

الولادة في بلدٍ جديد

دليل للقادمات الجدد إلى كندا
أسرهن

الجزء الأول - الحصول على المساعدة التي تحتاجين إليها

أنت حامل. مبارك!

سيساعدك مصدر المعلومات هذا على تعلم المزيد عن إنجاب طفل في كندا. قد تختلف الأمور هنا عما يحدث في البلد الذي جئت منه. يركز مصدر المعلومات هذا على أونتاريو.

يحتوي هذا المصدر على 4 أجزاء وهذا هو الجزء الثاني. يمكن تحميل الأجزاء الأربعة من:

www.beststart.org/resources/rep_health

تأكد من أنه يمكنك الحصول على المعلومات التي تحتاجين إليها.

• الجزء الأول: الحصول على المعلومات التي تحتاجين إليها

• الجزء الثاني: الحصول على الرعاية الصحية التي تحتاجين إليها خلال الحمل

• الجزء الثالث: الاستعداد لاستقبال طفلك

• الجزء الرابع: مجيء طفلك

best start
meilleur départ

by/par health nexUS santé



قد تحتاجين إلى المساعدة خلال حملك وبعد ولادة طفلك. لو كنت في بلدك الأصلي، لكنك حصلت على المساعدة من عائلتك وأصدقائك.

قد لا يكون لديك أفراد من عائلتك أو أصدقاء كثيرون في كندا، إلا أنه هناك طرقًا عديدة أخرى تحصلين من خلالها على المساعدة التي تحتاجين إليها.

شريك

إذا كان لديك زوجاً أو شريكاً، فيمكنه مساعدتك خلال فترة الحمل ومساعدتك في رعاية طفلك. ويعتبر هذا الأمر أكثر أهمية إذا لم يكن لديك أفراد آخريين من العائلة هنا لمساعدتك. كما ينبغي أن يكون على دراية بالخدمات المتوفرة للنساء الحوامل فيما لو احتجت أنت أو طفلك إلى استخدام هذه الخدمات. يمكنه كذلك أن يتعلم كيفية الاهتمام بالطفل لإعطائك قسطاً من الراحة، وسيساعده ذلك على معرفة الطفل.

هناك طرقاً عديدة يستطيع فيها الشركاء والآباء المساعدة في رعاية الطفل. ويتضمن ذلك تغيير الحفاضات، حمل الطفل واللعب معه. ويستطيعون كذلك المساعدة في طبخ الطعام، شراء البقالة، أو القيام بالأعمال البيتية. وقبل أن يُولد الطفل، يمكنكما مناقشة ماسيفعله كل منكما لرعاية طفلك.



وحدات الصحة العامة

هناك Public Health Unit تقدم خدماتها في كل منطقة من مناطق أونتاريو. وتقدم هذه الوحدات العديد من البرامج والخدمات لمساعدة النساء وأسرهن على الحفاظ على حمل صحي وأطفال أصحاء. ولإيجاد Public Health Unit في منطقتك قومي بزيارة www.phdapps.health.gov.on.ca/PHULocator/ واكتبي رمزك البريدي أو مدينتك. يمكنك أيضا الاتصال بهاتف المعلومات التالي INFOLine 1-866-532-3161.

أشخاص آخريين في حياتك

- من الجيد أن يكون لديك عددا من الأشخاص الذين يستطيعون مساعدتك بعد ولادة الطفل. قد يكون لديك أفراد من العائلة يسكنون بالقرب منك وسيكون ذلك مساعدًا.
 - إذا لم تعرفي على العديد من الأشخاص في منطقتك، حاولي أن تلتقي ببعض الناس خلال حملك. توجد العديد من المجموعات الثقافية، وخاصة في المدن الكبيرة. وللحصول على قائمة بالجمعيات الثقافية، اتصلي ب Ontario Council of Agencies Serving Immigrants (راجعى صفحة رقم 5).
 - تشمل البرامج في أونتاريو **Canadian Prenatal Nutrition Program**، و **Healthy Babies Healthy Children Program** و **Ontario Early Years Centres**. يستطيع الأشخاص الذين يعملون في هذه البرامج مساعدتك على إيجاد الخدمات التي تحتاجين إليها في منطقتك. ولمعرفة المزيد عن هذه البرامج اتصلي بالوحدة الصحية العامة المحلية واطلبي التحدث مع ممرضة.
 - من المفيد عمل صداقات مع الأشخاص الذين عاشوا في كندا لفترة طويلة. فهم يستطيعون مساعدتك على فهم الممارسات المحلية بشكل أفضل، كما يمكنك أن تلتقي بالأمهات الأخريات والحوامل في برامج الملتقيات.
 - يوجد في معظم المستشفيات باحثون اجتماعيون يستطيعون مساعدتك على إيجاد الخدمات في منطقتك. يستطيع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أن يُحيلك إليهم.
 - اطلبي المساعدة عندما تحتاجين إليها، حتى وإن كنت تريدين مجرد التحدث مع شخصا ما.
- لست وحدك!**



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

ماذا بشأن اللغة؟

- إذا لم تكوني من متحدثي اللغة الإنجليزية أو الفرنسية، فقد تجددين من الصعب استخدام بعض الخدمات المتوفرة.
- يتوفر مترجمون فوريون في بعض الأماكن، مثل المستشفيات الكبيرة أو المراكز متعددة الثقافات. تُقدم هذه الخدمة مجاناً في بعض الأحيان. اسألي إن كانوا يقدمون هذه الخدمة وإذا كان ينبغي عليك دفع تكاليفها.
- إذا لم يكن هناك مترجمون يعملون في منطقتك، فقد تختارين الذهاب إلى مواعيدك مع صديق أو أحد أفراد العائلة الذي تشعرين بالارتياح معه. سيساعدونك على التحدث مع مقدم الرعاية الصحية لك.
- إذا كنت تعانين من مشكلة طبية أو كنت مريضة، يمكنك الاتصال بـ **Telehealth Ontario** على الرقم (1-866-797-0000) لطلب خدمة مترجم فوري ليساعدك في التحدث مع الممرضة. لست بحاجة إلى بطاقة التأمين الصحي في أونتاريو Ontario Health Card أو إلى أن تكوني مشمولة بالتأمين لاستخدام هذه الخدمة، حيث إنها خدمة مجانية.
- تقدم معظم وكالات الاستقرار المساعدة بتوفير الترجمة الفورية. ولمعرفة المزيد وإيجاد الاتصالات المحلية أنظري إلى www.settlement.org على موقع "Services Near Me"



