



Region of Waterloo  
PUBLIC HEALTH

نمایشگاه چند فرهنگی سلامت  
در دوران بارداری  
19 می 2011

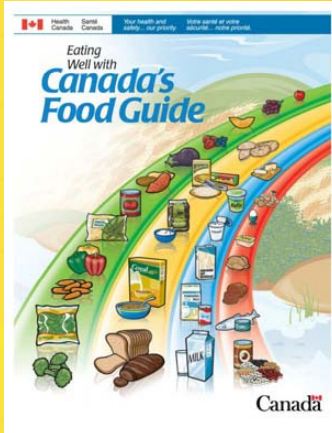
# کارگاه بارداری سالم

**KPL**  
KITCHENER PUBLIC LIBRARY



Special thanks to our partners:  
Kitchener Public Library  
Kitchener-Waterloo Multicultural Centre

# تغذیه بهتر!!



- تغذیه خوب به ساختن یک جنین سالم کمک می کند.
- راهنمای غذائی کانادا را دنبال کنید
- تنوع

[http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt\\_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/guide\\_trans-trad-farsi\\_v.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/guide_trans-trad-farsi_v.pdf) (Canada's Food Guide)

[www.healthycanadians.ca/pregnancy](http://www.healthycanadians.ca/pregnancy) (The Sensible Guide to a Healthy Pregnancy)

[http://www.beststart.org/resources/nutrition/healthyeating/HealthyEating\\_English.pdf](http://www.beststart.org/resources/nutrition/healthyeating/HealthyEating_English.pdf)

(Healthy Eating for a Healthy Baby)

# شیر و مشتقات آن

- 3-4 وعده در روز
- منبع کلسیم
- لازمه استخوانها و دندانهای محکم
- در صورت عدم مصرف لبنیات با متخصصین بهداشت خود صحبت کنید



- 6-7 وعده در روز
- غلات برای رشد جنین مهم میباشند
- غلات کمک به هضم غذای مادران می کنند.
- غلات سبوس دار را انتخاب کنید.



# سبزی و میوه

- 7-8 واحد در روز
- به رشد مغز و اعصاب جنین کمک میکند
- فیبر، ویتامین ها و املاح معدنی را تامین میکند
- تنوع
- رنگ روشن



# گوشت و جایگزین های آن



- 2 واحد در روز
- سازنده ماهیچه و خون جنین
- منبع آهن و پروتئین



# ماهی

- ماهی منبع عالی از پروتئین و مواد مغذی دیگر منجمله چربی های امگا 3 میباشد
- سعی کنید حداقل دو بار در هر هفته ماهی مصرف کنید
- ماهی هایی که میزان جیوه در آنها پائین است انتخاب کنید (سالمن، تیلاپیا، ساردین، تونا بدون روغن، آنچوويز)
- راهنمای جیبی را مشاهده کنید
- سوال؟ با متخصصین بهداشت مشورت کنید.

# خوب خوردن

- خانم های باردار و شیرده احتیاج به کالری بیشتری دارند
- 2-3 واحد به وعده های غذایی روزانه از هر کدام چهار گروه غذایی که میخواهید اضافه کنید
- سوالات خود را با یک مشاور امور غذایی در میان بگذارید
- **Eat Right Ontario**
  - 1-877-510-5102
  - [www.eatrightontario.ca](http://www.eatrightontario.ca)

# افزایش وزن در دوران بارداری

- یک افزایش وزن مناسب در دوران بارداری باعث بهبود سلامت شما و جنینتان میشود.
- اضافه وزنی معادل 11.5-16 کیلو گرم ( 25-30 پاند) پیشنهاد می شود.
- اضافه کردن بیش از حد یا بسیار کم وزن جنین را در خطر میگذارد.
- از مراقب بهداشتی خود در مورد میزان افزایش وزن مناسب برای شما سوال کنید.

