

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 آخرون 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 والنصيحة 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. اتصل 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 قبل مركز مصادر Best Start Resource Centre أو حكومة أونتاريو Government of Ontario.