خدمات مهمة خلال الحمل وبعد ولادة الطفل

- **211 Community Information Centres**. في المدن الكبيرة في أونتاريو سيساعدك الرقم ٢-١-١ على الحصول على خدمات المجتمع والخدمات الاجتماعية 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 الاتصال على الرقم ٢-١-١ من هاتفك البيتي لتعرفي إن كان بالإمكان ربطك بالخدمة.
- **911 Emergency Service**. إذا واجهت حالة طوارئ تهدد حياتك، يمكنك طلب الرقم 9-1-1 لطلب سيارة الإسعاف أو الشرطة أو مكافحة الحرائق. تتوفر هذه الخدمة بعدة لغات.
- **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. (1-866-863-0511; www.awhl.org)
- **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 إلى كندا. تتضمن خدمات الهجرة، تسجيل الجنسية، وتدريب اللغة الإنجليزية للقادمين الجدد إلى كندا (LINC) (1-888-242-2100; www.cic.gc.ca)
- توجد المراكز المجتمعية الصحية **Community Health Centres** في مناطق عدّة في أونتاريو. تقدم هذه المراكز بصورة عامة الرعاية والخدمات الصحية. يضم العاملون في هذه المراكز الأطباء والممرضات الممارسات والممرضات والباحثين الاجتماعيين ومروحي الصحة والعاملين الصحيين في المجتمع ومهنيين صحيين آخرين. الخدمة مجانية ولكنك تحتاجين لأن تدفعي أجورا مقابل الاختبارات 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.ontariochc.org)
- **Motherisk**. برنامج 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 تهدف إلى تحقيق الربح لديها قائمة بالمجموعات الأعضاء التي تمثل العديد من المجموعات الثقافية والعرقية. (416-322-4950; www.ocasi.org)
- **Ontario Early Years Centres**. توجد مراكز في أونتاريو يستطيع الآباء أخذ أبنائهم إليها للاشتراك في البرامج المختلفة والقيام ببعض الأنشطة. كما يمكن للآباء الحصول على أجوبة على الأسئلة التي قد تدور بذهنهم من متخصصين وآباء آخرين ومقدمي الرعاية في منطقتهم. يمكنك الاتصال على الرقم 18668217772 لإيجاد موقع مركز Ontario Early Years Centre الأقرب لمحل سكنك. هذه خدمة مجانية. (www.ontario.ca/earlyyears)
- **Ontario Human Rights Commission**. تدير هذه المنظمة مدونة 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 إلكتروني لحكومة أونتاريو مصمم للمهاجرين الجدد والمحتملين مستقبلا (www.ontarioimmigration.ca)

- **Public Health**. تقدم وحدة الصحة العامة خدماتها في كل جزء من أجزاء أونتاريو. وتقدم هذه الوحدات العديد من البرامج والخدمات لمساعدة النساء وأسرهن على أن يتمتعن بحمل صحي والحصول على أطفال أصحاء. سيقدم Public Health Nurses and Home Visitors النصيحة وسيساعدونك في الحصول على الخدمات التي تحتاجين إليها. 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 الصفوف التي تسبق الولادة. وفي بعض الحالات، لا تفرض أجور على الصفوف التي تسبق الولادة بالنسبة للنساء ذوات الدخل المحدود. (www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx)
- **Service Canada**. وهي خدمة مركزية لكل خدمات حكومة كندا. (1-800-O-Canada; 1-800-622-6232; www.servicecanada.gc.ca)
- **Service Ontario**. وهي خدمة مركزية لكل الخدمات التي تقدمها حكومة أونتاريو. (1-800-267-8097; www.serviceontario.ca)
- **Settlement.org**. هذا الموقع الإلكتروني هو جزء من Ontario Council of Agencies Serving Immigrants. وهو يقدم معلومات بأكثر من 30 لغة بالإضافة إلى مصادر المعلومات في أنحاء الإقليم مثل Newcomer Information Centres. (www.settlement.org)
- **Telehealth Ontario**. توفر حكومة أونتاريو هذه الخدمة الهاتفية مجاناً لجميع المستخدمين، حيث لا يحتاج الاتصال بمرضة Telehealth Ontario إلى رقم بطاقة التأمين الصحي. اتصلي على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع على الرقم 1-866-797-0000. تتوفر هذه الخدمة باللغتين الإنجليزية والفرنسية بالإضافة إلى ترجمة إلى لغات أخرى. لا يُعدّ الاتصال بخدمة Telehealth Ontario بديلاً عن الاتصال بالطوارئ 911 التي يجب دائماً أن تتصل بها أولاً في الحالات الطارئة.
- **Thehealthline.ca**. يمكن أن يساعدك هذا الموقع في إيجاد جميع الخدمات الصحية والمجتمعية في حيّك السكني. (www.thehealthline.ca)

www.beststart.org

تم تطوير هذه الوثيقة بتمويل من حكومة أونتاريو Government of Ontario. وتعكس المعلومات الواردة رأي كاتبها ولا تعكس بالضرورة رأي حكومة أونتاريو Government of Ontario. جميع المصادر والبرامج المذكورة في هذا الدليل ليست مدعومة بالضرورة من قِبل مركز مصادر Best Start Resource Centre أو حكومة أونتاريو Government of Ontario.

الولادة في بلدٍ جديد

دليل للقادمات الجدد إلى كندا
أسرهن

الجزء الثاني - الحصول على الرعاية الصحية التي تحتاجين إليها خلال فترة الحمل

أنت حامل. مبارك!

سيساعدك مصدر المعلومات هذا على تعلم المزيد عن إنجاب طفل في كندا. قد تختلف الأمور هنا عما يحدث في البلد الذي جئت منه. يركز مصدر المعلومات هذا على أونتاريو.

يحتوي هذا المصدر على 4 أجزاء وهذا هو الجزء الثاني. يمكن تحميل الأجزاء الأربعة من:

www.beststart.org/resources/rep_health

تأكدي من أنه يمكنك الحصول على المعلومات التي تحتاجين إليها.

- الجزء الأول: الحصول على المعلومات التي تحتاجين إليها
- الجزء الثاني: الحصول على الرعاية الصحية التي تحتاجين إليها خلال الحمل

• الجزء الثالث: الاستعداد لاستقبال طفلك

• الجزء الرابع: مجيء طفلك

تتعلق المعلومات الطبية في هذا الملف بالأمر الطبية المتعلقة بالحمل. إذا كانت لديك أية استفسارات أو مخاوف طبية فتحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة الموافقة لظروف حملك.

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé



مقدم الرعاية الصحية هو عامل متخصص في مجال الرعاية الصحية.

قد يكون مقدم الرعاية الصحية المتخصص في رعايتك كإحدى النساء الحوامل في أونتاريو:

- طبيياً
- قابلة القانونية
- ممرضة ممارسة

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

إيجاد الخدمات الصحية

يتضمن مقدمو الرعاية الصحية الذين يساعدون النساء الحوامل في أونتاريو 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 وبعد ذلك قد يحيلك إلى طبيب التوليد الذي سيساعدك في الولادة
- الممرضة الممارسة التي تقدم لك الرعاية عندما تكونين حاملا. وفي الفترة التي تقترب من نهاية الحمل، ستحيلك إلى طبيب التوليد، طبيب العائلة أو القابلة القانونية.
- القابلة القانونية التي تقدم لك الرعاية الصحية عندما تكونين حاملا تساعدك في ولادة الطفل وتهتم بك حتى يبلغ عمر الطفل 6 أشهر. في أونتاريو، تعتبر القابلات القانونيات مهنيات عاملات مجازات في مجال الرعاية الصحية بعد أن من برنامج لإعداد القابلات القانونيات من الجامعة. لا تحتاجين إلى طبيب يحيلك إلى قابلة قانونية؛ يمكنك الاتصال بالقابلة بنفسك.

