي رمزك البريدي أو مدينتك. يمكنك أيضا الإتصال بهاتف المعلومات المجاني التالي **INFOline at 1-866-532-3161**

ماذا بشأن اللغة؟

إذا لم تتحدثي اللغة الإنجليزية أو الفرنسية، فقد تجدين من الصعب إستخدام بعض الخدمات المتوفرة.

- لذا يتوفر مترجمون في بعض الأماكن. مثل المستشفيات الكبيرة أو المراكز متعددة الثقافات. تُقدم هذه الخدمة مجاناً في بعض الأحيان. إسئلي إن كانوا يقدمون هذه الخدمة وإذا كان ينبغي عليك دفع تكاليفها.
- إذا لم يكن هناك مترجمون يعملون في منطقتك. فقد تختارين الذهاب الى مواعيدك مع صديقك أو أحد أفراد العائلة الذي تشعرين بالإرتياح معه. سيساعدونك على التحدث مع مقدم الرعاية الصحية لك.
- إذا كنت تعانين من مشكلة طبية أو كنت مريضة، يمكنك الإتصال ب: **Tele-health Ontario (1-866-797-0000)** وتطلبين خدمة المترجم الفوري ليساعدك في التحدث مع ممرضة لاتحتاجين الى بطاقة صحة أونتابرو **Ontario Health Card** أو الى تأمين لإستخدام هذه الخدمة إنها خدمة مجانية تقدم معظم مراكز الخدمة الاجتماعية و الإسكان المساعدة بتوفير الترجمة الفورية. ولمعرفة المزيد وإيجاد الإتصالات المحلية أنظري الى: www.settlement.org/education



إيجاد الرعاية الصحية التي تحتاجينها خلال الحمل:

من المهم زيارة مقدم رعاية صحية حالما تعتقدين أنك حامل، فقد يختلف هذا الأمر عن الطريقة التي تجري فيها الأمور في بلدك الأصل.

إيجاد الخدمات الصحية

يشمل مقدمو الرعاية الصحية الذين يساعدون النساء الحوامل في أونتاريو على ما يلي:

- طبيب العائلة: الذي يقدم الرعاية الصحية لك عندما تكونين حاملا ويساعدك في إنجاب الطفل
 - طبيب العائلة الذي يقدم لك الرعاية الصحية عندما تكونين حاملا و أيضاً بعد ذلك يحيلك الى طبيب التوليد الذي يساعدك في ولادة الطفل.
 - الممرضة المسجلة رسمياً: التي تقدم لك الرعاية عندما تكونين حاملا. وفي الفترة التي تقترب من نهاية الحمل، ستحيلك الى طبيب التوليد. طبيب العائلة أو القابلة المرخصة.
 - القابلة المرخصة: التي تقدم لك الرعاية الصحية عندما تكونين حاملا تساعدك في ولادة الطفل وتهتم بك حتى يبلغ عمر الطفل 6 أشهر. في أونتاريو.
 - تعتبر القابلات المرخص لهن مهنيا بالرعاية الصحية و مسجلات تخرجهن من برنامج لإعداد القابلات من الجامعة لذا فقدلا تحتاجين الى طبيب يحيلك الى قابلة مأذونة؛ أيضا يمكنك الإتصال بقابلة بنفسك.
- قد يكون من الصعب جدا إيجاد مقدم رعاية صحية في أونتاريو. وفي بعض المناطق، يوجد نقص. ولهذا السبب من المهم أن تجدي أحدا حالما تعرفي أنك حاملا. (وحتى قبل ذلك!) فيما يلي بعض النصائح حول كيفية إيجاد مقدم رعاية صحية.
- إسئلي الأصدقاء، العائلة، ووحدة الصحة العامة المحلية إن كانوا يعرفوا مقدم رعاية صحية يقبل مرضى جدد.
 - أنظري في Yellow Pages من دليل الهاتف المحلي. أبحثي عن طبيب او جراح Physicians and Surgeons. واعلمي بأنك ستحتاجين الى إحالة من طبيب العائلة حتى تقابلي أخصائي مثل طبيب توليد أو طبيب نسائية.

- سجلي مع Health Care Connect (www.health.gov.on.ca/en/ms/ healthcareconnect/public) أو اتصل بالرقم المجاني 1-800-445-1822. تساعد هذه الخدمة الناس في أونتاريو على إيجاد طبيب محلي أو ممرضة ممارسة تقبل مرضى جدد.
- استخدم Doctor Search service (www.cpso.on.ca/docsearch) التابعة الى College of Physicians and Surgeons of Ontario من أجل إيجاد طبيب في منطقتك.
- إتصلي بالمستشفى المحلي واطلبي الحصول على قائمة بالأطباء الذين يقبلون مرضى جدد. وللحصول على قائمة بالمستشفيات في أونتاريو قومي بزيارة : www.health.gov.on.ca/english/public/contact/hosp/hosploc_mn.html أو قد يمكنك البحث في Yellow Pages في دليل الهاتف تحت عنوان: **Hospitals** مستشفيات.
- قد يكون لدى وكالة الخدمة الاجتماعية والتسكين المحلية قائمة بالأطباء الذين يقبلون مرضى جدد أو لأطباء الذين يتحدثون لغتك.
- قد تريد زيارة العيادة الطبية التي تقبل المرضى دون مواعيد مسبقة. يوجد العديد من العيادات للمشاكل الصحية غير الطارئة. قد لاتستطيعين رؤية نفس الطبيب كل مرة تذهبين الى هذا النوع من العيادات. لإيجاد عيادة بدون موعد مسبق أنظري تحت عنوان **Clinics-Medical** في Yellow Pages في دليل الهاتف.
- يمكنك إيجاد قابلة مرخصة في منطقتك بالإتصال:
Association of Ontario Midwives at www.aom.on.ca,
1-866-418-3773



Ontario Health Insurance Program = OHIP

للحصول على المزيد من المعلومات حول برنامج التأمين الصحي في أونتاريو. قم بزيارة www.health.gov.on.ca/en/public/programs/ohip/ أو إتصل بهاتف معلومات **ServiceOntario**, Info-line at 1-866-532-3161

دفع تكاليف الخدمات الصحية:

يمكنك الحصول على خدمات صحية بعد أن تصلي الى أونتاريو إلا أن الخدمات ليست مجانية دائماً.

خلال الأشهر الثلاثة الأولى من إقامتك في أونتاريو، فإنك غير مشمولة بخطة التأمين الصحية في أونتاريو (Ontario Health Insurance Plan (OHIP)).

من الأفضل الحصول على تغطية صحية خاصة قبل وصولك الى أونتاريو. وعندما تكونين في أونتاريو، وإذا قررت شراء تغطية صحية خاصة، فعليك عمل ذلك خلال الأيام الخمسة الأولى بعد وصولك وأن تدفعي أجوراً مقابل ذلك.

• إذا لم يكن لديك تأمين صحي خاص خلال الأشهر الثلاثة الأولى، فعليك أن تتوقعي دفع تكاليف أية خدمات تحتاجينها.

• تتوفر تفاصيل ذلك على الموقع الإلكتروني www.settlement.org.

إذا كنت لاجئة

قبل أن تبدأ تغطية خطة التأمين الصحية في أونتاريو OHIP يمكنك الحصول على الخدمات الصحية الأساسية مجاناً والطارئة من خلال برنامج الصحة الفدرالية المؤقتة Interim Federal Health Program (www.servicecanada.gc.ca/eng/goc/interim_health.shtml) أو الإتصال بالرقم المجاني 1-888-242-2100.

