

الحياة مع طفلك العودة بالطفل إلى المنزل

تجهيز مركبتك

تعرفي مقدمًا على كيفية استخدام مقعد السيارة، وأحضريه معك إلى المستشفى للعودة به إلى المنزل. بموجب القانون، يجب أن يكون طفلك مثبتًا بشكل صحيح في مقعد سيارة بحيث يكون مواجهًا للجهة الخلفية، ويجب أن يكون المقعد معتمدًا حسب معايير السلامة الكندية للسيارات، باستثناء سيارات الأجرة. راجعي **سلامة الطفل** لمزيد من المعلومات حول كيفية اختيار مقعد السيارة واستخدامه بأمان.



تجهيز منزلك

تأكدي من أن لديك ما يكفي من الحفاضات والبطانيات والملابس، و مساحة آمنة ومُستقرة للنوم (راجعِي النوم).

تحضير عائلتك

قبل الولادة، فكري كيف تودين إشراك عائلتك وأصدقائك في المنزل خلال الأسابيع الأولى. تأكدي من التخطيط لإتاحة الكثير من الوقت للتركيز على الراحة والنوم وطفلك.

ساعدِي في تحضير الطفل الأكبر سنًا عن طريق:

- إظهار المزيد من الحب والاهتمام له
- قراءة الكتب أو مشاهدة بعض مقاطع الفيديو حول الحمل معه، وحول كونه أختًا، وكيف سيكون الأمر عندما يعود الطفل إلى المنزل
- اجعليه يتدرب على البقاء مع العائلة أو الأصدقاء الذين سيكون معهم في أثناء ولادتك
- إجراء التغييرات الكبيرة مثل التدريب على استخدام المراض قبل عدة أشهر -أو بعد- وصول الطفل
- كلفيه بمهام صغيرة، مثل الغناء للطفل
- لا تقلقي إن عاد للتصرف مثل الأطفال لفترة قصيرة

العائلة والأصدقاء ما يُمكنك فعله

- الاتصال قبل الزيارة والتأكد من أن مدة الزيارة لا تتعدى الحد المعقول.
- تجنّب الزيارة إن كنتم مرضى، وتجنّب تقبيل أي شخص إن كنتم مصابين بقرح البرد.
- غسل اليدين قبل لمس الطفل.
- تجنب التدخين في المنزل.
- إحضار وجبة، وأسألوا عما إذا كان هناك ما يمكنكم القيام به.
- احتفلوا بالمولود الجديد باحترام التقاليد الثقافية للأسرة.
- فكروا في الحصول على لقاح الإنفلونزا مُسبقًا.

الشريك ما يُمكنك فعله

- إن أمكن، رتب للحصول على إجازة من العمل عند وصول الطفل. ليس فقط لتجد فرصة لتقديم دعم إضافي لشريكة حياتك فحسب، بل سيكون لديك المزيد من الوقت للتواصل مع طفلك والاستمتاع معه.

تجهيز حيواناتك الأليفة

خططي للاتفاق مع شخص ما لرعاية حيواناتك الأليفة أثناء ولادتك، وقرري من سيعتني بهم بمجرد وصول الطفل الجديد إلى المنزل.