قد يكون من الصعب جدا إيجاد مقدم رعاية صحية في أونتاريو، وفي بعض المناطق يوجد نقص، ولهذا السبب من المهم أن تجدي أحدهم حالما تعرفين أنك حامل. (وحتى قبل ذلك)

فيما يلي بعض النصائح حول كيفية إيجاد مقدم رعاية صحية:

- أسأل الأصدقاء، العائلة، ووحدة الصحة العامة المحلية إن كانوا يعرفوا مقدم رعاية صحية يقبل مرضى جدد.
- ابحثي في Yellow Pages من دليل الهاتف المحلي. ابحثي عن **Physicians and Surgeons**. واعلمي بأنك ستحتاجين إلى إحالة من طبيب العائلة حتى يمكنك زيارة أخصائي مثل طبيب توليد أو طبيب نسائية.
- للتسجيل في خدمة Health Care Connect التي تساعد الناس في أونتاريو على إيجاد طبيب محلي أو ممرضة ممارسة تقبل مرضى جدد (1 800 445 1822; www.ontario.ca/healthcareconnect).
- استخدم خدمة Doctor Search التابعة إلى College of Physicians and Surgeons of Ontario من أجل إيجاد طبيب في منطقتك. (www.cpso.on.ca/docsearch)
- اتصل بالمستشفى المحلي واطلبي الحصول على قائمة بالأطباء الذين يقبلون مرضى جدد. وللحصول على قائمة بالمستشفيات في أونتاريو قومي بزيارة www.health.gov.on.ca أو قد يمكنك البحث في Yellow Pages في دليل الهاتف تحت عنوان **Hospitals**.
- قد يكون لدى وكالة الاستقرار المحلية قائمة بالأطباء الذين يقبلون مرضى جدد أو الذين يتحدثون لغتك.

- قد تريدين زيارة العيادة الطبية التي تقبل المرضى دون مواعيد مسبقة. توجد في العديد من المستشفيات عيادات من هذا النوع لأغراض المشاكل الصحية غير الطارئة. قد لا تستطيعين رؤية نفس الطبيب كل مرة تذهبين فيها إلى هذا النوع من العيادات. لإيجاد عيادة بدون موعد مسبق أنظري تحت عنوان **Clinics-Medical** في Yellow Pages في دليل الهاتف.
- يمكنك إيجاد قابلة قانونية في منطقتك بالاتصال Association of Ontario Midwives (1-866-418-3773; www.aom.on.ca).

دفع تكاليف الخدمات الصحية

- يمكنك الحصول على خدمات صحية بعد أن تصلي إلى أونتاريو إلا أن الخدمات ليست مجانية دائماً.
- خلال الأشهر الثلاثة الأولى من إقامتك في أونتاريو، تكونين غير مشمولة بخطة التأمين الصحي في أونتاريو (OHIP) Ontario Health Insurance Plan.
- من الأفضل الحصول على تأمين صحي خاص قبل وبعد وصولك إلى أونتاريو. وإذا قررت شراء تأمين صحي خاص، فعليك عمل ذلك خلال الأيام الخمسة الأولى بعد وصولك وأن تدفعي التكاليف المترتبة مقابل ذلك.
- إذا لم يكن لديك تأمين صحي خاص خلال الأشهر الثلاثة الأولى، فعليك أن تتوقعي دفع تكاليف أية خدمات تحتاجها.
 - 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 والطارئة من خلال برنامج الصحة الفدرالية المؤقتة Interim Federal Health Program (www.servicecanada.gc.ca/eng/goc/interim_health.shtml) أو الاتصال على الرقم 1-888-242-2100.



برنامج التأمين الصحي في أونتاريو = OHIP

لمزيد من المعلومات حول برنامج التأمين الصحي في أونتاريو قومي بزيارة www.health.gov.on.ca/en/public/programs/ohip أو اتصلي على الرقم **ServiceOntario**, Infoline 18665323161.

مزيد من التفاصيل حول التكاليف الصحية

(1) من الممكن تلقي بعض خدمات الرعاية الصحية بدون تغطية OHIP في مراكز الصحة المجتمعية (www.ontariohc.org) ومن خلال القابلات القانونيات (www.aom.on.ca). بعض الخدمات مجانية مثل Healthy Babies Healthy Children و Infant Hearing.

(2) إذا احتجت إلى الذهاب إلى المستشفى بسيارة الإسعاف، ستغطي بطاقة التأمين الصحي في أونتاريو Ontario Health Card معظم التكاليف ولكن يجب عليك أن تدفعي جزءاً من التكاليف. إذا لم يعتقد الطبيب الذي يقابلك في المستشفى بأنك كنت بحاجة إلى أخذ سيارة الإسعاف أو إذا لم يكن لديك تأمين صحي، فيجب عليك دفع الكلفة كاملة. وقد يكون ذلك مكلفاً جداً.

(3) إذا كان ينبغي عليك دفع تكاليف الرعاية الصحية، حاولي معرفة إن كان مقدم الرعاية الصحية أو المستشفى يوافق على دفع التكاليف على أقساط حسب خطة دفع يُتفق عليها مثل دفع جزء من الكلفة الكلية كل شهر، بدلا من دفعها دفعة واحدة. ناقشي هذه الخطة مع مقدم الرعاية الصحية عندما تكونين حاملاً.

عندما تبدأ الزيارات والفحوصات قبل الولادة

رتبي موعداً مع مقدم الرعاية الصحية حالما تعرفين بأنك حاملاً. من المتوقع أن تستغرق زيارتك الأولى فترة أطول قليلاً من الزيارات التي تتبعها. وخلال الزيارة الأولى:

- سيتم الاستفسار عن تاريخك الطبي
- سيقتراح مقدم الرعاية الصحية أن تُجرى اختبارات للدم والبول. هذه الاختبارات مفيدة جداً لمنع المشاكل الصحية ولكن لك الحرية في أن تقرري إجراء هذه الاختبارات أو عدم إجرائها.
- سيقوم مقدم الرعاية الصحية بالفحص البدني، ويمكن أن يقوم بفحص داخلي في هذه المرحلة.

بعد الزيارة الأولى يكون الجدول الزمني المعتاد للزيارات المستقبلية كالتالي:

عدد أسابيع الحمل	كم عدد المرات التي ينبغي أن تزوري فيها مقدم الرعاية الصحية
0 - 28 أسبوعاً	مرة كل أربعة أسابيع
29 - 36 أسبوعاً	مرة كل أسبوعين
بعد 36 أسبوعاً	مرة كل أسبوع

قد يعرض عليك مقدم الرعاية الصحية القيام بالاختبارات التالية:

عدد أسابيع الحمل	اسم الاختبار ووصفه
حوالي 18 أسبوعاً	إذا وافقت، سيتم عمل اختبار الأشعة فوق الصوتية في مستشفى أو عيادة. هدف هذا الاختبار هو للمساعدة في تأكيد الموعد المتوقع لولادة الطفل للتأكد من نمو وتطور الطفل
بين 24 - 28 أسبوعاً	سيتم عمل تحليل الدم لفحص السكري الذي يسببه الحمل (سكري الحمل) إذا وافقت على ذلك
قد يعرض عليك مقدم الرعاية الصحية اختبارات أخرى اعتماداً على نتائج اختبار الأشعة فوق الصوتية، وصحتك، وعمرك، وتاريخك الطبي وغير ذلك. تأكدي من أنك تفهمين الغرض من كل اختبار. لك الحرية في اتخاذ القرار بإجراء هذه الاختبارات أم عدم إجرائها.	

اعرفي حقوقك

في أونتاريو، تعتبر معاملة صاحب العمل لأي امرأة بشكل مختلف لكونها حاملاً أو لأن لديها طفل أو لأنها ترضع طفلها رخصة طبيعية أو لأنها قد تصبح حاملاً مخالفاً للقانون. ومن الأمور المخالفة للقانون أيضاً أن تُطرَد امرأة من عملها أو يُحطَّ من رتبته الوظيفية أو تُسَرَّح من العمل لكونها حاملاً.

إذا كانت لديك احتياجات خاصة عندما تكونين حاملاً، مثل الذهاب للمواعيد الطبية أو مشاكل تتعلق بأداء عملك، ناقشي ذلك مع صاحب العمل. للحصول على المزيد من المعلومات، قومي بزيارة الموقع الإلكتروني للجنة حقوق الإنسان في أونتاريو www.ohrc.on.ca Ontario Human Rights Commission أو اتصلي هاتفياً بالرقم 1-866-387-9080.