مزيداً من التفاصيل حول التكاليف الصحية:

- (1) من الممكن تلقي بعض خدمات الرعاية الصحية بدون تغطية OHIP في مراكز صحة المجتمع (www.aohc.org) ومن خلال القابلات المرخصات (www.aom.on.ca). بعض الخدمات المجانية مثل Healthy Babies و Healthy Children و Infant Hearing.
- (2) إذا احتجت الذهاب الى المستشفى بسيارة الإسعاف، فستدفع بطاقة الصحة في أونتاريو Ontario Health Card معظم التكاليف ولكن يجب عليك أن تدفعي تكاليف سيارة الإسعاف إذا لم يعتقد الطبيب الذي يقابلك في المستشفى بأنك كنت بحاجة الى أخذ سيارة الإسعاف أو إذا لم يكن لديك تغطية صحية، فيجب عليك دفع الكلفة كاملة. ويمكن أن يكون ذلك مكلفاً (\$40-\$50).
- (3) إذا كان ينبغي عليك دفع تكاليف الرعاية الصحية، حاولي أن تجدي إن كان مقدم الرعاية الصحية أو المستشفى يوافق على دفع التكاليف بموجب خطة دفع مثل دفع جزء من الكلفة الكلية كل شهر (بالتقصيد). بدلاً من دفعها دفعة واحدة، ناقشي هذه الخطة مع مقدم الرعاية الصحية عندما تكونين حاملاً.

عند بدأ الزيارات والفحوصات قبل الولادة

اعملى موعدا مع مقدم الرعاية الصحية حالما تعرفي بأنك حاملا.

من المتوقع أن تستغرق زيارتك الأولى فترة أطول قليلا من الزيارات التي تتبعها. وخلال الزيارة الأولى

- سيتم الإستفسار عن تاريخك الطبي.
- سيقترح مقدم الرعاية الصحية أن تعلمي إختبارات للدم والبول, هذه الإختبارات مفيدة جدا لمنع المشاكل الصحية ولكن بإمكانك أن تقرري عمل هذه الإختبارات أو لا تقرريها.
- سيقوم مقدم الرعاية الصحية بالفحص البدني. ويمكن أن يقوم بفحص داخلي في هذه المرحلة.

بعد الزيارة الأولى سيكون الجدول الزمني المعتاد للزيارات المستقبلية كالاتي:

عدد أسابيع الحمل	كم عدد المرات التي ينبغي أن تزوري فيها مقدم الرعاية الصحية
28 أسبوع	كل أربع أسابيع
29 الى 36 أسابيع	كل أسبوعين
بعد 36 أسبوع	كل أسبوع

قد يعرض عليك مقدم الرعاية الصحية القيام بالإختبارات التالية:

عدد أسابيع الحمل	إسم ووصف الإختبار
حوالي 18 أسبوعا	إذا وافقت, سيتم عمل إختبار الأشعة فوق الصوتية في مستشفى أو عيادة, هدف هذا الإختبار هو للمساعدة في تأكيد الموعد المتوقع لولادة الطفل و للتأكد من نمو وتطور الطفل.
بين 24-28 أسبوعا	سيتم عمل تحليل الدم للبحث عن السكري الذي يسببه الحمل (سكري الحمل) إذا وافقت على ذلك.
قد يعرض عليك مقدم الرعاية الصحية إختبارات أخرى اعتمادا على نتائج إختبار الأشعة فوق الصوتية, وصحتك, وعمرك, وتاريخك الطبي وغير ذلك. تأكدي من أنك تفهمي الغرض من كل إختبار. إنك حرة في اتخاذ القرار بعمل هذه الإختبارات أم لا.	



Neighbours, Friends & Families

هو موقع الكتروني يصف علامات سوء معاملة المرأة حتى يستطيع
الناس الذين يهتمون بمساعدتها. قم بزيارة الموقع الإلكتروني:
www.neighboursfriendsandfamilies.ca

نصائح حول التحدث مع مقدمي الرعاية الصحية:

- أكتبي أية أسئلة لديك قبل كل زيارة. إذا لم تتحدثي اللغة الإنجليزية جيدا أطلبي مترجما للذهاب معك. وخاصة لموعدك الأول. وإذا لم يكن ذلك ممكنا. أطلبي من أحد ما أن يترجم لك أسئلتك المكتوبة.
- حاولي تعلم بعض الكلمات المهمة التي ستحتاجينها خلال الحمل. الولادة وبعد ولادة الطفل. قد يكون لدى وحدتك الصحية العامة المحلية منشورات وكتب حول هذه المواضيع لمساعدتك في تعلم الكلمات الأساسية.
- ينبغي على مقدمي الرعاية الصحية شرح أي علاج أو إجراء يعتقدون أنك تحتاجينه أو يقترحون عليك أخذه. عليك أن تتأكدي من فهمك لشرحهم لذلك. لك الحق في قبول أو رفض العلاج. يمكنك استشارة أفراد العائلة أو الأصدقاء ولكنك أنت من يقرر في النهاية ماينبغي عليك القيام به. لاتخشي من طرح أي عدد من الأسئلة.



ما تتوقعينه

من المحتمل أن يسألك مقدم الرعاية الصحية الأسئلة التالية وخاصة في زيارتك الأولى:

- كيف تشعرين؟
 - ماهو التاريخ لأخر دورة شهرية لديك؟
 - مالذي تأكليه أو تشربه؟ كم تشعرين بالرغبة في تناول الطعام؟
 - مانوع العمل الذي تقومين به؟ ماهي النشاطات الأخرى التي غالبا ماتقومين بها؟
 - أين تسكنين؟ من يسكن معك؟
 - ماهو تاريخك الطبي: هل كنت حاملا من قبل؟ هل لديك مشاكل صحية جسدية أو عقلية؟ هل تتناولين أية أدوية؟ مالتلقيحات التي أخذتها؟
 - هل لديك تاريخ عائلي في مجال الأمراض الجسدية أو العقلية؟
 - هل تتعاملين مع الكثير من الضغط النفسي؟
 - هل أنت في وضع يؤذيك فيه أحد أو لاتشعرين بالأمان؟.
 - مالذي تستطيعين أن تخبريني به بشأن حالات حملك وولاداتك السابقة؟
- تأكدي من إعطاء إجابات صحيحة لكل هذه الأسئلة. تستطيعين اختيار التحدث مع مقدم الرعاية الصحية لوحدها إذا فضلت ذلك.
- قد ترغبين برؤية مقدمة رعاية صحية مثل القابلة المرخصة أو طبيبة. ليس من الضروري أن يكون طبيب التوليد الذي تقابليه خلال فترة حملك موجودا وقت الولادة. ولكن القابلة الخاصة بك ستكون هناك. وإذا لم تتوفر امرأة كمقدمة رعاية صحية فقد تحتاجين أن تتلقي الرعاية الصحية من قبل طبيب رجل.
 - يمكنك أن تطلبي أن يكون زوجك، شريكك أو فردا من عائلتك معك عندما يكون لديك فحصا جسديا وخلال الولادة. ويمكنك أن تطلبي بأن تكوني لوحدها مع مقدم الرعاية الصحية في أي وقت. إذا واجهت صعوبة في مقابلة مقدم الرعاية الصحية بمفردك إتصلي بالعيادة قبل الزيارة واذكري ذلك حتى يتمكنوا من مساعدتك.

