

بهترین فرصت نوزاد



ویرایش 7



Perinatal
Services BC
Provincial Health Services Authority

کتابچه بارداری
و مراقبت از نوزاد

اطلاعات تماس تیم من

همسر:

تلفن همراه:

تیم پشتیبانی مراقبت بهداشتی

نام/عنوان

اطلاعات تماس

تیم پشتیبانی شخصی

نام/عنوان

اطلاعات تماس

مقدمه

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

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

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

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

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

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

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

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



نحوه استفاده از این کتابچه

بهترین فرصت نوزاد به 6 بخش اصلی تقسیم می‌شود:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

به بخش منابع در مراجعه کنید.

به اطلاعات مربوط به تغذیه سالم علاقمند هستید؟

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

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

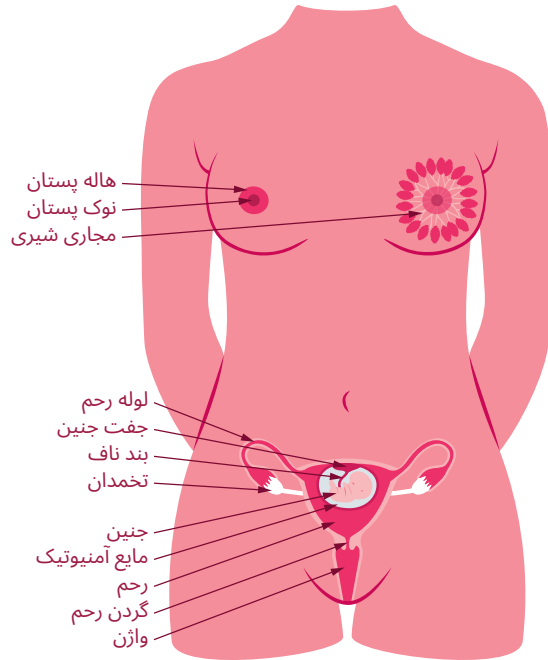
به **HealthLink BC**، یک خدمت رایگان فردی که از سوی دولت بریتیش کلمبیا ارائه می‌شود، تلفن کنید. با شماره رایگان 1-8-1، یا برای افراد ناشنوا یا کم‌شنوا با شماره 1-1-7، تماس بگیرید. خدمات به 130 زبان، به صورت 24 ساعته، در دسترس هستند. با یک پرستار دارای مجوز (هر زمان که خواستید)، یک داروساز (شبانه، از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


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


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


بدن


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





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

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


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


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


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


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


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


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

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

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

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

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

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