لا تسمح كندا بسوء المعاملة

في كندا يعتبر سوء المعاملة العاطفية والبدنية مخالفاً للقانون. هناك مجموعات عديدة تستطيع مساعدة الأشخاص الذين يتعرضون لسوء المعاملة. يمكن أن يأخذ سوء المعاملة عدة أشكال: اللفظية والجنسية والبدنية وغيرها. يستطيع مقدم الرعاية الصحية مساعدتك في إيجاد المساعدة التي تحتاجين إليها.

المرأة التي تتمتع بوضع المقيمة الدائمة لا يمكن أن تفقد وضعها أو تجبر على ترك كندا لتركها علاقة تقوم على سوء المعاملة. ويصح ذلك حتى على الوضع الذي يكون فيه شريكها الذي يسوء معاملتها هو من تبناها في كندا. للحصول على المزيد من المعلومات يمكنك تحميل ورقة الحقائق أنت وطفلك **You and Your Baby** (بعشرة لغات) على الموقع الإلكتروني

www.beststart.org/resources/anti-violence أو اتصلي بباحثك الاجتماعي إذا

كان لديك باحث، أو هاتف **Assaulted Women's Helpline 1-866-863-0511**. ويقدم هذا الخط الهاتفي خدمة استشارة مجانية وصحية ب 150 لغة.

هل أنت وفطلك في أمان؟

أنت وطفلك ...

من الممكن أن تؤدي إلى أضرار جسدية.

كل أنواع الإساءة من الممكن أن تؤذي.

الأضرار خلال فترة الحمل من الممكن أن تسبب في:

- سوء التغذية
- سوء النوم
- سوء المزاج
- سوء الصحة العقلية
- سوء الصحة الجسدية
- سوء العلاقات مع الآخرين
- سوء العلاقات مع الأهل
- سوء العلاقات مع الأصدقاء
- سوء العلاقات مع المجتمع
- سوء العلاقات مع العمل
- سوء العلاقات مع المدرسة
- سوء العلاقات مع الأهل
- سوء العلاقات مع الأصدقاء
- سوء العلاقات مع المجتمع
- سوء العلاقات مع العمل
- سوء العلاقات مع المدرسة

الإساءة قد تسبب مشاكل في الحمل.

يجب عليك حماية نفسك وفطلك.

www.beststart.org



Neighbours, Friends and Family هو موقع الكتروني يصف علامات سوء معاملة المرأة حتى يستطيع الناس الذين يهتمون بأمرها مساعدتها. كما يوفر الموقع معلومات حتى يستطيع من يهتمون بأمر رجل ما مساعدته في تغيير سلوكه. قم بزيارة الموقع الإلكتروني www.neighboursfriendsandfamilies.ca.



نصائح حول التحدث مع مقدمي الرعاية الصحية

- أكتبي أية أسئلة لديك قبل كل زيارة. إذا كنت لا تتحدثين اللغة الإنجليزية جيدا اطلبي مترجما للذهاب معك، وخاصة لموعدك الأول. وإذا لم يكن ذلك ممكنا، اطلبي من أحد ما أن يترجم لك أسئلتك المكتوبة.
- حاولي تعلم بعض الكلمات المهمة التي ستحتاجين إليها خلال الحمل، الولادة وبعد ولادة الطفل. قد يكون لدى الوحدة 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 بحاجته أو يقترحون عليك أخذه. عليك أن تتأكدي من فهمك لشرحهم. لك الحق في قبول أو رفض العلاج. يمكنك استشارة أفراد العائلة أو الأصدقاء ولكنك أنت من يقرر في النهاية ما ينبغي عليك القيام به. لا تخشي من طرح أي عدد من الأسئلة.

توقعي الآتي

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

- كيف تشعرين؟
- ماهو التاريخ الذي بدأت فيه آخر دورة شهرية لديك؟
- ماذا تأكلين وماذا تشربين؟ كم أنت جائعة؟
- ما نوع العمل الذي تقومين به؟ ما هي النشاطات الأخرى التي غالبا ما تقومين 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؟ ما التلقيحات 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 لا تشعرين بالأمان.
- ما الذي تستطيعين أن تخبريني به بشأن حالات حملك وولاداتك السابقة؟

تأكدي من إعطاء إجابات صحيحة لكل هذه الأسئلة. تستطيعين اختيار التحدث مع مقدم الرعاية الصحية على انفراد إذا فضلت ذلك.

- قد ترغبين برؤية مقدمة رعاية صحية مثل القابلة القانونية أو طبيبة. ليس من الضروري أن يكون طبيب التوليد الذي تراجعين لديه خلال فترة حملك موجودا وقت الولادة، ولكن القابلة القانونية الخاصة بك ستكون هناك. وإذا لم تتوفر مقدمة رعاية صحية فقد تحتاجين أن تتلقي الرعاية الصحية من قبل رجل.
- يمكنك أن تطلبي أن يكون زوجك أو شريكك أو فردا من عائلتك معك عندما يكون لديك فحصا جسديا وخلال الولادة. ويمكنك أن تطلبي بأن تكوني على إن انفراد مع مقدم الرعاية الصحية في أي وقت. إذا واجهتك صعوبة في مقابلة مقدم الرعاية الصحية بمفردك اتصلي بالعيادة قبل الزيارة واذكري ذلك حتى يتمكنوا من مساعدتك.
- في كندا، يتم عمل خطط الولادة birth plans من قبل الوالدين، لشرح ما يفضلونه خطياً للأشخاص الذين سيساعدونهم في ولادة الطفل. من الأفضل أن يكون لديك خطة ولادة birth plan مكتوبة باللغة الإنجليزية وتسلمين مقدم الرعاية الصحية نسخة منها خلال فترة الحمل. خذيها معك إلى المستشفى يمكن أن تتضمن خطة ولادتك ما يلي:

- ما تفضيلينه حول مواضيع مثل المساعدة عند بداية الولادة، مسكن الألم، أوضاع الولادة والإجراءات الطبية.

- من الذي يتخذ القرارات نيابة عنك إذا لم تكوني قادرة على ذلك خلال الولادة.

- ما تفضليه حضاريا ودينيا مثل طهور circumcision طفلك أو إخبارك بجنس الطفل.

- أمور أخرى قد تكون مهمة لك.

لا تفترضين أن تكون الأمور في كندا كما هو الحال في بلدك. فقد يكون في مستشفائك موظفون يساعدونك في تفضيلاتك الثقافية. قد لا يتمكن مقدم الرعاية الصحية أو المستشفى من توفير كل شيء تريدينه ولكنهم سيحاولون.



كتابة خطة ولادتك

توفّر بعض المواقع الإلكترونية نماذج لخطة الولادة من شأنها أن تمنحك أفكارًا حول ما قد ترغبين في إضافته لخطة الولادة الخاصة بك. تأكدي من أن خطتك تعكس أمانيك وناقشيها مع الشخص الذي سيحضر معك الولادة ومع مقدّم الرعاية الخاص بك. لمعرفة المزيد حول كيفية إعداد خطة ولادة قومي بزيارة موقع الجمعية الكندية لأطباء التوليد وأطباء الأمراض النسائية على:

www.sogc.org/health.pregnancy-birth-plan_e.asp

العلامات الهامة التي يجب أن تنتبهي لها إذا كنت حاملا

- تقلصات أو ألم في المعدة لا ينتهي
- 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 إلى الأسفل
- تقلصات، أو تغيير 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 مركبة (مثل سيارة)

اذهبي إلى المستشفى حالا واتصلي بطبيبك / قابلتك القانونية إذا عانيت من أي من هذه الأعراض!

www.beststart.org

تم تطوير هذه الوثيقة بتمويل من حكومة أونتاريو *Government of Ontario*. وتعكس المعلومات الواردة رأي كاتبها ولا تعكس بالضرورة رأي حكومة أونتاريو *Government of Ontario*. جميع المصادر والبرامج المذكورة في هذا الدليل ليست مدعومة بالضرورة من قِبل مركز مصادر *Best Start Resource Centre* أو حكومة أونتاريو *Government of Ontario*.