- في كندا، يفضل خطة عمل للولادة birth plans من قبل الوالدين. لشرح مايفضلونه على شكل خطة عمل للأشخاص الذين سيساعدونهم في ولادة الطفل. من الأفضل أن يكون لديك خطة ولادة birth plan مكتوبة باللغة الإنجليزية وبالعربية وتسلمين مقدم الرعاية الصحية نسخة الإنجليزية خلال فترة الحمل. خذيهما معك الى المستشفى يمكن أن تتضمن خطة ولادتك مايلى: ماتفضليه حول مواضيع مثل:
 - المساعدة عند بداية الولادة. مسكن الألم. أوضاع الولادة والإجراءات الطبية.
 - من الذي يتخذ القرارات نيابة عنك إذا لم تكوني قادرة على عمل ذلك خلال الولادة
 - ماتفضليه كعادتك وتقاليدك ودينيا مثل ظهور او الختان circumcision لطفلك أو إخبارك بجنس الطفل.
 - مواد أخرى قد تكون مهمة لك
- لافتراضي أن تكون الأمور في كندا كما هو الحال في بلدك. فقد يكون في مستشفياتك موظفين يساعدونك في تفضيلاتك الثقافية. قد لايتمكن مقدم الرعاية الصحية أو المستشفى من توفيركل شيء تريدينه ولكن سيحاولون.

كيف تتكلمين مع طبيبك



هذه الصفحة من الموقع الإلكتروني الخاص ب HealthyOntario.com تشرح كيفية الإستعداد لزيارة طبيبك وكيف تخاطبين الطبيب عندما تكوني هناك.

www.healthyontario.com/FeatureDetails.aspx?feature_id=3988



كتابة خطة ولادتك Birth plan

تقدم بعض المواقع الإلكترونية نماذج لخطة الولادة birth plan. يستطيعون إعطائك أفكارا بما قد ترغبين في وضعه في خطة ولادتك. تأكدي من أن خطة ولادتك تعكس رغباتك. ناقشي ذلك مع الشخص الذي سيحضر الولادة معك وناقشي ذلك مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

علامات مهمة ينبغي عليك الإنتباه إليها إذا كنت حاملا

- تقلصات أو ألم في المعدة لاينتهي
- سقوط قطرات أو نزف من مهبلك
- قطرات أو سائل كثير ينزل من مهبلك
- ألم في أسفل الظهر/ضغط أو تغير في ألم أسفل الظهر.
- الشعور بأن الطفل يدفع الى الأسفل
- تقلصات، أو تغير في قوة أو عدد هذه التقلصات
- زيادة في كمية الإفرازات من المهبل
- الحمى، القشعريرة، الدوار، التقيؤ أو الصداع الحاد
- رؤية غير واضحة أو وجود بقع أمام عينيك
- تورم حاد مفاجئ لقدميك، يديك أو وجهك
- انخفاض في حركة طفلك
- أن تكوني في حادث سيارة

إذهبي الى المستشفى حالا واتصلي بطبيبك أوالقابلة التي تشرف عليك إذا عانيت من أي من هذه الأعراض!

التحضير للطفل

محاضرات للامهات الحوامل والاباء التي تسبق الولادة

تقدم هذه المحاضرات الصحية عادة الى:

- للنساء والرجال الذين سيكون لديهم طفل لأول مرة. و
- للنساء اللاتي يلدن في كندا للمرة الأولى

تقدم هذه الفصول في معظم أنحاء أونتاريو

قد تتفاوت مواضيع البرنامج من مكان لآخر. وفي أغلب الأوقات تتضمن المواضيع الغذاء الصحي. ممارسة الرياضة خلال الحمل. علامات المشاكل. مراحل الولادة. السيطرة على الألم. الولادة. الرضاعة الطبيعية والتعلم كيف يمكن أن يكون الشخص أما أو أباً.

- يجب أن يتمكن مقدم الرعاية الصحية من مساعدتك في إيجاد فصول ما قبل الولادة في منطقتك.
- تقدم الفصول بعض الأحيان من قبل وحدات الصحة العامة. مراكز صحة المجتمع. المستشفيات وكليات المجتمع.
- إسئلي عن كلفة حضور هذه الفصول. بعض هذه الفصول مجانية. والبعض الآخر مكلفة والبعض الآخر أكثر كلفة. بعض هذه الفصول لا يتقاضى أجوراً من النساء الحوامل من ذوي الدخل المحدود جداً.



الطعام الصحي لطفل صحي

يقدم هذا الكتيب معلومات حول تناول المرأة الحامل لغذاء صحي. يمكنك الحصول عليه من وحدتك الصحية العامة المحلية أو بإمكانك تنزيله من الموقع الإلكتروني:
[www.beststart.org/
resources/nutrition](http://www.beststart.org/resources/nutrition)

- يتم تشجيع الأزواج والشركاء على حضور فصول ما قبل الولادة. يمكن لأحد أفراد العائلة مثل أمك أو أختك أو صديقتك حضور هذه الفصول معك. من الأفضل أن يحضر الشخص الذي سيكون معك خلال الولادة هذه الفصول.

التغذية وأمور إضافية



- من المهم تناول طعام صحي قبل وخلال وبعد حملك. حاولي أن تأكلي أنواعا مختلفة من الطعام الصحي. يمكن لدليل الغذاء الكندي **Canada's Food Guide** أن يساعدك على تعلم كيفية تناول الطعام الصحي. وهذا الدليل متوفر بعدة لغات من ضمنها اللغة العربية على الموقع الإلكتروني http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander-guide_trans-trad-eng.php أو إتصلي بالرقم المجاني 1-866-225-0709.

- يجب أن تأخذي كذلك فيتامين قبل الولادة يحتوي على حامض الفوليك. من الممكن شراء فيتامينات حلال أو كوشنر. إسئلي الصيدلي أو مقدم الرعاية الصحية أو إختصاصي التغذية.
- إذا لم تتمكني من شراء الطعام الذي تحتاجيه. يمكنك الذهاب الى مصرف الطعام Food Bank. للحصول على قائمة بمصارف الطعام في أونتاريو راجعي موقع www.oafb.ca واختاري "Find a food Bank". يمكنك الإتصال بالرقم المجاني 1-866-220-4022.
- يعطيك الحليب ومشتقاته وطفلك عظاما وأسنانا قوية. هذه مهمة للتغذية الجيدة. إذا لم ترغب في شراب الحليب. يمكنك تناول اللبن أو الجبنه. أو الحليب بالشكولاته. البودينغ. حساء الكريمة. مشروبات الصويا أو عصير البرتقال مع إضافة الكالسيوم. تناول السمك مع العظام مثل السالمون المعلب والسردين أو عمل الحساء من عظام السمك هي طرق أخرى للحصول على الكالسيوم الذي يحتاجه طفلك. يتوفر الحليب الخالي من اللاكتوز إذا كنت لاتقبلين اللاكتوز وتعانين من الإسهال أو تقلصات المعدة.



- السمك صحي جدا. قد يكون هو الطعام الذي تتناوليه بكثرة اعتمادا على ثقافتك. إستمري في تناول السمك خلال حملك. ولكن قللي من كمية السمك الذي يحتوي على كميات عالية من الزئبق. للحصول على المزيد من المعلومات، نزلي كتيب **A Guide to Eating Fish for Women, Children and Families** من الصحة العامة في تورونتو Toronto Public Health على الموقع الإلكتروني www.toronto.ca/health/fishandmercury/pdf/guide_eat_fish.pdf
- هناك أغذية معينة ينبغي عليك تجنبها خلال الحمل: وخاصة تلك الأغذية التي قد تحتوي على بكتيريا وطفيليات. لا تأكلي السمك والأطعمة البحرية غير المطبوخة واللحم غير المطبوخ جيدا، والبيض غير المسلوق أو غير المسلوق جيدا، منتجات الحليب غير المبسترة، والعصائر غير المبسترة، والسبراوت غير المطبوخ.
- قد تعرفين عن الأدوية التقليدية، والأعشاب وأنواع الشاي المستخدمة من قبل النساء الحوامل في ثقافتك، وحتى لو كانت هذه المنتجات طبيعية فمن المستحسن أن تتحدثي مع مقدم الرعاية حولها للتأكد من أنها لن تؤذيك ولن تؤذي طفلك. 1-877-327-4636 يمكنك الاتصال بهذا الرقم والاتصال عبر هذه الأرقام مجانية من أي مكان بكندا.
- ولإبقاء طفلك سالما، إشربي أقل من كوب واحد أو إثنين من القهوة في اليوم أو أقل من 3 أكواب من الشاي. تذكري أن الشاي والشكولاته والمشروبات التي تعطي طاقة والعديد من مشروبات الصودا تحتوي على الكافيين أيضا، ولذلك يجب أن تقللي من تناولها.