# لیستریا

- اسهال خونی یک نوع عفونت نادر ولی خطرناک میباشد که از طریق یک نوع باکتری به نام لیستریا که بعضی مواقع در غذا – آب و خاک پیدا میشود وارد بدن میشود
  - احتمال واگیری خانم های باردار 20 مرتبه بیشتر میباشد
- <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-sv/food-aliment/listeria-eng.php>
- با مراقبین بهداشت خود مشورت کنید.

## از بعضی غذاها اجتناب کنید

- ماهی خام
- گوشت، مرغ یا غذاهای دریایی نیم پز (سوسیس، گوشت‌های سرد، سالمن دودی)
- شیر و مشتقات پاستور ریزه نشده آن
- پنیر های نرم و پاستور ریزه نشده
- شربت سیب و آب میوه های پاستور ریزه نشده
- جوانه های خام مانند آلفالفا ( یا جوانه گندم)
- تخم مرغ نیم پز

# ایمنی غذا

- دست های خود را بشوید
- مکانهای آشپزی را تمیز کنید
- میوه و سبزیجات را خوب بشوید
- گوشت و تخم مرغ را خوب بپزید
- گوشت های نپخته را از میوه و سبزی های تازه دور نگه دارید
- تاریخ انقضاء را بررسی کنید
- غذای دهان زده خود را در ظرف غذایی که دیگران هم از آن می خورند فرو نکنید
- غذاهای گرم را گرم نگه دارید
- غذاهای سرد را سرد نگه دارید

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/kitchen-cuisine/pregnant-women-femmes-enceintes-eng.php>

# کافئین

- محدود کردن کافئین بهترین کار است
- میزان قهوه را به دو لیوان 8 اونسی و چای را به 4 لیوان 8 اونسی در روز محدود کنید
- متوجه چائی های گیاهی باشید. بعضی خوب و بعضی بد هستند. چائی های گیاهی بی خطر شامل این اقلام میشوند:



- پوست لیمو
- گل لیندن
- زنجبیل
- لمن بلم
- پوست پرتقال
- رز هیپ

- به دو تا سه لیوان در روز کفایت شود
- از یک نمونه چای همه روزه استفاده نکنید

## ویتامینهای قبل از زایمان

- یک ویتامین بطور روزانه مصرف کنید
- ویتامین های حلال (گیاهی) موجود می باشند
- مهم است که قبل از بارداری شروع به مصرف مولتی ویتامین هایی کنید که دارای 0.4 میلی گرم اسید فولیک می باشند.
- احتمال نقص در سیستم عصبی را کم کنید.
- از مشاورین بهداشت در مورد ویتامین مناسب برای شما سوال کنید.

# فعالیت‌های بدنی در دوران بارداری

- فعال باشید
- فعالیت بدنی بی خطر برای شما و فرزندتان خوب است
- دی وی دی مربوط به ورزش‌های دوران بارداری را از سایت <http://www.healthunit.com/articlesPDF/16571.pdf> خریداری کنید
- سوال؟ با تلفن "ورزش و بارداری" تماس بگیرید:
- 1-866-937-7678

# فعالیت‌های بدنی در دوران بارداری

- با مراقب پزشکی خود قبل از شروع هر نوع فعالیت بدنی مشورت کنید.
- کم کم و تدریجی شروع کنید
- زیاده روی نکنید
- مطمئن شوید که میتوانید براحتی صحبت کنید
- از فعالیت‌های بدنی که منجر به بالا رفتن دمای بدن میشوند اجتناب کرده و مایعات بنوشید
- از نشستن در وان آب داغ خودداری کنید.



# بارداری فعال

- با 15 دقیقه و 8 مرتبه در هفته شروع نموده و میزان فعالیتها را به حد اکثر 30 دقیقه و 4 مرتبه در هفته تغییر دهید.
- قبل از شروع هر نوع ورزش با پزشک خود مشورت کنید
- از ورزشهای سنگین و آنهایی که شامل حرکتهای تکان دهنده ناگهانی می شوند خودداری کنید.
- بعد از سه ماهگی از انجام ورزشهایی که باید به پشت بخوابید خودداری کنید.
- به پهلو دراز بکشید.
- در صورتیکه مراقب بهداشت به شما در انجام بعضی فعالیتها اخطار نداده است ، پیاده روی بهترین طریق فعال بودن است.