الولادة في بلدٍ جديد

دليل للقادمات الجدد إلى كندا
وأسرهن



الجزء الثالث - الاستعداد لاستقبال طفلك

أنت حامل. مبارك!

سيساعدك مصدر المعلومات هذا على تعلم المزيد عن إنجاب طفل في كندا. قد تختلف الأمور هنا عما يحدث في البلد الذي جئت منه. يركز مصدر المعلومات هذا على أونتاريو.

يحتوي هذا المصدر على 4 أجزاء وهذا هو الجزء الثاني. يمكن تحميل الأجزاء الأربعة من:

www.beststart.org/resources/rep_health

تأكد من أنه يمكنك الحصول على المعلومات التي تحتاجين إليها.

- الجزء الأول: الحصول على المعلومات التي تحتاجين إليها
- الجزء الثاني: الحصول على الرعاية الصحية التي تحتاجين إليها خلال الحمل

• الجزء الثالث: الاستعداد لاستقبال طفلك

• الجزء الرابع: مجيء طفلك

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

الدورات التي تسبق الولادة

تقدم هذه الدورات عادة إلى:

- للأشخاص الذين سيكون لديهم طفل لأول مرة، و
 - للنساء اللاتي يلدن في كندا للمرة الأولى
- تقدم هذه الدورات في معظم أنحاء أونتاريو.

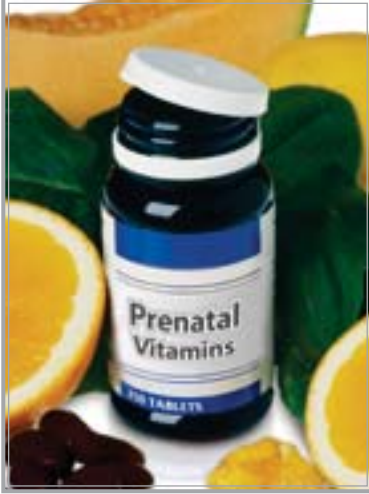
قد تختلف مواضيع البرنامج من مكان لآخر. وفي أغلب الأوقات تتضمن المواضيع الغذاء الصحي، ممارسة الرياضة خلال الحمل، علامات المشاكل، مراحل الولادة، السيطرة على الألم، الولادة، الرضاعة الطبيعية والتعلم كيف يمكن أن يكون الشخص أمًا أو أبًا.

- يجب أن يتمكن مقدم الرعاية الصحية من مساعدتك في إيجاد دورات ما قبل الولادة في منطقتك.
- تقدم الدورات بعض الأحيان من قبل وحدات الصحة العامة، مراكز صحة المجتمع، المستشفيات وكليات المجتمع. كذلك تتوفر بعض الدورات عبر الإنترنت.
- أسألي عن كلفة حضور هذه الدورات، فبعضها مجاني، وبعضها ذو كلفة مخفضة والبعض الآخر أكثر كلفة. بعض هذه الدورات لا تتطلب أجورًا من النساء الحوامل من ذوات الدخل المحدود جدًا.
- يتم تشجيع الأزواج والشركاء على حضور دورات ما قبل الولادة. يمكن لأحد أفراد العائلة مثل أمك أو أختك أو صديقتك حضور هذه الدورات معك. من الأفضل أن يحضر الشخص الذي سيكون معك خلال الولادة هذه الدورات.



الطعام الصحي لطفل صحي

يقدم هذا الكتيب معلومات حول تناول المرأة الحامل لغذاء صحي. يمكنك الحصول عليه من الوحدة الصحية العامة المحلية أو بإمكانك تحميله من الموقع الإلكتروني: www.beststart.org/resources/nutrition



التغذية والمكملات الغذائية

- 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 على الموقع الإلكتروني www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php أو من خلال الاتصال بالهاتف رقم 1-866-225-0709.
- يجب أن تأخذي كذلك فيتامين قبل الولادة يحتوي على حمض الفوليك. من الممكن شراء فيتامينات حلال أو كوشر. اسألي الصيدلي أو مقدم الرعاية الصحية أو اختصاصي التغذية.
- إذا لم تتمكني من شراء الطعام الذي تحتاجينه، يمكنك الذهاب إلى مصرف الطعام **Food Bank**. للحصول على قائمة بمصارف الطعام في أونتاريو راجعي موقع www.oafb.ca واختاري "Find a food Bank". يمكنك الاتصال بـ 1-866-220-4022.
- يعطيك الحليب ومشتقاته وطفلك عظاما وأسنانا قوية. هذه مهمة للتغذية الجيدة. إذا لم ترغبي في شراب الحليب، يمكنك تناول اللبن أو الجبنة، أو الكفير، أو الحليب بالشكولاتة، البودينغ، حساء الكريمة، مشروبات الصويا المقواة 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 لا تتقبلين اللاكتوز وتعانين من الإسهال أو تقلصات المعدة.
- السمك صحي جدا. قد يكون هو الطعام الذي تتناولي به كثرة اعتمادا على ثقافتك. استمري في تناول السمك خلال حملك، ولكن قللي من كمية السمك الذي يحتوي على كميات عالية من الزئبق. للحصول على المزيد من المعلومات، حملي 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/advice_eat_fish.htm.



- 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، ومنتجات الحليب غير المبسترة، والعصائر غير المبسترة، والسبروت 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. يمكنك كذلك الاتصال على **Motherisk** على الرقم 1877-327-4636 وهي خدمة مجانية.
- ولإبقاء طفلك سالما، اشربي أقل من قدح واحد أو اثنين من القهوة في اليوم أو أقل من 3 أقداح من الشاي. تذكر أن الشاي والشكولاتة والمشروبات التي تعطي طاقة والعديد من مشروبات الصودا تحتوي على الكافيين أيضا. ولذلك يجب أن تحدي من تناولك لها.
- 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 بالاتصال بالوحدة الصحية المحلية العامة، وهي طريقة جيدة أيضا للقاء النساء الحوامل الأخريات اللاتي يعشن بالقرب منك.
- قد يكون بإمكان النساء اللاتي يتلقين social assistance وهن حوامل أو يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية أن يستلمن مخصصات / إضافية للحمل من خلال Ontario Works . تتوفر المعلومات في الموقع الإلكتروني www.mcsc.gov.on.ca/documents/en/mcsc/social/directives/ow/0605.pdf أو بالاتصال مجانياً على الرقم .Service Ontario 1-800-267-8097

النشاط البدني



- يتم تشجيع النساء الحوامل على أن يكن نشطات. المشي اليومي يمكن أن يكون مفيدا لك ولطفلك. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية حول أنواع النشاطات الآمنة والصحية لك.
- يكون الجو باردا بعض الأحيان في الشتاء في كندا. إذا ارتديت ملابس دافئة فستشعرين بالارتياح ولن يبدو البرد قارصا.
- تعتبر بعض مراكز التسوق أماكن جيدة للمشي داخل الأماكن المغلقة. في بعض الأحيان يُشكل بعض الناس مجموعات مشي داخل مراكز التسوق. هذه طريقة جيدة لمقابلة أشخاص جدد.
- عندما تكونين حاملا، ينبغي ألا تشعري بالحر الشديد عندما تمارسين التمارين. لا تدخل في الحمامات أو السونا الحارة.
- بعض دورات التمارين الرياضية مخصصة للحوامل فقط. أسألي عن دورات التمارين التي تسبق الولادة في مركز الترفيه في المجتمع المحلي.
- إذا كانت لديك أسئلة، اتصلي بهاتف التمارين والحمل **Exercise & Pregnancy Helpline** الخاص بـ 1-866-937-7678.