- يوجد لدى الحكومة الكندية برنامج **Prenatal Nutrition Programs** لمساعدة النساء على شراء الأغذية الصحية والحصول على الفيتامينات قبل الولادة. ويستطيع العاملون في هذه البرامج مساعدتك على تعلم طبخ الأغذية المحلية. يمكنك إيجاد برنامج بالقرب منك بالإتصال بوحدة الصحة المحلية العامة. وهي طريقة جيدة أيضا للقاء النساء الحوامل الأخريات اللاتي يعشن بالقرب منك. أنظري صفحة 3 حول كيفية إيجاد وحدة الصحة المحلية العامة.
- قد يكون بإمكان النساء اللاتي يتلقين social assistance وهن حوامل أو يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية أن يستلمن مخصصات / إضافات حمل من خلال Ontario Works. تتوفر المعلومات في الموقع الإلكتروني www.mcscs.gov.on.ca/documents/en/mcscs/social/directives/ServiceOntarioatow0605.pdf بالرقم المجاني 1-800-267-8097 أو بالإتصال.

النشاط البدني

- يتم تشجيع النساء الحوامل على نشاط المشي اليومي فهو مفيد لك ولطفلك. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية حول أنواع الأنشطة الآمنة والصحية لك.
- يكون الجو بارداً بعض الأحيان في الشتاء في كندا. فإذا ارتديت ملابس دافئة فستشعرين بالإرتياح ولن يبدو البرد قارصاً.
- تعتبر بعض مراكز التسوق أماكن جيدة للمشي داخل الأماكن المغلقة. في بعض الأحيان يُشكل بعض مجموعات مشي داخل مراكز التسوق. هذه طريقة جيدة لمقابلة صديقات جدد.



- عندما تكونين حاملاً. ينبغي ألا تشعري بالحر الشديد عندما تمارسين التمارين. و لا تدخل في الحمامات أو السونا الحارة.
- بعض فصول التمارين الرياضية مخصصة للحوامل فقط. إسئلي عن فصول التمارين التي تسبق الولادة في مراكز الرياضة القريبة بالمدينة التي انت بها.
- إذا كانت لديك أسئلة. إتصلي بهاتف التمارين والحمل & Exercise - Pregnancy Helpline - 1-866-937-7678

قضايا بيئية

- إخباري مقدم الرعاية الصحية حول نوع العمل الذي تقومين به يوميا. للتأكد من أنه لا يؤدي الحمل. (في كندا لا يمكن أن تخسري عملك بسبب كونك حاملا).
- قد تتضمن فضلات القطط طفيليات خطيرة. يجب أن لاتلمسي فضلات القطط عندما تكوني حاملا. أطلب من شخص آخر تفريغ صندوق الفضلات. أيضاً إستخدمي القفازات عندما تعملين في الحديقة تجنبا لأي فضلات حيوانات قد تكون هناك.
- لمعرفة المزيد عن مخاطر مكان العمل على الحوامل. إتصلي ب **Occupational Health Clinic for Ontario Workers** (www.ohcow.on.ca), 1-877-817-0336. إتصلي ب **Motherisk** إذا كان لديك أسئلة حول المنتجات التي تتعرضين لها خلال الحمل مثل المواد الكيماوية أو مبيد الحشرات 1-877-327-4636 (www.motherisk.org). هذه الخدمة مجانية.

التعرض للكحول والمخدرات والتدخين

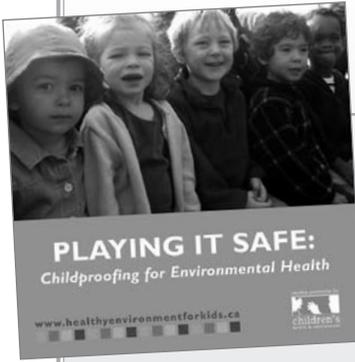
- ينبغي أن لاتعاطى النساء الكحول أو تستخدم المخدرات غير القانونية مثل الماريجوانا والكوكيين وغير ذلك عندما يكن حوامل. يمكن أن تؤذي هذه المواد دماغ الطفل النامي.
- يعتبر التدخين ضارا لتطور الطفل. من الأفضل عدم التدخين وتجنب الاماكن التي يُدخن فيها الناس. في أونتاريو يعتبر التدخين في سيارة فيها أطفال دون سن 16 سنة غير قانوني.



يمكن أن يتوافق العمل والحمل

يتضمن هذا المنشور معلومات عامة حول العمل خلال الحمل. يمكنك الحصول على نسخة من وحدتك الصحية المحلية العامة أو يمكنك تنزيلها من:

http://www.beststart.org/resources/wrkplc_health/index.html



سلامة لعب الاطفال بيئة صحية وامنه للعب الاطفال

يتضمن هذا المنشور معلومات لمساعدتك على جعل مسكنك آمنا. يمكنك الحصول على نسخة من وحدتك الصحية العامة المحلية أو تنزيله من www.beststart.org/resources/env_action

- تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية عن أي دواء قبل أن تأخذه. ويشمل ذلك الأدوية الطبيعية والعشبية. قد لا تكون بعض هذه الأدوية جيدة لنمو جنينك.
- إذا احتجت شراء دواء من المتجر بدون وصفة طبية إسئلي الصيدلي أولاً إن كان ممكناً للمرأة الحامل إستعمال هذا الدواء.
- يجب أن يكون مقدم الرعاية الصحية على علم بالأدوية التي تأخذها.
- إذا كنت من تشرب الكحوليات وواجهت صعوبة في التوقف عن تناول الكحول. والمخدرات والتدخين تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية الذي يمكنه أن يساعدك. في كندا. يجب على كل مقدمي الرعاية الصحية و الصيدالة إبقاء المعلومات الشخصية سرية. يمكنك أيضا الإتصال ب **Motherisk** للحصول على إجابات على أسئلتك حول السلامة من المخدرات والكحول.





التخطيط لولادة الطفل

عندما تكونين حاملا، هناك أشياء كثيرة يمكنك القيام بها للتخطيط لولادة طفلك.

