

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.

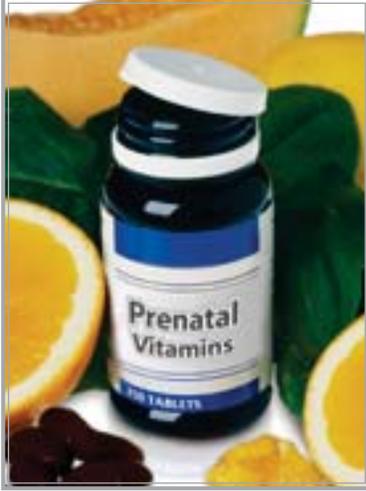
قد تختلف مواضيع البرنامج من مكان لآخر. وفي أغلب الأوقات تتضمن المواضيع الغذاء الصحي، ممارسة الرياضة خلال الحمل، علامات المشاكل، مراحل الولادة، السيطرة على الألم، الولادة، الرضاعة الطبيعية والتعلم كيف يمكن أن يكون الشخص أمًا أو أبًا.

- 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 www.toronto.ca/health/fishandmercury/advice_eat_fish.htm على الموقع الإلكتروني.



- 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 (www.ohcow.on.ca) 1-877-817-0336 . 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*.