التزام جانب الأمان أثناء اللعب: رفع المخاطر عن الأطفال من أجل الصحة البيئية

يتضمن هذا المنشور معلومات لمساعدتك على جعل بيتك آمناً. يمكنك الحصول على نسخة من وحدتك الصحية العامة المحلية أو تحميله من www.beststart.org/resources/env_action

قضايا بيئية

- اخبري مقدم الرعاية الصحية حول نوع العمل الذي تقومين به، للتأكد من أنه لا يؤدي الحمل. في كندا، لا يمكن أن تخسري عملك بسبب كونك حاملاً.
- قد تتضمن فضلات القطط طفيليات خطيرة. يجب أن لا تلمسي فضلات القطط عندما تكوني حاملاً. أطلبي من شخص آخر تفريغ صندوق الفضلات. استخدم القفازات عندما تعملين في الحديقة تجنباً لأي فضلات حيوانات قد تكون هناك.
- لمعرفة المزيد عن مخاطر مكان العمل على الحوامل، اتصلي ب Occupational Health Clinic for Ontario Workers ب Motherisk إذا كان لديك أسئلة حول المنتجات التي تتعرضين لها خلال الحمل مثل المواد الكيميائية أو مبيد الحشرات (www.motherisk.org) 1-877-439-2744 . هذه الخدمة مجانية.

التعرض للكحول والمخدرات والتبغ

- ينبغي أن لا تتعاطى النساء الكحول أو تستخدم المخدرات غير القانونية مثل الماريجوانا والكوكايين وغير ذلك عندما يكن حوامل. يمكن أن تؤدي هذه المواد دماغ الطفل النامي.
- يعتبر التبغ ضاراً لتطور الطفل. من الأفضل عدم التدخين وتجنب الأماكن 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 العامة أو يمكنك تحميلها من: www.beststart.org/resources/wrkplc_health



- تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية عن أي دواء قبل أن تأخذه. ويشمل ذلك الأدوية الطبيعية والأعشاب. قد لا تكون بعض هذه الأدوية جيدة لنمو طفلك.
- إذا احتجت شراء دواء من المتجر بدون وصفة طبية أسألي الصيدلي أولاً إن كان ممكناً للمرأة الحامل استعمال هذا الدواء.
- يجب أن يكون مقدم الرعاية الصحية على علم بالأدوية التي تأخذها.
- إذا واجهت 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 والصيدلانيين إبقاء المعلومات الشخصية سرية. يمكنك أيضاً الاتصال بـ **Motherisk** للحصول على إجابات على أسئلتك حول السلامة من المخدرات والكحول.

التخطيط لولادة الطفل

عندما تكونين حاملاً، هناك أشياء كثيرة يمكنك القيام بها للتخطيط لولادة طفلك:

- فكري كيف يمكنك الوصول إلى المستشفى بسرعة عندما يبدأ المخاض. خططي بحيث يكون هناك شخصان يستطيعان مساعدتك على الوصول إلى هناك. إذا كنت تنوين استعمال سيارة أجرة، تأكدي من توفر النقد اللازم لدفع الأجرة.
- يمكنك الذهاب إلى المستشفى بواسطة سيارة الإسعاف إذا كان ذلك ضرورياً ولكن ينبغي عليك دفع تكاليف تلك الخدمة.
- إذا كان لديك أطفال آخرون في البيت، خططي لمن سيهتم بهم عندما تكونين في المستشفى. لا يمكنك جلب أطفالك معك إلى المستشفى عندما تلدين طفلك. تأكدي أن يكون هناك شخصان على الأقل يستطيعان الاهتمام بأطفالك عندما يبدأ مخاضك. إذا لم يكن لديك شخصاً يستطيع الاهتمام بأطفالك خلال هذا الوقت، تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية مقدماً. إذا كانت لديك حيوانات أليفة في البيت، تأكدي من وجود شخص ما يهتم بها.
- قرري من سيكون الشخص الذي سيكون بجانبك لدعمك خلال عملية المخاض. 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 المخاض والولادة. لا تقدم الدولا أي رعاية طبية أو جراحية. اختاري واحدة تثقين بها وتساعدك على اتخاذ القرارات الجيدة خلال هذه الفترة.
- أكتبي خطة ولادتك **Birth plan**، بما في 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 لا يجري الطهور **circumcision** عادة للأطفال حديثي الولادة. إذا أردت ذلك لطفلك تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية. إلا أن ذلك غير مشمول بـ **OHIP** ولا أي تأمين آخر. يمكنك معرفة المزيد حول هذا الموضوع على الرابط التالي:
www.caringforkids.cps.ca/handouts/circumcision

- من المهم التفكير بفوائد الرضاعة الطبيعية عندما تكونين حاملا. اسألي مقدم الرعاية الصحية عن أية أسئلة قد تكون لديك. ناقشي ما تفضليه 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 إعطائه لطفلك وهو مجاني.



معدات لطفلك

بعض معدات رعاية الأطفال ضرورية ومن اللطيف أن يكون لديك معدات أخرى. تعتبر سلامة طفلك أهم شيء يجب أن تفكر به عند شرائك لهذه المعدات.

- قد تريد شراء معدات مستعملة. تأكدي بأنها تلبّي 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/pubs/cons/child-enfant/safe-securite-eng.php)
- توجد مجموعات في العديد من المناطق في الإقليم تُعبر معدات رعاية الأطفال أو تباعها بكلفة مخفضة. قد تتمكن وحدة الصحة العامة المحلية من مساعدتك في إيجاد هذه المجموعات. وقد يمكن لمركز Ontario Early Years Centre من الحصول على هذه المعدات.
(www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx)
(www.ontario.ca/earlyyears)
- عندما تغادرين المستشفى، ستحتاجين إلى 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 عمره أكثر من 10 سنوات. إذا وجدت من الصعب وضع المقعد بأمان في سيارتك، اتصلي بالوحدة الصحية العامة المحلية.
(www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx)

- خلال الأشهر الستة الأولى أسلم طريقة لنوم طفلك هي على ظهره، في مهد في غرفتك. يجب أن يلبي المهد مستلزمات الأمان ويجب أن لا يحتوي على الوسادات، الوسادات الممتصة للصدمات، اللعب المحشوة بالمواد، أو البطانيات. كل واحدة من هذه الأشياء يمكن أن تغطي وجه الطفل وتمنعه من التنفس. المهد المصنوع 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. (www.caringforkids.cps.ca/keepkidssafe/KeepBabySafe.htm)
- يوفر موقع **Parachute** مواد بعدة لغات حول سلامة الطفل. اتصل على الرقم 1888-537-7777 للاستفسار حول سلامة الطفل. (www.parachutecanada.org/resources)