- فكري كيف يمكنك الوصول الى المستشفى بسرعة عندما يبدأ المخاض. خططي بحيث يكون هناك شخصان يستطيعان مساعدتك على الوصول الى هناك. إذا كنت تخططين اخذ التاكسي، تأكدي من توفر المال لأجرة التاكسي
- يمكنك الذهاب الى المستشفى بواسطة سيارة الإسعاف إذا كان ذلك ضروريا ولكن ينبغي عليك دفع تكاليف تلك الخدمة. (أنظري القسم الخاص بدفع تكاليف الخدمات الصحية **Paying for Health Services** على الصفحة 7)
- إذا كان لديك أطفال آخرون في البيت، خططي لمن سيهتم بهم عندما تكونين في المستشفى. لايمكنك جلب أطفالك معك الى المستشفى عندما تلدين طفلك. تأكدي أن يكون هناك شخصان على الاقل يستطيعان الإهتمام بأطفالك عندما تبدأ الولادة. إذا لم يكن لديك شخصا يستطيع الإهتمام بأطفالك خلال هذا الوقت، تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية مقدما. إذا كانت لديك حيوانات أليفة في البيت، تأكدي من وجود شخص ما يهتم بها.
- قرري من سيكون الشخص الذي سيكون بجانبك لدعمك خلال عملية الولادة. يمكن أن يكون زوجك أو شريكك أو أمك أو قريب لك أو صديق. يمكنك أن تستأجري دولا، الدولا هي امرأة مدربة مهنية لتقديم الرعاية و الدعم العاطفي والعملية والمعلوماتي لك ولطفلك قبل وخلال وبعد الولادة. لاتقدم الدولا أي رعاية طبية أو جراحية. إختاري واحدة تثقين بها وتساعدك على اتخاذ القرارات الجيدة خلال هذه الفترة. يمكنك إيجاد قائمة بالدولات على الموقع الإلكتروني <http://doulanetwork.com/directory/Ontario/>

- أكتبي خطة ولادتك Birth plan. وبضمن ذلك تفضيلك للرضاعة الطبيعية وناقشها مع مقدم الرعاية الصحية قبل أن يحين الوقت الخاص بالذهاب للمستشفى. تأكدي بأن الشخص الذي سيكون معك لدعمك يعرف رغباتك ويوافق على مساعدتك في خياراتك.
- في كندا لايجري ختان حديثي الولادة circumcision عادة للأطفال. إذا أردت ذلك لطفلك تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية. إلا أن ذلك لاتدفع له OHIP ولا أي تأمين آخر.
- من المهم التفكير بفوائد الرضاعة الطبيعية عندما تكونين حاملا. إسئلي مقدم الرعاية الصحية عن أية أسئلة قد تكون لديك. ناقشي ماتفضيلينه مع عائلتك وأصدقائك. تتم ممارسة الرضاعة الطبيعية بصورة عامة في كندا ومن حق الأم ممارسة الرضاعة الطبيعية في الأماكن العامة. حليب الثدي هو أفضل غذاء تستطيعين إعطاءه لطفلك.



هل طفلك بأمان؟

يمكنك تنزيل هذا المنشور حول المنتجات الآمنة للأطفال من
www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/altformats/hecs-sesc/pdf/pubs/cons/child-enfant/child-enfant-eng.pdf
 أو إتصلي بمكتب سلامة
 المنتجات
 Product Safety Office at
 1-866-662-0666.

ادوات واثاث لطفلك

- بعض اثاث واجهزه رعاية الأطفال ضرورية ومن اللطيف أن يكون لديك ادوات أخرى. تعتبر سلامة طفلك أهم شيء يجب أن تفكري به عندما تشتري هذه الادوات.
- قد تريدين شراء الادوات مستعملة. تأكدي بأنها تلي كل متطلبات السلامة الحالية. لوزارة الصحة الكندية Health Canada موقعا الكترونيا يشرح كيفية اختيار معدات الأطفال الصغار جدا والأكبر منهم
www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/child-enfant/equip

- توجد مجموعات في العديد من المناطق في الإقليم تُعبر أدوات وأثاث رعاية الأطفال أو تباعها بـكـلـفـة أقل. قد تتمكن وحدتك الصحية العامة المحلية مساعدتك في إيجاد هذه المجموعات. وقد يتمكن Ontario Early Years Centre من الحصول على هذه الأدوات.
- عندما تغادرين المستشفى. ستحتاجين الى مقعد سيارة لطفلك. حتى وإن لم تكوني تملكين سيارة. يجب أن يكون على المقعد لاصق Canadian Motor Vehicle Safety Standards (CMVSS) ويجب أن لا يكون عمر المقعد أكثر من 10 سنوات. إذا وجدت من الصعب وضع المقعد بأمان في سيارتك، إتصلي بوحدةك الصحية العامة المحلية.
- خلال الأشهر الستة الأولى أسلم طريقة لنوم طفلك هي على ظهره. في الـهندول في غرفتك. يجب أن يلبي الـهندول مستلزمات الأمان ويجب أن لا يحتوي على الوسادات. الوسادات الممتصة للصدمة. اللعب المحشوة بالمواد. أو البطانيات. كل واحدة من هذه الأشياء يمكن أن تغطي وجه الطفل وتمنعه من التنفس. الـهندول المصنع قبل أيلول (سبتمبر) 1986 لا يلبي قواعد السلامة الحالية ويجب أن لا يُستعمل.
- يتضمن الموقع الإلكتروني لجمعية أطباء الأطفال الكندية **Canadian Paediatric Society** المخصص للوالدين معلومات جيدة حول كيفية الحفاظ على سلامة الأطفال. قومي بزيارة:
www.caringforkids.cps.ca/keepkidssafe/KeepBabySafe.htm

Smartlove Website



قومي بزيارة الموقع الإلكتروني "Smart-love"



ولادة طفلك

الخيارات الأكثر انتشارًا

- يمكنك اختيار ولادة طفلك في المستشفى مع طبيب أو قابلة مرخصة.
 - يمكنك أن تختاري ولادة طفلك في البيت بحضور القابلة مرخصة.
- يمكنك الولادة في البيت إذا كان حملك صحيًا ولايتوقع مقدم الرعاية الصحية أية مشاكل خلال ولادة الطفل.

تغطي (OHIP) Ontario Health Insurance Plan كلا من الأطباء والقابلات المرخصات وقد يمكنك تلقي خدمات مجانية من قابلة مرخصة إذا لم تكوني حاصلة على (OHIP) Ontario Health Insurance Plan.

الحصول على المعلومات الخاصة بالمستشفى

إذا كنت تخططين للولادة في المستشفى، إتصلي لمعرفة إن كان بإمكانك والشخص الذي سيكون معك خلال الولادة القيام بجولة في المستشفى. في بعض الأحيان يتم ترتيب هذه الجولات عند حضور الفصول الدراسية للحوامل ما قبل الولادة.

جولات المستشفى مفيدة جدا. ستكون لديك الفرصة لمعرفة كيفية حدوث الأشياء ومعرفة القواعد في المستشفى المفضل لديك. وستعطيك هذه الجولات الفرصة لطرح الأسئلة المتعلقة بلغتك وعاداتك وتقاليدك. والممارسات الثقافية والدينية.

تفضل العديد من المستشفيات التسجيل مسبقا قبل أن تصلي للمستشفى لولادة طفلك. إتصلي بالمستشفى أو إسئلي مقدم الرعاية الصحية لتعرفي منه الإجراءات الإعتيادية في المستشفى.



- في بعض الحالات، يتم التسجيل المسبق في نفس الوقت الذي تتم فيه جولات المستشفى.
- وفي مستشفيات أخرى، يمكنك ببساطة الوصول الى المستشفى عندما تبدأ عملية الولادة.
- ستحتاجين إحضار بطاقة التأمين الصحي (OHIP (Health Card أو البطاقة الشخصية
- ستحتاجين الى توقيع استمارات الموافقة. تأكدي من أنك تعرفي ماتوقعين عليه وأسألي على اخذ نسخة من استمارة الموافقة على اجراء اي عملية جراحية.
- إذا لم تفهمي أطلبي مساعدة مترجم او مترجمة قبل أ واثناء الولادة.
- أحضري حقيبة صغيرة قبل الموعد المتوقع لولادة طفلك. تأكدي من وضع فرشاة أسنانك، الحفاظ الصحية، الحفاضات، ملابس النوم، فرشاة الشعر، مستلزمات الحمام، وغير ذلك. حضري بعض النقد وتذكري أن تضعي بطاقة التأمين الصحي. يتوفر نموذج للأشياء التي ينبغي عليك جلبها على الموقع الإلكتروني التالي (باللغة الإنجليزية فقط) www.hospitalbag.org/print-hospital-bag-checklist.pdf
- في بعض المستشفيات، يمكن أن يكون معك شخص واحد أو إثنان أثناء ولادتك بالمستشفى. عليك التأكد من القواعد المطبقة في المستشفى. يستطيع زوجك أو شريكك حضور الولادة ولكن ليس من الواجب عليه فعل ذلك.

