

# النشرة الإخبارية للرعاية المستعجلة للاطفال

[خريف- شتاء 2024]

## عيادة سينت كريستوفر لحديثي الولادة

العيادة الوقتية للمرضى الإثنين - الجمعة: 8:30 ص- 11 ص؛ 1:00 ظهرًا - 3:30 مساءً السبت: 8:30 ص - 11 ص

### منظور الثدي: ادرار الحليب والرضاعة الطبيعية/الرضاعة الصدرية

قم بالمسح الضوئي لإرسال رسالة نصية إلى فريق BCLC الخاص بنا!

خط المساعدة الساخن للرضاعة الطبيعية في سينت كريستوفر من الإثنين إلى الجمعة: 8:30 ص- 5:00 مساءً اتصل على: (6455) 215-427-MILK



#### تهنئة:

دعم الرضاعة الطبيعية الافتراضي مجانًا على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع (الرمز - STCHRIS)

Apple App



Google Play



### رعاية الامومة ما بعد الولادة

#### مصادر الصحة الذهنية بعد الولادة:

■ فيلادلفيا تحب العائلات: الصحة العقلية والعافية

■ PhillyFamiliesCAN.com أو اتصل على 2156854701 للتواصل مع

متخصص دعم للدعم المنزلي/ <https://ppdphilly.com/>

■ الصحة السلوكية المجتمعية

(CBH): cbhphilly.org 215-413-3100

■ في حالة حدوث أزمة تتعلق بالصحة الذهنية، أرسل رسالة نصية PA إلى الرقم 741-741 أو استخدم الخط الساخن للأزمات التابع لـ CBH 215-686-4420

Nurse-Family Partnership  
Helping First-Time Parents Succeed



### الرعاية والعافية ما بعد الولادة

■ لا تنسى متابعة حالتك مع طبيب أمراض النساء والتوليد لتحديد مواعيد المتابعة المقررة!

■ مجلة الام والطفل الصحية: <https://www.health4mom.org/>

■ <https://www.postpartum.net/>

215-427-5449/215-427-3553

### ركن التعاطف: العمل الاجتماعي

هل تعلم أن هناك فريق عمل اجتماعي مخصص لـ CUC؟ جودي وبيثاني هنا لتقديم الدعم الإضافي للأسر! فيما يلي بعض الموارد المفضلة لديهما والتي يريدان من الجميع معرفتها:

#### خزانتنا في حيك

توجد فعاليات شهرية حيث يمكن للعائلات الحصول على الطعام واختيار الملابس والاتصال بالخدمات الاجتماعية.



#### مجموعات الدعم الاسبوعية

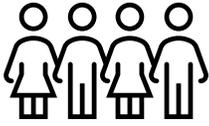
مجموعات دعم أسبوعية مجانية - من مجموعات اليقظة إلى مجموعات دعم الآباء إلى التعامل مع تعاطي المخدرات والتربية إلى مجموعات البيوغا.



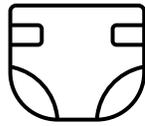
# مصادر حديثي الولادة/ الاطفال الرضع

PhillyLovesFamilies.com

من الحمل حتى مرحلة ما قبل المدرسة



مصارف الحفاطات



مصادر للآباء والامهات



## قائمة التحقق من السلامة!



مكان آمن لنوم الطفل!



ضبط سخان المياه إلى 120 درجة فهرنهايت



مقعد سيارة مواجه للخلف حتى عمر سنتين



استخدم العناية العملية أثناء وقت الاستحمام وعلى طاولة التغيير



أجهزة كشف الدخان وأول أكسيد الكربون



قم بتخزين جميع الأسلحة غير محملة ومقفلتة

إذا كان لديك أي أسئلة أو تحتاج إلى أي من العناصر المذكورة أعلاه، فيرجى إخبار فريقنا بذلك!!

### الخدمات القانونية من خلال العيادة القانونية للأشخاص ذوي الإعاقة

اتصل أو أرسل بريداً إلكترونيًا لقضايا المالك/المستأجر:

- aetheredge@lcdphila.org

- 215-427-5343



معلومات مجانية حول التعليم والصحة الذهنية والإسكان والهجرة والمزيد!!

## إليك بعض الموارد الإيجابية للتربية وطرق ممتعة للتواصل مع طفلك!!

### خدمة برايت باي تكست

نصائح مجانية حول تربية الأبناء أرسل كلمة BRIGHT إلى الرقم 274448

### مكتبة فيلادلفيا المجانية:

freelibrary.org

### Art-Reach.org

تذاكر بقيمة 2 دولار للعوائل التي تحمل بطاقة دخول إلى المتاحف والحدائق والعروض الحية

إن التواصل العميق مع طفلك يعزز مرونته الداخلية، ويبنى شعوره بالأمان في العالم، ويهيئه لعلاقات صحية مع نموه. ومن خلال العلاقات، يتعلم الأطفال كيفية التفكير والفهم والتواصل والتصرف والتعبير عن المشاعر وتطوير المهارات الاجتماعية.

إن الاهتمام المستمر (بدون استخدام الهاتف المحمول) هو أحد أقوى الطرق لبناء علاقتك. يمكن أن يكون ذلك من خلال تناول العشاء دون استخدام أي شاشة، أو المشي في هدوء، أو مشاركة كتاب.

Smith  
Smith Memorial Playground



Mount Sinai Parenting Center



myphillypark.org