هل طفلك بأمان؟

يمكنك تحميل هذا المنشور حول المنتجات الآمنة للأطفال من www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/ أو alt_formats/pdf/pubs/cons/child-enfant/child-Safe-enfant-securite-eng.pdf أو اتصل بمكتب سلامة المنتجات 1-866-662-0666 .Product Safety Office

إبقاء الأطفال آمنين

قومي بزيارة موقع "إبقاء الأطفال آمنين" لمعرفة أنواع مقاعد السيارات المطلوبة في أونتاريو للرضع والأطفال (www.tc.gc.ca/eng/roadsafety/safedrivers-childsafety-car-time-stages-1083.htm). كما تتوفر على الموقع تعليمات وضع المقاعد وضعاً آمناً.

www.beststart.org

تم تطوير هذه الوثيقة بتمويل من حكومة أونتاريو *Government of Ontario*. وتعكس المعلومات الواردة رأي كاتبها ولا تعكس بالضرورة رأي حكومة أونتاريو *Government of Ontario*. جميع المصادر والبرامج المذكورة في هذا الدليل ليست مدعومة بالضرورة من قبل مركز مصادر *Best Start Resource Centre* أو حكومة أونتاريو *Government of Ontario*.



الولادة في بلدٍ جديد

دليل للقادات الجدد إلى كندا
وأسرهن

الجزء الرابع - مجيء طفلك

أنت حامل. مبارك!

سيساعدك مصدر المعلومات هذا على تعلم المزيد عن إنجاب طفل في كندا. قد تختلف الأمور هنا عما يحدث في البلد الذي جئت منه. يركز مصدر المعلومات هذا على أونتاريو.

يحتوي هذا المصدر على 4 أجزاء وهذا هو الجزء الثاني. يمكن تحميل الأجزاء الأربعة من:

www.beststart.org/resources/rep_health

تأكد من أنه يمكنك الحصول على المعلومات التي تحتاجين إليها.

- الجزء الأول: الحصول على المعلومات التي تحتاجين إليها
- الجزء الثاني: الحصول على الرعاية الصحية التي تحتاجين إليها خلال الحمل
- الجزء الثالث: الاستعداد لاستقبال طفلك

• الجزء الرابع: مجيء طفلك

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé



الخيارات الأكثر شيوعاً

- يمكنك اختيار ولادة طفلك في المستشفى مع طبيب أو قابلة قانونية.
 - يمكنك أن تختاري ولادة طفلك في البيت بحضور القابلة القانونية.
- يمكنك الولادة في البيت إذا كان حملك صحياً ولا يتوقع مقدم الرعاية الصحية أن تواجهك أية مشاكل خلال ولادة الطفل. تغطي (Ontario Health Insurance Plan (OHIP تكاليف الأطباء والقابلات القانونيات. وقد يمكنك أيضاً الحصول على خدمات مجانية من قابلة قانونية إذا لم تكوني مشمولة بـ Ontario Health Insurance Plan.

الحصول على المعلومات الخاصة بالمستشفى

إذا كنت تخططين للولادة في المستشفى، اتصلي لمعرفة إن كان بإمكانك والشخص الذي سيكون معك خلال الولادة القيام بجولة في المستشفى. في بعض الأحيان يتم ترتيب هذه الجولات بواسطة دورات ما قبل الولادة.

جولات المستشفى مفيدة جداً. ستكون لديك الفرصة لمعرفة كيفية سير الأشياء ومعرفة القواعد في مستشفىك المحلي. وستعطيك هذه الجولات الفرصة لطرح الأسئلة حول ما تفضليه فيما يخص اللغة، والممارسات الثقافية والدينية.

من الأفضل في العديد من المستشفيات التسجيل مسبقاً قبل أن تصلي للمستشفى لولادة طفلك. اتصلي بالمستشفى أو أسألي مقدم



الرعاية الصحية لتعريف الإجراءات الاعتيادية في المستشفى.

اتصلي بالمستشفى أو أسألي من مقدم الرعاية الخاص بك حول ما هو الأمر عليه في المستشفى.

- في بعض الحالات، يتم التسجيل المسبق في نفس الوقت الذي تتم فيه جولات المستشفى.
- وفي مستشفيات أخرى، يمكنك ببساطة الوصول إلى المستشفى عندما تبدأ عملية مخاضك.
- ستحتاجين لأن تبرزي بطاقة التأمين الصحي OHIP أو البطاقة الخاصة وهويتك.
- ستحتاجين إلى توقيع استمارات الموافقة. تأكدي من أنك تدركين ما توقعين عليه.
- إذا لم تفهمي أطلبي مساعدة مترجم فوري.

ما تتوقعينه قبل المخاض وخلالها في المستشفى

- حضري حقيبة صغيرة قبل الموعد المتوقع لولادة طفلك. يتوفر نموذج لقائمة الأشياء التي ينبغي عليك جلبها على الموقع الإلكتروني www.hospitalbag.org/print-hospital-bag-checklist.pdf.
- في بعض المستشفيات، يمكن أن يكون معك شخص واحد أو اثنان خلال المخاض. عليك التأكد من القواعد المطبقة في مستشفائك. يستطيع زوجك أو شريكك حضور الولادة ولكن ليس من الواجب عليه فعل ذلك.
- قد يكون لديك اختيارات 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 ما تفضليته قبل أن يبدأ مخاضك. اكتبي ذلك في خطة ولادتك **birth plan** وكرريها عندما تذهبين للمستشفى. قد لا تتمكن المستشفى من توفير كل ما تفضليه، ولكنها ستحاول. تحتاجين لأن تكوني مرنة لأن الأمور قد تتغير خلال المخاض. قد تحتاجين إلى عملية قيصرية (عملية لإخراج الطفل وتدعى أيضا "c-section"). تُعطى الأولوية دائما لصحة الأم والطفل.
- بعد أن يولد طفلك، سيتم قطع الحبل السري. سيتأكد العاملون في المستشفى بأن طفلك يتنفس بشكل جيد وسيقومون ببعض الاختبارات للتأكد بأن الطفل بصحة جيدة. بعد ذلك يمكنك أخذ طفلك بين يديك.
- قد تطلبين نزع الملابس عن طفلك لتحقيق التماس بين جلدكما. هذه طريقة جيدة لتحقيق التواصل مع طفلك ويساعد طفلك على تعلم رضاعة الثدي. تكلمي مع طفلك وابدئي في رضاعته خلال الساعة الأولى. وخلال ذلك الوقت، سيتأكد العاملون في المستشفى أن صحتك جيدة.

ما تتوقعينه بعد ولادة الطفل في المستشفى

- في كندا، وخلال وجودك في المستشفى، سيتم تشجيعك على الاهتمام بطفلك. حاولي أن تتعلمي قدر استطاعتك من العاملين في المستشفى. يستطيع شريكك وأي شخص سيساعدك في البيت أن يتعلم أيضا أموراً حول الرضاعة والاهتمام بالطفل. سيكون هذا مفيداً لك أيضاً عندما تذهبين للبيت!
- قد يعلمك العاملون في المستشفى كيف تحممين طفلك، وكيفية مسكه وحمله وكيف تتأكدين من أنه في وضع مريح. حاولي تحميم طفلك ولو لمرة واحدة على الأقل خلال وجودك في المستشفى.
- يمكنك استقبال الزائرين في المستشفى ولكن 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 اثنين في وقت واحد. قد يكون من الممكن لأطفالك زيارتك ولكن ليس أطفال الغير، 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 الحساسية أو التفضيلات الثقافية، أعلمي العاملين في المستشفى بذلك عندما تصلين إلى المستشفى. قد يُسمح للعائلة والأصدقاء بجلب بعض أغذيتك المفضلة.
- سيتم تشجيعك على الاستحمام سريعا خلال وجودك في المستشفى، سيمنع ذلك أي مرض يصيبك أو يصيب طفلك. قد يكون هذا الأمر مختلفا عما هو معتاد في بلدك ولكن اعلمي أن الماء في كندا سليم ونظيف.
- قد يتم إجراء المزيد من الاختبارات عليك و على طفلك بعد الولادة. وتشمل هذه الاختبارات تحاليل الدم، واختبار السمع لطفلك. هذه اختبارات عادية وتساعد على اكتشاف أية مشاكل صحية قبل أن تذهبي للبيت. وقد يسألونك إن كنت راغبة بزيارة ممرضة من الصحة العامة Public Health Nurse بعد أن تعودى إلى البيت. هذه الخدمة مجانية كجزء من برنامج **Healthy Babies Healthy Children** في أونتاريو ولا تحتاجين إلى بطاقة OHIP.
- 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.

النماذج التي يجب تعبئتها

- سيعطيك العاملون في المستشفى أو قابلتك نموذج - 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 إلى المساعدة في تعبئة هذه النماذج اطلبي من ممرضتك المساعدة. يمكنك كذلك التقديم على الشبكة الإلكترونية على الموقع الإلكتروني: <https://www.orgforms.gov.on.ca/IBR/start.do>.
- ستطلب منك المستشفى تعبئة النماذج حتى يحصل طفلك على بطاقة صحية Health Card من OHIP. إذا كنت مشمولة بـ 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 بـ OHIP فقد يكون طفلك مستحقا OHIP. إذا كان وضعك مختلفا أو كنت بحاجة لمزيد من المعلومات، اتصلي بهاتف 1866-532-3161 الخاص بـ Service Ontario's INFOLine.



الرضاعة الطبيعية

- أرضعي طفلك طبيعياً بعد الولادة بقليل. الحليب الأول الذي تنتجيه يُسمى colostrums. 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 أن 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 بالارتباك والتشويش عندما تعطى لهم حلقة 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 إدخال الأغذية الأخرى ببطء. استمري برضاعة طفلك طبيعياً حتى يبلغ سنتين من العمر وحتى أكثر من ذلك.
- تقدم العديد من البرامج والمجموعات الدعم للأمهات المرضعات طبيعياً في أونتاريو. اتصلي بالوحدة الصحية العامة المحلية أو تحدثي مع مقدم الصحة العامة إذا كانت لديك أية أسئلة حول الرضاعة الطبيعية عندما تذهبين للبيت. تعتبر المساعدة في مجال الرضاعة الطبيعية من الصحة العامة مجانية.



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 رائعاً لصحتك العقلية.

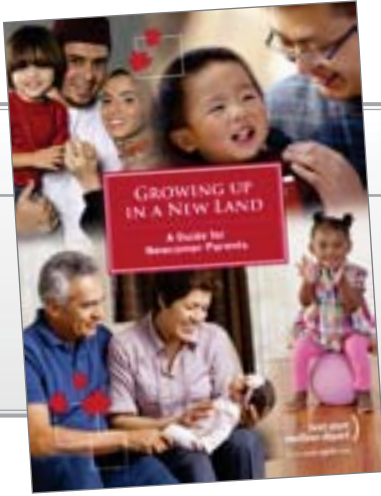
نصائح أخرى للأمهات الجديديات

- تقبلي المساعدة من شخص تثقين به. تشعر 4 من كل 5 نساء بالحزن والارتباك والتعب الشديد ويعانين من تغييرات في أنماط نومهن وأكلهن. ويسمى ذلك Postpartum Blues or "Baby Blues" اكتئاب ما بعد الولادة، وهذا أمر طبيعي يحدث عادة في الأيام الأولى أو الأسابيع الأولى بعد ولادة الطفل. إذا استمر هذا الشعور لأكثر من أسبوعين، اتصلي بمقدم الرعاية الصحية. قومي بزيارة الموقع الإلكتروني التالي للحصول على المزيد من المعلومات www.lifewithnewbaby.ca.
- يرغب مقدم الرعاية الصحية في معاينتك وطفلك بعد عدة أيام من الولادة. وفي هذا الوقت اسألي أسئلة حول العناية بالطفل والرضاعة الطبيعية والصحة وأي قلق لديك. تحتاجين لزيارة مقدم الرعاية الصحية عندما يبلغ طفلك شهرين من العمر لأغراض التلقيحات. يحتاج طفلك إلى التلقيحات حتى يتمكن من الذهاب إلى المدرسة في أونتاريو.
- قد يبكي طفلك حديث الولادة كثيراً. من المهم تهدئة 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 بتعلم كيفية التعامل مع الطفل وكيفية تعليمه الانضباط.
- من الأفضل إعطاء جسمك الوقت ليرتاح ويعيد بناء نفسه بين حالات الحمل. إذا كان من الممكن عليك الانتظار سنتين على الأقل قبل الحمل ثانية. ناقشي ذلك مع زوجك أو شريكك. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية حول الخيارات التي تساعد في منع الحمل.

استخدمي الخدمات المتوفرة في مجتمعك المحلي

- تتوفر لدى النساء في أونتاريو العديد من البرامج التي تساعدن عندما يذهبن إلى البيت ومعهن طفل جديد. اتصلي بوحدة الصحة العامة المحلية لتتعرفي على البرامج المتوفرة في منطقتك مثل برنامج Healthy Babies Healthy Children.

- الزيارات البيتية هي جزء من برنامج Healthy Babies Healthy Children . قد يتوفر لك ذلك حتى وإن لم يكن لديك بطاقة OHIP. ستصل بك Home Visitor قبل أن تأتي لبيتك. وستجيب على أسئلتك. أكتبي أسئلتك قبل أن تأتي إليك.
- مراكز Ontario Early Years Centres مخصصة للوالدين وأطفالهم حتى سن 6 سنوات. تقدم هذه المراكز العديد من البرامج حيث تستطيعين لقاء أمهات أخريات مع أطفالهن الصغار. يمكنك أن تتعرفي على خدمات أخرى متوفرة للوالدين في هذه المراكز.
- قد تكونين مؤهلة للحصول على مخصصات الأمومة ومخصصات الوالدين من خلال Employment Insurance إذا كنت وزوجك/ شريكك تساهمان في هذه الخطة من خلال عملكما. تتوفر المعلومات من خلال Service Canada.



النشأة في بلد جديد

سيساعدك مصدر المعلومات هذا في الخطوات التالية، فهو يحتوي على معلومات خاصة بالثقافة، وهو خاص بآباء الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 6 أعوام فما دون. يمكنك تحميل الملف من:

www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev



Telehealth Ontario

إذا كانت لديك أية أسئلة أو قلق حول صحتك أو صحة طفلك عندما تذهبين للبيت، اتصلي بطبيبك أو القابلة أو وحدة الصحة العامة حالا. يمكنك أيضا الاتصال بـ Telehealth Ontario على الرقم 1-866-797-0000 على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع.

www.beststart.org

تم تطوير هذه الوثيقة بتمويل من حكومة أونتاريو *Government of Ontario*. وتعكس المعلومات الواردة رأي كاتبها ولا تعكس بالضرورة رأي حكومة أونتاريو *Government of Ontario*. جميع المصادر والبرامج المذكورة في هذا الدليل ليست مدعومة بالضرورة من قبل مركز مصادر *Best Start Resource Centre* أو حكومة أونتاريو *Government of Ontario*.