- قد يكون لديك إختبارات ثقافية مثل أن تطلبي تغطيتك خلال عملية الولادة، أو أن يكون العاملين من الإناث فقط. أو أن يُعلن الأب جنس الطفل تأكدي من أن تُخبري مقدم الرعاية الصحية ماتفضليه قبل ان تبدأ ولادتك لطفلك. أكتبي ذلك في خطة ولادتك **birth plan** وكرريها عندما تذهبين للمستشفى. قد لاتتمكن المستشفى من توفير كل ماتفضليه، ولكنها ستحاول. تحتاجين لأن تكوني مرنة لأن الأمور قد تتغير خلال الولادة. قد تحتاجين الى عملية قيصرية (عملية لإخراج الطفل وتدعى أيضا “c-section”)
- بعد أن يولد طفلك، سيتم قطع الحبل السري. سيتأكد العاملون في المستشفى بأن طفلك يتنفس بشكل جيد وسيقومون ببعض الإختبارات للتأكد بأن الطفل بصحة جيدة. بعد ذلك يمكنك أخذ طفلك بين يديك.
- قد تطلبين نزع الملابس عن طفلك لتحقيق التماس الجسدي بطفلك هذه طريقة جيدة لتحقيق التواصل مع طفلك ويساعد طفلك على تعلم رضاعة الثدي. تكلمي مع طفلك وابدأي في رضاعته خلال الساعة الأولى. وخلال ذلك الوقت، سيتأكد العاملون في المستشفى أن صحتك جيدة.

ماتوقعينه بعد ولادة الطفل في المستشفى

- في كندا، وخلال وجودك في المستشفى، سيتم تشجيعك على الإهتمام بطفلك. حاولي أن تتعلمي قدر استطاعتك من العاملين والعاملات في المستشفى. يستطيع شريكك وأي شخص سيساعدك في البيت أن يتعلم أيضا أمورا حول الرضاعة والإهتمام بالطفل. سيكون هذا مفيدا لك أيضا عندما تذهبين للبيت.
- قد يعلمك العاملون والعاملات في المستشفى كيفية إستحمام طفلك، وكيفية مسكه وحمله وكيف تتأكدين بأنه في وضع مريح. حاولي إستحمام طفلك ولو لمرة واحدة على الأقل خلال وجودك في المستشفى.
- يمكنك استقبال الزائرين في المستشفى. لكل مستشفى تعليماتها. وفي أغلب الحالات، يستطيع الزوج أو الشريك القيام بالزيارة كلما دعت الحاجة. يستطيع الزائرون الآخرون الزيارة في ساعات معينة من اليوم وتسمح معظم المستشفيات بزائرين إثنين في وقت واحد. قد يكون من الممكن لأطفالك زيارتك ولكن ليس أطفال الآخريين، ويعتمد ذلك على المستشفى. تعرفي على التعليمات عندما تقومين بجولة المستشفى.

- ستستلمين كل الوجبات الغذائية التي تحتاجينها في المستشفى، إذا لم تتمكني من تناول بعض الأغذية بسبب الحساسيات أو التفضيلات الثقافية. دعي العاملين في المستشفى يعلموا بذلك عندما تصلين الى المستشفى. قد يُسمح للعائلة والأصدقاء بجلب بعض أغذيتك المفضلة.
- سيتم تشجيعك على أخذ حمام سريع خلال وجودك في المستشفى. سيمنع ذلك أي مرض يصيبك أو يصيب طفلك. قد يكون هذا الأمر مختلفا عما هو معتاد في بلدك ولكن إعلمي أن الماء في كندا سليم ونظيف.
- قد يتم عمل المزيد من الإختبارات عليك و على طفلك بعد الولادة. وتشمل هذه الإختبارات تحاليل الدم، واختبار السمع لطفلك. هذه إختبارات عادية وتساعد على إيجاد أية مشاكل صحية قبل أن تذهبي للبيت. وقد يسألونك إن كنت راغبة بزيارة ممرضة من الصحة العامة Public Health Nurse بعد أن تعودي الى البيت. قد تتمكني من طلب زائر للعائلة يتحدث لغتك. هذه الخدمة مجانية كجزء من برنامج **Healthy Babies Healthy Children** في أونتاريو ولاتحتاجين الى بطاقة (OHIP) Health Card.
- تبقى معظم النساء وأطفالهن ليوم أو يومين في المستشفى بعد ولادة الطفل. إذا كانت هناك مشاكل صحية، فقد تحتاجين وطفلك البقاء فترة أطول. مثلا، إذا تمت ولادة طفلك في فترة مبكرة جدا.

الإستمارات التي ينبغي ملؤها

- ستطلب منك المستشفى ملئ إستمارات حتى يحصل طفلك على بطاقة صحية Health Card من OHIP. إذا كنت مشمولة ب OHIP، سيستلم طفلك هذه التغطية كذلك. إذا كان تأمينك لفترة قصيرة (مثلا لو كانت لديك رخصة عمل) فسيتم شمول طفلك لنفس فترتك. وحتى وإن لم تكوني مشمولة ب OHIP فقد يكون طفلك مستحقا OHIP. إذا كان وضعك مختلفا أو كنت بحاجة لمزيد من المعلومات، إتصلي بهاتف Service Ontario's INFOLINE at 1-866-532-3161.
- سيعطيك العاملون في المستشفى أو قابلتك إستمارة - Statement of Live Birth from Service Ontario من المهم أن تُسجلي ولادة طفلك في أونتاريو. وبعمل ذلك سيكون لدى طفلك شهادة ميلاد ستستخدم طوال الحياة للحصول على الرعاية الصحية، وجواز السفر، وخدمات أخرى عديدة. إذا احتجت الى المساعدة في ملئ هذه الإستمارات أطلبني من ممرضتك المساعدة في ذلك. يمكنك التقديم على الشبكة الإلكترونية على الموقع الإلكتروني: <https://www.orgforms.gov.on.ca>.
- وكجزء من مجموعة وثائق الخروج من المستشفى ستستلمين أيضا إستمارة الفوائد الضريبية للطفل Child Tax Benefit.



الرضاعة الطبيعية

- إرضعي طفلك طبيعياً بعد الولادة بقليل. الحليب الأول الذي تنتجيه يُسمى colostrum. ويحتوي على البروتين والمواد المعدنية ويحمي من الأمراض والتي لا يحصل عليها طفلك بأي طريقة أخرى.
- قد تأخذ عملية تعلم الرضاعة الطبيعية بعض الوقت. يمكنك الحصول على المساعدة من الممرضات خلال وجودك في المستشفى أو في البيت بواسطة ممرضات الصحة العامة. تأكدي من أنك تعرفي إن كان طفلك يرضع بشكل جيد. إذا كان لديك أو طفلك أية مشاكل أو إذا كانت رضاعتك غير مريحة حاولي الحصول على المساعدة بصورة مبكرة.
- يُنصح بأن تقتصر تغذية طفلك على الرضاعة الطبيعية فقط خلال الأشهر الستة الأولى. إعطاء الحليب المُصنع لهذا الغرض لطفلك فكرة غير جيدة لأنها قد تسبب مشاكل للرضاعة الطبيعية. كذلك، يشعر بعض الأطفال بالإرتباك والتشويش عندما تعطى لهم حلمة مطاطية وزجاجة. أرضعي طفلك ولا تعطيه أي طعام أو شراب آخر حتى يبلغ عمره 6 أشهر. حليب الثدي مجاني وهو الغذاء الصحيح لطفلك. بعد 6 أشهر حاولي إعطاء الأغذية الأخرى ببطء. إستمري برضاعة طفلك طبيعياً حتى يبلغ سنتان من العمر وحتى أكثر من ذلك.
- تقدم العديد من البرامج والمجموعات الداعمة للأمهات المرضعات طبيعياً في أونتاريو. إتصلي بوحدة الصحة العامة المحلية أو تحدثي لمقدم الصحة العامة إذا كانت لديك أية أسئلة حول الرضاعة الطبيعية عندما تذهبن للبيت. تعتبر المساعدة في مجال الرضاعة الطبيعية من الصحة العامة مجانية. للحصول على المزيد من المعلومات حول الرضاعة الطبيعية يمكنك زيارة www.drjacknewman.com



العناية بنفسك وطفلك في البيت

الولادة جزء طبيعي من الحياة. في كندا، يتم تشجيع النساء على القيام بنشاطات طبيعية بعد الولادة بقليل.

