

روزهای نخست در خانه

Your First Days Home



پس از تولد فرزندتان، یک پرستار بهداشت همگانی برای کمک به شما و خانواده‌تان در اختیار شما خواهد بود. برای نگرانی‌های اضطراری، با مراکزهای زیر تماس بگیرید:

هلت‌لینک بی‌سی با شماره 1-8-1 برای کمک‌های مخصوص ناشنوایان و کم‌شنوایان (تله تایپ TTY)، با شماره 1-1-7 تماس بگیرید.
پرستاران هر روزه، 24 ساعته در دسترس هستند.

مرکز بهداشت همگانی محلی شما (شماره تلفن‌های مراکز محلی در پشت این برگه آمده است)

مرکز بهداشت همگانی محلی

اگر تا 24 ساعت پس از برگشت به منزل با شما تماس گرفته نشد، با مرکز بهداشت همگانی محل خود تماس بگیرید.

نورت شور

مرکز بهداشت اجتماعی نورت شور
طبقه 5، شماره 132 وست اسپلاناد
604-983-6700

ریچموند

بهداشت همگانی ریچموند
8100 خیابان گرانونیل
604-233-3150

ونکوور

مرکز بهداشت اجتماعی اورگرین
3425 کراولی درایو
604-872-2511

مرکز بهداشت اجتماعی پاسیفیک اسپیریت
2110 خیابان 43 غربی
604-261-6366

مرکز بهداشت اجتماعی ریون سانگ
2450 خیابان انتاریو
604-709-6400

مرکز بهداشت اجتماعی خانوادگی رابرت و لیلی لی
1669 برادوی شرقی
604-675-3980

مرکز بهداشت اجتماعی ساوت
6405 خیابان نایت
604-321-6151

مرکز بهداشت اجتماعی تری بریجز
1128 خیابان هورنبی
604-331-8900

For more copies, go online at <http://vch.eduhealth.ca> or email phe@vch.ca and quote Catalogue No. GK.500.B33.FA
For other feedback, contact us at feedback@vch.ca
© Vancouver Coastal Health, August 2016

The information in this document is intended solely for the person to whom it was given by the health care team.
www.vch.ca

سایر خدمات موجود

درمانگاه‌های بهداشت کودک برای:

- واکسیناسیون
- اطلاعات در مورد رشد، پرورش، ایمنی و تغذیه
- منابع کمکی برای پرورش فرزند

برای تعیین وقت، در اولین فرصت با مرکز بهداشت همگانی محل خود تماس بگیرید.

گروه‌های والدین و کودک برای:

- گفتگو با یک پرستار بهداشت همگانی در باره‌ی پرسش‌ها و نگرانی‌هایتان
- ملاقات با دیگر والدین جدید و رد و بدل کردن اطلاعات
- گوش دادن به سخنرانی‌هایی در باره‌ی موضوع‌های بهداشتی

سایر منابع

خانواده‌های سالم بی‌سی Healthy Families BC (اطلاعاتی در باره‌ی بارداری، نوزادان و خردسالان)
www.healthyfamiliesbc.ca

هلت‌لینک بی‌سی (HealthLink BC)
www.healthlinkbc.ca

اداره‌ی بهداشت ونکوور کوستال هلت (Vancouver Coastal Health)

www.vch.ca

چنانچه یکی از موارد زیر را داشته باشید، با پرستار بهداشت همگانی، هلت‌لینک بی‌سی یا پزشک خود تماس بگیرید:

- خونریزی که رنگ آن به سرخ روشن باشد و حتی در زمان استراحت نیز با شدت ادامه داشته باشد
- خون لخته شده که از یک سکه‌ی یک دلاری بزرگتر باشد
- تب بالاتر از 38 درجه سانتیگراد (100.4 درجه فارنهایت) یا تب و لرز
- سرگیجه و احساس غش و ضعف حتی در زمان استراحت
- مشکل دفع ادرار
- درد نوک پستان‌ها یا خود پستان‌ها
- سرخی، درد، ورم یا رطوبت در محل جراحی سزارین
- درد در حد فاصل مقعد و واژن که بهبود نمی‌یابد
- احساس اندوه، اضطراب، یا ترس از آسیب رساندن به خود یا فرزندتان



چنانچه فرزندتان یکی از موارد زیر را داشته باشد، با پرستار بهداشت همگانی، هلت‌لینک بی‌سی یا پزشک خود تماس بگیرید:

- تب 37.5 درجه سانتیگراد یا بیشتر دارد (حرارت زیر بغل)
- نوک پستان را به خوبی به دهان نمی‌گیرد
- پستان یا پستانک شیشه شیر را به خوبی نمی‌مکد
- بسیار خواب آلود است و 8 بار در روز یا بیشتر شیر نمی‌خورد
- در سطح بدن، بازوها، پاها، یا در سپیدی چشم لکه‌های زرد رنگ دیده می‌شود

هنگام شیردادن به فرزندتان:

- کودک را طوری نگاه دارید که پوست بدنش با بدن شما تماس داشته باشد
- دست کم 8 بار یا بیشتر از پستان خود به او شیر بدهید
- در طول روز و شب به او شیر بدهید

نشانه‌هایی از اینکه به اندازه‌ی کافی به فرزندتان شیر می‌رسد:

- تا روز سوم پس از تولد، دست کم 3 پوشک خیس و 3 مدفوع به اندازه‌ی سکه‌ی یک دلاری دارد
- تا روز سوم پس از تولد، احساس می‌کنید که پستان‌هایتان شیر بیشتری دارند
- در زمان شیر دادن، صدای قورت دادن شیر را می‌شنوید

در چند روز نخست، تعداد دفعات و وضعیت شیر دادن و تعویض پوشک را یادداشت کنید.

کودک را در سنین زیر معاینه کنید:

- 3 تا 4 روزگی
- 7 تا 10 روزگی
- 6 هفتگی

اگر مراقبت‌کننده‌ی پزشکی اولیه (پزشک خانوادگی) ندارید، با پرستار بهداشت همگانی خود صحبت کنید.

هم‌چنین می‌توانید در موارد زیر با یک پرستار بهداشت همگانی صحبت کنید:

- تغییر در بدن خود
- احساسات و عواطف
- نگرانی در مورد خانواده‌ی خود
- پیشگیری از بارداری و آمیزش جنسی
- استراحت و خواب
- سیگار کشیدن و نوشیدن مشروب الکلی
- گریه کردن و توجه به کودک
- شناخت نیازهای کودک خود
- واکسیناسیون
- رشد و پرورش
- ایمنی نوزاد
- خواب سالم
- مسائل مربوط به تغذیه