# سلامت دهان

- از دندان و لثه های خود نگهداری کنید.
- باکتری های مضر میتوانند خطر زایمان زودرس را افزایش دهند
- در سه ماهه اول حاملگی ویا قبل از حاملگی به دندانپزشک مراجعه کنید
- دندانپزشک تان را از حاملگی خود مطلع سازید.
- برای اطلاعات مربوط به واجد شرایط بودن فرزندان زیر 17 سال جهت دریافت سرویسهای دندان پزشکی، با تلفن 519-883-2222 تماس بگیرید و سپس شماره یک را وارد کنید.



# حالات روحی در دوران حاملگی

- ممکن است که حساس تر و احساساتی باشید
- نوسانات روحی بهم بزنید
- زمان تطبیق
- همسر شما هم در حال تطبیق است

- [http://www.beststart.org/resources/ppmd/ppmd\\_bro\\_eng\\_lr.pdf](http://www.beststart.org/resources/ppmd/ppmd_bro_eng_lr.pdf)

## با خودتان خوب باشید

- از خود مراقبت کنید
- استرس خود را به حداقل برسانید
- با فردی که قابل اعتماد شما است در مورد احساسات خود صحبت کنید
- پیشنهاد کمک را قبول کنید

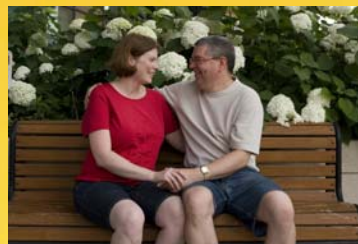
# آشفته‌گی های روحی بعد از زایمان

- آشفته‌گی های روحی میتوانند در دوره بارداری شروع شوند
- بعضی زنان بعد از تولد نوزاد خود احساس افسردگی و دلواپسی میکنند
- اگر مدت این حالات بیشتر از دو هفته طول بکشد به مراقب بهداشتی خود مراجعه کنید
- از هر 5 زن یکی مبتلا به افسردگی روحی بعد از زایمان میشود
- شما تنها نیستید.
- تله هلت (Telehealth)، یک خط 24 ساعته تلفن برای صحبت با یک پرستار:
- 1-866-797-0000
- <http://www.health.gov.on.ca/en/public/programs/telehealth/>

## افراد کمکی مهم هستند

- اگر شما از یک زن باردار حمایت کرده یا به او کمک میکنید
  - سوال کنید که چگونه میتوانید مفید باشید
  - شما مهم هستید
  - اگر به کمک احتیاج دارید تقاضای کمک کنید
  - سوالات خود را با مشاورین پزشکی در میان بگذارید.

Website for fathers:  
[www.cribside.ca](http://www.cribside.ca)



# امراض مسری

- حاملگی زمان مهمی برای دریافت فوری کمکهای پزشکی است
  - آیا بیمار بوده اید؟
  - آیا نزدیک فرد بیماری بوده اید؟
  - در مورد امراضی که شما را نگران میکنند با مراقبین بهداشتی خود صحبت کنید
- شما میتوانید برای امراضی که احتمال آسیب زدن به جنین را دارند، خود را مورد آزمایش قرار داده و یا در مقابل آنها مصون شوید
- از مراقبین بهداشتی خود در مورد واکسن آنفولانزا سوال کنید

# اچ آی وی و حاملگی

- حافظ سلامت جنین خود باشید.
- آزمایش اچ آی وی بدهید

# کار و حاملگی

- کار در بیرون یا کار در خانه

- **بپرهیزید:**

- مواد شیمیایی
- بلند کردن اجسام سنگین
- نوسانات
- صداهای بلند
- فشار روحی
- نشستن و ایستادن های طولانی