- تأكدي من حصولك على الراحة الكافية
- تناولي مجموعة مختلفة من الأغذية
- قومي بنشاطات خفيفة إذا كنت تشعرين أنك بوضع جيد
- الخروج خارج البيت سيكون ممتازا لصحتك العقلية

خطوات أخرى للأمهات الجديديات

- تقبلي المساعدة من شخص تثقين به. تشعر 4 من كل 5 نساء بالحزن والإرتباك والتعب الشديد ويعانين من تغييرات في أنماط نومهن وأكلهن. ويسمى ذلك "Postpartum Blues or "Baby Blues" إكتئاب مابعد الولادة. وهذا أمر طبيعي. يحدث عادة في الأيام الأولى أو الأسابيع الأولى بعد ولادة الطفل. إذا استمر هذا الشعور لأكثر من اسبوعين، إتصلي بمقدم الرعاية الصحية. قومي بزيارة الموقع الإلكتروني التالي للحصول على المزيد من المعلومات www.lifewithnewbaby.ca
- يرغب مقدم الرعاية الصحية أن يقابلك وطفلك بعد عدة أيام من الولادة. وفي هذا الوقت إسئلي أسئلة حول العناية بالطفل والرضاعة الطبيعية والصحة وأي قلق لديك وكيف تواصلين معهم تلفونيا اويوسيلة اخرى. تحتاجين لمقابلة مقدم الرعاية الصحية عندما يبلغ طفلك شهران من العمر لأغراض التلقيحات. يحتاج طفلك الى التلقيحات حتى يتمكن من الذهاب الى المدرسة في أونتاريو.

- قد يبكي طفلك حديث الولادة كثيرا. من المهم تهدأة طفلك عندما يحتاج ذلك. لا تهزي الطفل! الهز يمكن أن يُدمر دماغ الطفل أو يقتله. ويجب أن تعرفي أن ضرب الطفل أمر غير قانوني في كندا. يمكن لممرضة الصحة العامة Public Health Nurse مساعدتك في إيجاد البرامج الخاصة لتعلم كيفية التعامل مع الطفل وكيفية تعليمه الانضباط.
- من الأفضل إعطاء جسمك الوقت ليرتاح ويعيد بناء نفسه بين حالات الحمل. إذا كان من الممكن عليك الإنتظار سنتان على الأقل قبل الحمل ثانية. ناقشي ذلك مع زوجك أو شريكك. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية حول الخيارات التي تساعدك في منع الحمل.

إستخدمي الخدمات المتوفرة في مدينتك

- تتوفر لدى النساء في أونتاريو العديد من البرامج التي تساعدن عندما يذهبن الى البيت ومعهن طفل جديد. إتصلي بوحدة الصحة العامة المحلية لتتعرفي على البرامج المتوفرة في منطقتك مثل برنامج Healthy Babies Healthy Children
- الزيارات البيئية هي جزء من برنامج Healthy Babies Healthy Children. قد يتوفر لك ذلك حتى وإن لم يكن لديك بطاقة OHIP. ستتصل بك Home Visitor قبل أن تأتي لبيتك. وستجيب على أسئلتك. أكتبي أسئلتك قبل أن تأتي إليك.
- مراكز Ontario Early Years Centers مخصصة للوالدين وأطفالهم حتى سن 6 سنوات. تقدم هذه المراكز العديد من البرامج حيث تستطيعين لقاء أمهات أخريات مع أطفال صغار. يمكنك أن تتعرفي على خدمات أخرى متوفرة للوالدين في هذه المراكز.
- قد تستحقين الحصول على مخصصات الأمومة ومخصصات الوالدين من خلال Ontario Early Years Centers إذا كنت وزوجك/شريكك تساهمان في هذه الخطة من خلال عملكما. تتوفر المعلومات من خلال Service Canada (أنظري الى الخدمات المهمة Important Services في الصفحة التالية).



Telehealth Ontario

إذا كانت لديك أية أسئلة أو قلق حول صحتك أو صحة طفلك عندما تذهبين للبيت، إتصلي بطبيبك أو القابلة أو وحدة الصحة العامة حالا. يمكنك أيضا الإتصال ب
 Telehealth Ontario على الرقم 1-866-797-0000 24 ساعة في اليوم لسبعة أيام
 في الأسبوع.

خدمات مهمة خلال الحمل وبعد ولادة الطفل

- **211 Community Information Centres**. في المدن الكبيرة في أونتاريو سيساعدك الرقم 1-1-2 على الحصول على الخدمات الإجتماعية والصحية والخدمات الحكومية الأخرى. هذه الخدمة مجانية. ويقدم الموقع الإلكتروني www.211ontario.ca قائمة بالمجتمعات المحلية في أونتاريو التي تقدم هذه الخدمة. أو قد يمكنك الضغط الرقم 1-1-2 من هاتفك البيتي لتعرفي إن كان بالإمكان ربطك بالخدمة.
- **911 Emergency Service**. إذا واجهت حالة طوارئ مهددة للحياة، يمكنك طلب الرقم 911 لطلب سيارة الإسعاف أو الشرطة أو مكافحة الحرائق. تتوفر هذه الخدمة بعدة لغات.
- **Community Health Centre**. يوجد في العديد من مدن أونتاريو مركز صحة المجتمع Community Health Centers. تقدم هذه المراكز بصورة عامة الرعاية والخدمات الصحية. يضم العاملون في هذه المراكز الأطباء والممرضات الإخصائيين الإجتماعيين والعاملين الصحيين في المجتمع ومهنيين صحيين آخرين. الخدمة مجانية ولكنك تحتاجين لأن تدفعي أجورا مقابل الفحوصات إذا لم يكن لديك بطاقة صحة أونتاريو Ontario Health Card أو تأمين صحي خاص. ستحتاجين لأن تعرفي إذا كنت تعيشين في منطقة سكنية لديها هذه الخدمة لأنهم يقدمون خدماتهم للسكان في منطقتهم فقط. تتوفر قائمة بمراكز صحة المجتمع على الموقع الإلكتروني www.aohc.org.
- **Ontario Early Years Centres**. هذه أماكن يستطيع الوالدان والاقارب المساعدون في رعاية الطفل الذهاب إليها مع أطفالهم لأخذ برامج مختلفة والقيام بنشاطات معينة. يستطيع الوالدان الحصول على إجابات على أية أسئلة قد تراودهم وذلك بالتحدث الى المهنيين وأولياء الأمور الآخرين ومقدمي الرعاية في المجتمع (www.ontarioearlyyears.ca) يمكنك الإتصال بالرقم 1-866-821-7770 لإيجاد مكان Ontario Early Years Centre قريب منك. هذه الخدمة مجانية.