- **با مراقب پزشکی خود در مورد احتمال خطرات موجود در سر کار مشورت نمایید.**

- [http://www.beststart.org/resources/wrkplc\\_health/pdf/preg\\_work\\_8p\\_book\\_rev09.pdf](http://www.beststart.org/resources/wrkplc_health/pdf/preg_work_8p_book_rev09.pdf)

# پرهیز از بعضی موارد در دوران حاملگی

- آگاه باشید
- بعضی چیزها برای یک جنین در حال رشد مناسب نیستند

# کلینیک “مادر ریسک” Motherisk

• اگر در دوره حاملگی و شیر دهی سوال و یا نگرانی در باره این موارد دارید:

- داروها
- الکل
- مواد شیمیایی
- امراض
- تشعشع
- عوامل محیط زیست
- حالت تهوع و استفراغ

• با شماره 1-877-439-2744 تماس بگیرید:

- [www.motherisk.org](http://www.motherisk.org)

- الکل و حاملگی با هم ادغام نمی شوند
  - مغز جنین شما در حال رشد است و الکل به آن آسیب می رساند
  - الکل به مغز جنینتان آسیب میرساند
  - اگر تصمیم به حامله شدن دارید یا تصور میکنید که حامله هستید از مصرف الکل خود داری فرمایید.
  - هیچ نوع وقت مناسب یا بی خطر جهت مصرف الکل در دوران بارداری وجود ندارد
  - الکل مصرف کرده اید؟ سوالات خود را با تلفن محرمانه
- 1-877-327-4636 در میان بگذارید.

<http://www.alcoholfreepregnancy.ca/eng/index.html>

# استعمال دخانیات

- دخانیات برای شما و جنین در حال رشد شما مناسب نیست
- بهترین کار ترک سیگار است.
- دود سیگار یک فرد دیگر برای شما و جنین در شکم شما مضر می باشد
- برای کمک با این آدرسها و شماره های تلفن تماس بگیرید:
- **Smoker's Helpline 1-877-513-5333**
  - [www.smokershelpline.ca](http://www.smokershelpline.ca)
  - [www.pregnets.org](http://www.pregnets.org)
- **Tobacco Information Line 519-883-2279**

# عفونت انگلی تاکسوپلازما

- این نوع عفونت میتواند به مغز جنین آسیب رسانده و باعث نقص مادرزادی شود.
- از تمیز کردن ظرف مدفوع گربه خودداری کرده و در هنگام باغبانی دستکش بپوشید.
- از مصرف گوشت‌های نیم پز خودداری کنید.



# داروها

- مصرف بعضی از داروها در حین حاملگی بی خطر است.
- مصرف بعضی از داروها در حین حاملگی میتواند مضر باشد.
- قبل از شروع مصرف هر نوع دارو مراقبین بهداشت (دکتر - ماما- پرستار) و داروساز را از حامله بودن خود مطلع کنید.
- [www.motherisk.org](http://www.motherisk.org)

# فعالیت‌های جایگزین

- سلامت مادر و جنین را در نظر بگیرید
- از بی خطر بودن سنت‌های فرهنگی خود اطمینان حاصل کنید.
- داروهای گیاهی و درمان‌های خانگی می‌توانند مضر باشند.
- با مراقبین بهداشت (دکتر – ماما- پرستار) مشورت کنید
- [www.motherisk.org](http://www.motherisk.org)



# مواد مخدر

- بعضی زنان مواد مخدر مصرف میکنند.
- مصرف مواد مخدر در دوران بارداری و شیر دهی مضر است.
- با کلینیک مادر ریسک در تورنتو تماس بگیرید.
- [www.motherisk.org](http://www.motherisk.org)

## مراقبت‌های بهداشتی قبل از زایمان

- از ابتدای مراحل حاملگی بطور مرتب معاینه های پزشکی را انجام بدهید.
- این معاینات برای سلامت مادر و جنین میباشند.
- آزمایشات خون، ادرار، افزایش وزن، فشار خون، رشد جنین
- [http://www.beststart.org/resources/rep\\_health/preterm\\_bro\\_eng\\_2010.pdf](http://www.beststart.org/resources/rep_health/preterm_bro_eng_2010.pdf)
- سوال کنید

# مراقبت‌های پیش از زایمان توسط این افراد ارائه میگردد:

- پزشک خانواده
- متخصص زنان و زایمان
- ماما
- پرستار حرفه ای

## اگر پزشک ندارم چه کنم؟

- درمانگاههای عمومی یا کلینیک های اورژانس
- با بیمارستان های محلی تماس بگیرید
- ماما
- برنامه های مراقبتهای بهداشتی
- [www.ontario.ca/healthcareoptions](http://www.ontario.ca/healthcareoptions)
- 1-866-330-6206
- درمانگاههای عمومی یا بخش اورژانس
- ”هلت کر کانکت“
- (جویای دکتر) 1-800-445-1822
- در مواقع ضروری به بخش اتفاقات بیمارستان بروید.

# اگر کارت بیمه ندارم؟

- کارکنان مسئول اسکان YMCA

## YMCA Settlement Workers

- مرکز چند فرهنگی کیتچنر واترلو

## KW Multicultural centre

- مرکز بهداشت کامیونیتی شهر کیتچنر

## Kitchener Downtown Community Health Centre

- با نماینده مجلس شهر تماس بگیرید
- با مراکز بهداشت خانواده تماس بگیرید
- ماما

## حقوق مراقبت‌های قبل از زایمان در کانادا

- مراقبت‌های خوب قبل از زایمان
- سوال کردن
- آگاه بودن
- شریک شدن در مراقبت‌های از خود
- بحث کردن در مورد اعتقادات و تمرین‌های فرهنگی خود

# برای تولد نوزاد خود آماده شوید

- وسایل مورد نیاز را جمع کنید.
- امنیت نوزاد را در نظر بگیرید.
- در صورت استفاده از اجناس دست دوم
  - تحقیق کنید که کارخانه تولیدی جنس را مرجوع نکرده باشد
  - اطمینان یافتن از ایمنی
  - شرایط استانداردهای ایمنی را داشتن
- هیچ چیزی جایگزین رسیدگی کافی از کودکان نمیشود.

# ایمنی و بازخوانی کالاهاى معیوب

- Infant and Toddler Safety Association
  - سازمان ایمنی نوزاد و کودک
  - [www.infantandtoddlersafety.ca](http://www.infantandtoddlersafety.ca)
- Health Canada—Consumer Product Safety
  - سلامت و ایمنی کالاهاى مصرفی
  - [www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/index-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/index-eng.php)
- Product recalls (including toys)
  - بازخوانی کالاهاى معیوب ( منجمله اسباب بازی ها )
  - [www.healthcanada.gc.ca/cps-recalls](http://www.healthcanada.gc.ca/cps-recalls)
- Transport Canada—Car seat recalls
  - ترابری کانادا – بازخوانی صندلی اتومبیل کودکان
  - [www.tc.gc.ca/eng/roadsafety/safedrivers-childsafety-notices-menu-907.htm](http://www.tc.gc.ca/eng/roadsafety/safedrivers-childsafety-notices-menu-907.htm)

# آمادگی قبل از زایمان

- شرکت در کلاسهای بارداری
- ثبت نام در بیمارستان محل زایمان
- اگر با زبان مشکل دارید تقاضای کمک کنید
- آوردن یک همراه جهت ترجمه

# شیر دادن نوزاد از پستان

- منافع شیر دادن از پستان را در نظر بگیرید
- با مراقبین بهداشت خود صحبت کنید
- کتاب و نوار از کتابخانه
- منابع بسیاری در کامیونیتی موجود است
- قبل از زایمان به یک کلاس شیر دادن از پستان بروید.
  - دوستان شیرده Breastfeeding Buddies

# مراجع موجود در کامیونیتی

- شما تنها نیستید
- تقاضای کمک کنید

# مراجع موجود در کامیونیتی

- مراقبتهای دوران بارداری
- پزشکان
- ماما
- پرستاران حرفه ای
- بیمارستانها
- درمانگاههای عمومی

# مراجع موجود برای تازه واردین

• تازه واردین به منطقه واترلو

- "Newcomers to Waterloo Region"
- [www.newwr.ca](http://www.newwr.ca)

- Settlement Workers in the Libraries
- [www.settlement.org](http://www.settlement.org)

- A Guide to Community Resources
- <http://newsite.kdchc.org/wp-content/uploads/2010/09/Community-Resources-Guide.pdf>

- K-W Multicultural Centre
- [www.kwmc.on.ca](http://www.kwmc.on.ca)

- YMCA Cross Cultural & Immigrant Services
- <http://www.ymcaimmigrantservices.ca/en/settlement/settlement.asp>

• مامورین اسکان در کتابخانه

• راهنمای مراجع

• مرکز چند فرهنگی کیتچنر و واترلو

• مرکز چند فرهنگی و سرویسهای مهاجرتی وای ام سی ای

برنامه سلامت تولید مثل اداره بهداشت عمومی ناحیه واترلو

## Region of Waterloo Public Health Reproductive Health Program



### • برنامه تغذیه دوران بارداری

- Growing Healthy Two-gether Prenatal Nutrition Program
- <http://chd.region.waterloo.on.ca/en/clinicsclassesfairs/growinghealthytwogether.asp>

### • آمادگی برای پدر و مادر شدن

- Preparing for Parenthood
- <http://chd.region.waterloo.on.ca/en/clinicsClassesFairs/preparingforparenthood.asp>

### • کلاسهای قبل از زایمان برای جوانان

- Prenatal Classes for Youth
- <http://chd.region.waterloo.on.ca/en/clinicsclassesfairs/prenatalclassesforyouth.asp>

### • خط تلفنی سلامت تولید مثل

- Reproductive Health Line: **519-883-2006**

برنامه سلامت فرزند و خانواده اداره بهداشت عمومی ناحیه  
واترلو



## Region of Waterloo Public Health Child and Family Health

- جهت دریافت سرویسهای مربوط به فرزند و خانواده با این شماره تماس بگیرید:

**519-883-2245**

# مراجع موجود در کامیونیتی



Region of Waterloo  
PUBLIC HEALTH

## • سرویسهای بسیار



# یک حاملگی سالم داشته باشید

- خوب غذا بخورید
- فعال باشید
- از بعضی چیزها بپرهیزید
- مراقبتهای قبل از زایمان داشته باشید.
- از منابع کامیونیتی استفاده کنید

# مراجع دیگر

- برای اطلاعات بیشتر از تارنمای اداره بهداشت عمومی واترلو دیدن کنید:

[www.regionofwaterloo.ca/ph](http://www.regionofwaterloo.ca/ph)

- تارنما برای آنهایی که قصد حامله شدن دارند، زنان حامله و افراد کمکی آنها:

[http://chd.region.waterloo.on.ca/en/childFamilyHealth/resources/Websites\\_Pregnancy.pdf](http://chd.region.waterloo.on.ca/en/childFamilyHealth/resources/Websites_Pregnancy.pdf)

# مراجع دیگر

- برای اطلاعات بیشتر از تارنمای اداره بهداشت برای دریافت اطلاعات در مورد کتاب، ویدیو، و مجلات از تارنمای کتابخانه اداره بهداشت عمومی واترلو دیدن فرمایید.

<http://chd.region.waterloo.on.ca/en/researchResourcesPublications/resourcecentrelendinglibrary.asp>

519-883-2256 ▪

- **Best Start – Giving Birth in a New Land**  
[http://www.beststart.org/resources/rep\\_health/newcomer/newcomer\\_guide\\_english.pdf](http://www.beststart.org/resources/rep_health/newcomer/newcomer_guide_english.pdf)
- **Dial 2-1-1 for community services in Ontario**  
<http://www.211ontario.ca/#results:m=QUICK&a=Waterloo%20Region&r=0>



Region of Waterloo  
PUBLIC HEALTH

# سوالات؟

• سوالی دارید؟

# نظرات

- نظرات و پیشنهادات شما در مورد این کارگاه