- **Public Health**. تقدم وحدة الصحة عامة خدماتها في كل جزء من أجزاء أونتاريو. وتقدم هذه الوحدات العديد من البرامج والخدمات لمساعدة النساء وعوائلهن على أن يتمتعن بحمل صحي والحصول على أطفال أصحاء. سيقدم Public Health Nurses and Home Visitors النصيحة وسيساعدونك في الحصول على الخدمات التي تحتاجينها. يمكنك أن تستفسري منهم إن كان برنامج Canadian Prenatal Nutrition Program متوفر في منطقتك. معظم خدماتهم مجانية ولكنك قد تحتاجين لدفع تكاليف بعض الخدمات مثل البرامج التي تسبق الولادة. وفي بعض الحالات، لاتفرض أجور على البرامج التي تسبق الولادة بالنسبة للنساء من الدخل المحدود. للحصول على قائمة بوحدة الصحة العامة وخدماتها. قومي بزيارة الموقع الإلكتروني www.publichealthontario.ca
- **Service Canada**. وهي خدمة مركزية لكل خدمات حكومة كندا. للإتصال بهم. قومي بزيارة الموقع الإلكتروني www.servicecanada.gc.ca أو إتصلي رقم مجاني 1-800-O-Canada (1-800-622-6232)
- **Service Ontario**. وهي خدمة مركزية لكل الخدمات التي تقدمها حكومة أونتاريو. للإتصال بها قومي بزيارة الموقع الإلكتروني www.serviceontario.ca أو إتصلي ب رقم مجاني 1-800-267-8097
- **Telehealth Ontario**. هذه الخدمة الهاتفية الخاصة والمجانية متوفرة 24 ساعة في اليوم ولسبعة أيام في الأسبوع. يمكنك الإتصال للحصول على نصيحة صحية أو معلومات صحية عامة من ممرضة مسجلة (1-866-797-0000). تتوفر خدمة ترجمة مجانية.



خدمات أكثر

- **Assaulted Women's Help Line**. تتوفر هذه الخدمة الهاتفية المجانية 24 ساعة يوميا للنساء اللاتي يواجهن سوء معاملة عاطفية أو جسدية. وهذه الخدمة سرية وخاصة. تقدم هذه الخدمة من خلال 150 لغة وبضمنها اللغة العربية. (www.awhl.org ; 1-866-863-0511)
- **Association of Ontario Midwives**. يصف الموقع الإلكتروني دور القابلة ويساعدك على إيجاد قابلة في منطقتك (1-866-418-3773; www.aom.on.ca)
- **Citizenship and Immigration Canada**. تساعد هذه الوزارة الحكومية الفدرالية الأشخاص الذين يرغبون بالهجرة والقادمين الجدد الى كندا. تتضمن الخدمات الهجرة، تسجيل الجنسية، وتدریس اللغة الإنجليزية للقادمين الجدد الى كندا (LINC) (1-888-242-2100; www.cic.gc.ca)
- **Community Care Access Centres**. تقدم هذه المراكز خدمات في البيت للأشخاص الذين يحتاجون للمساعدة ولكنهم لا يستطيعون الذهاب الى مستشفى أو مؤسسة. سيتم عمل تقييم للحاجة ويجب أن يوجد لديك بطاقة صحة أوناريو Ontario Health Card للحصول على هذه الخدمات. وللحصول على قائمة بهذه المراكز قومي بزيارة الموقع الإلكتروني أو إتصلي بالهاتف التالي: www.310CCAC.ca; 310-2222
- **Learning Earning and Parenting Program (LEAP Program)**. هذا هو برنامج في المجتمع المحلي تقدمه Ontario Works. وهو يساعد الوالدين الشباب (بعمر 16-25) والذين يتلقون social assistance ويرغبون في إكمال الدراسة الثانوية. الحصول على خبرة عمل وتعلم كيف يصبحوا آباء أو أمهات. لمعرفة المزيد قومي بزيارة الموقع الإلكتروني www.mcsc.gov.on.ca/mcsc/english/pillars/social/questions/LEAP
- **Mental Health Service Information Ontario**. تقدم حكومة أوناريو هذه الخدمة الخاصة بمعلومات الصحة العقلية وخدمات الإحالة (الخاصة بالإكتئاب، القلق أو المشاكل الخاصة بالتعامل مع مشاكل الحياة اليومية). يتوفر مترجمون فوريون بحوالي 140 لغة بضمنها اللغة العربية. (1-866-531-2600; www.mhsio.on.ca). يوجد في العديد من أنحاء أوناريو مركز للتعامل مع الضغط النفسي كذلك. للإطلاع على قائمة بهذه المراكز قومي بزيارة الموقع الإلكتروني: www.dcontario.org/centres.html

- **Motherisk**. برنامج في مستشفى الأطفال المرضى في تورونتو Hospital for Sick Children (in Toronto). تركز هذه الخدمة المجانية على سلامة الدواء والمنتجات والتعرض البيئي للنساء الحوامل أو المرضعات (1-877-327-4636; www.motherisk.org)
- **Ontario Council of Agencies Serving Immigrants**. هذه الجمعية التي لا تبغي تحقيق الربح لديها قائمة بالمجموعات الأعضاء التي تمثل العديد من الجاليات المختلفة من مختلف الثقافات والجنسيات. (www.ocasi.org; 416-322-4950).
- **Ontario Human Rights Commission**. تدير هذه المنظمة لائحة حقوق الإنسان في أونتاريو Ontario Human Rights Code والتي تحمي الأشخاص في أونتاريو ضد التمييز (1-800-387-9080; www.ohrc.on.ca)
- **Ontario Immigration**. وهو موقع الكتروني لحكومة أونتاريو مصمم للمهاجرين الجدد والمحتمل قدومهم مستقبلاً www.ontarioimmigration.ca
- **www.Settlement.org**. هذا الموقع الإلكتروني هو جزء من Ontario Council of Agencies Serving Immigrants وهو يقدم معلومات بأكثر من 30 لغة بضمنها اللغة العربية إضافة إلى موارد في أنحاء المقاطعة مثل Newcomer Information Centers, www.settlement.org.ca
- **Settlement agencies**. تقدم حكومة كندا بتقديم خدمات من خلال Citizenship and Immigration Canada (www.cic.gc.ca). وتقدم Ontario Ministry of Citizenship and Immigration خدمات معلومات من خلال موقعها الإلكتروني www.ontarioimmigration.ca
- **Transportation**. تحقق من معرفة مدينتك لمعرفة نوع خدمات النقل المقدمة مثل خطوط حافلات نقل الركاب، قطارات الأنفاق، وغير ذلك. تقدم العديد من الوكالات المحلية مثل وحدات الصحة العامة ومراكز صحة المجتمع خدمات نقل لمساعدة الناس على استخدام خدماتهم. إذا كانت لديك مشاكل نقل، إستفسر عن توفر هذه الخدمة.



best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

www.healthnexus.ca | www.beststart.org

Best Start: مركز موارد تنمية الأمومة والولادة والطفولة المبكرة في أونتاريو
(Ontario's maternal, Newborn and Early Child Development Resource centre)
www.beststart.org

(الرابطه الصحية) Health Nexus
180 Dundas Street W., Suite 301
Toronto, ON M5G 1Z8
1-800-397-9567
www.healthnexus.ca

تم تطوير هذا المستند بتمويل مقدم من حكومة أونتاريو. ستدعم حكومة كندا جميع تكاليف المواضع والترجمة والطباعة عبر إدارة الجنسية والهجرة بكندا (Citizenship and Immigration Canada)



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada