

صحت و خوبي فاميلي



Multicultural Parent Easy Guide 1

DARI

Parenting SA

داشتن يك فاميل خوشحال و صحتمند براي اطفال مهم ميباشد. فاميلي كه طفل در آن رشد مينمايد تاثير زيادي بر روي اعتماد به نفس، قدرت مقابله و تطبيق و روابط او با ديگران دارد.

فرهنگهاي مختلف ممكن است راههاي مختلفی براي حل و فصل مشكلات و مسايل فاميلي داشته باشند ولي در رابطه با فاميل اكثر آنها داراي عقايد و نحوه عمل مشابهي ميباشند. اينها شامل:

- < نقش مهم فاميل در زندگي روزانه
- < نقش مهم قوم و خويشان، دوستان و يا جامعه در رشد و توسعه اطفال
- < ضرورت حفاظت از اطفال و ايمن نگاه داشتن آنها از آسيب
- < اهميت خوراك خوب و صحت
- < ضرورت كمك به والدين تا بتوانند بهترين والدين ممكن باشند.
- < فاميل در استراليا مهم بوده و قوانيني موجود است كه امنيت و حقوق تمام اعضاي فاميل خصوصا زنان و اطفال را مورد حفاظت قرار ميدهد.

اقسام مختلف فاميلها

باعث ايجاد برخورد در داخل فاميل شود. والدين بايد نسبت به فشاري كه اين ميتواند برروي اطفالشان وارد سازد حساس بوده و تلاش در فهم وضعيت آنها نموده و حمايتشان كنند.

اين وظيفه اخلاقي و مسئوليت قانوني والدين ميباشد كه تا زماني كه اطفالشان به سن قانوني نرسيده اند، از آنها سرپرستي نمايند. سن قانوني در استراليا هيجده سال ميباشد. اين شامل فراهم ساختن خوراك، محل زندگي، ثبت نام در مكتب و مراقبتهاي صحي ميباشد. اين همچنين شامل مطمئن شدن از اين ميباشد كه اطفال تحت نظارت بوده و از هر نوع آسيب در امان ميباشند. قوانين استراليا قيد نميكنند كه اطفال بايد چند ساله باشند تا بتوان آنها را در خانه تنها گذاشت ولي واضح است كه اين مسئوليت والدين ميباشد كه از اطفال خود حفاظت نمايند.

در فاميلهايي كه هر دو والد كار مينمايند برقراري تعادل ميان مسئوليتهاي كاري و فاميلي ميتواند در بعضي مواقع سخت باشد. اكثر والدين بر اين عقيدة ميباشند كه وظيفه اصلي آنها فراهم ساختن احتياجات مادي اطفالشان ميباشد. در عين حال كه اين نکته صحيح ميباشد، بسيار مهم است كه بخاطر داشته باشيد كه ابراز محبت، بازي و گذراندن زمان با اطفالتان نيز به همان اندازه براي صحت و خوبي آنها مهم ميباشد.

در استراليا اقسام مختلف فاميلي وجود دارد. اكثر آنها شامل پدر، مادر و اطفالشان ميباشند. همچنين در بعضي از فاميلها تنها يك والد از اطفال سرپرستي مينمايد يا پدر و مادري كه از هم جدا شده و يا طلاق گرفته اند، قيومت اطفال خود را شريك ميباشند. همچنين فاميلهايي وجود دارند كه اشخاص بالغ و اطفالشان كه حاصل از دواج و يا رابطه قبلي آنها ميباشند با هم بعنوان يك فاميلي زندگي مينمايند.

در بعضي از فاميلها پدر و مادر كلانشان با آنها زندگي ميكنند و يا ممكن است آنها خانه را با كاكاه، ماماها، خاله ها و اطفالشان و يا يك قوم و خويش ديگر شريك باشند. اينكه چه كسي در يك فاميل زندگي مينمايد با توجه به فرهنگ، احتياج، آسايش و ميزان حمايت براي اعضاي فاميل معلوم ميگردد. فاميل به هر قسم و شكلي كه باشد نقش مهمي در صحت و خوبي اعضاي آن خصوصا اطفال بازي مينمايد.

نقش شما بعنوان يك والد

اغلب گفته شده است كه والد خوب بودن يكي از سخت ترين و پر پاداش ترين نقشها ميباشد. والد بودن در يك مملكت نو ميتواند در بعضي مواقع بسيار پيچيده و گيج كننده باشد. ممكن است در طريقه پرورش اطفال در استراليا و مملكت شما تفاوتهاي وجود داشته باشد. بتدريج كه اطفال رشد نموده و كلان ميشوند ممكن است فكر كنند كه احتياج دارند تا ميان انتظارات فرهنگي استراليا و انتظارات فاميل خود تعادلي برقرار سازند. اين ممكن است در بعضي از مواقع



Government
of South Australia

SA Health

Helping parents be their best

حفظ صحت فامیل خود

حاملگی

حاملگی میتواند دوران پر هیجانی باشد. آن همچنین میتواند بخصوص برای زنانی که طفل اول خود را باردار میباشند دوران پراضطرابی باشد.

در صورتیکه حامله بوده و تازه وارد استرالیا شده اید ممکن است درباره اینکه برای دریافت معلومات و حمایت باید به کجا رجوع نمایید، سوالات زیادی داشته باشید. داکتر فامیلی مکان خوبی برای شروع میباشد. او میتواند درباره خدمات موجود توضیح داده و شما را به مراکز خدماتی دیگر ارجاع کند. داکتر شما همچنین میتواند به شما بگوید که برای داشتن یک حاملگی و طفل صحتمند چه کارهایی را باید انجام دهید. مرکز خدمات صحتی زنان در منطقه زندگی‌تان نیز میتواند معلوماتی را به لسان خودتان در اختیار شما قرار دهد.

در استرالیا نوزادان اغلب در شفاخانه متولد میشوند خصوصاً اگر انتظار بروز مشکلاتی وجود داشته باشد. در اکثر شفاخانه‌ها کورسهای مخصوصی وجود دارند تا شما را برای تولد طفلان آماده سازند. مراکز خدماتی زیادی وجود دارند که میتوانند پس از تولد طفلان بشما کمک نمایند. با قابله، داکتر و یا شفاخانه در اینباره صحبت نمایید.

مصرف خوراک سالم

فراهم ساختن خوراک صحیح و سالم برای فامیل‌تان به صحت و خوبی آنها کمک مینماید. استفاده از خوراک سالم میتواند مانع از ایجاد مشکلات صحتی از قبیل چاقی، مرض شکر و فشار خون بالا که در بسیاری از ممالک غربی تبدیل به یک مشکل جدی شده اند، گردد. نکات مهمی که باید بخاطر داشته باشید:

- < شیر مادر بهترین خوراک برای نوزاد میباشد. این تنها خوراک و نوشیدنی میباشد که نوزاد در شش ماهه اول زندگی به آن ضرورت دارد.
- < آب زیاد بخورید. آب ساده بهترین نوشیدنی برای تمام اعضای فامیل از جمله اطفال میباشد.
- < شیر ساده نوشیدنی مناسبی برای اطفال بالاتر از یکسال میباشد.
- < از انواع مختلف خوراکیهای مقوی لذت ببرید. تمام اعضای فامیل از جمله اطفال روزانه ضرورت به مصرف انواع خوراکیهای سالم از قبیل نان، غلات، میوه، سبزی، لبنیات مثل شیر، ماست و پنیر، گوشت کم چربی، ماهی، مرغ، تخم مرغ، آجیل، حبوبات (مثل نخود، لوبیا سرخ و عدس) دارند.
- < مصرف زیاد از اندازه خوراکیهای پر چربی مثل: خوراکیهای سرخ شده، همبرگر، چیپس و پیتزا را محدود سازید.
- < مصرف زیاد از اندازه خوردنیها و نوشیدنیهای را که میزان شکر افزوده آنها بالا میباشد برای مثال: نوشیدنیهای غیر الکلی، آب میوه، کلوچه، بیسکویت و آب نبات را محدود سازید.
- < خوردنیهای را که اطفال شما از کانتین مکتب یا دکان خریداری مینمایند تحت نظر داشته باشید.
- < از دادن خوردنیهای خرد و سخت برای مثال: زردک خام، آجیل و آب نباتهای سخت به اطفال زیر چهار سال خودداری نمائید چرا که آنها میتوانند باعث خفگی شوند.
- < اطفال خود را تشویق نموده تا پیش از خوردن دستان خود را بشویند.

حساسیتهای خوراکی

در استرالیا تقریباً از هر بیست طفل یکی حساسیت ملایمی را به بعضی از خوراکیها تجربه میکند ولی حساسیتهای شدید و خطرناک کم میباشد. خوراکیهایی که در بعضی از مواقع باعث ایجاد عکس العمل میگردند شامل: بادام زمینی، آجیل، تخم مرغ، شیر گاو، محصولات حاصل شده از گندم، ماهی، خوراکیهای دریایی و محصولات حاصله از سویا میباشند. در صورتیکه طفل شما به خوراک خاصی حساسیت داشته باشد در مدت سی دقیقه پس از خوردن خوراک عکس العمل نشان میدهد. آنها ممکن است عکس العملهای جلدی، آماس، درد معده و دلبدی داشته باشند. در صورت بروز این علائم با داکتر فامیلی خود مشوره نمایید. در صورتیکه که طفل شما عکس العملهایی از قبیل پریدن رنگ، سستی جسم، مشکل تنفسی، آماس چهره، لپها و گلگون و یا ظاهر شدن لکه های جلدی باشد انتظار نکشیده و جهت درخواست آمبولانس با نمبر 000 در تماس شوید.

واکسینه شدن

در استرالیا واکسینه شدن نوزادان، اطفال و اشخاص بالغ را در برابر بسیاری از امراض جدی حفاظت مینماید.

نوزادان و اطفال میتوانند بطور مجانی برای بسیاری از امراض از قبیل: آبله مرغان (چیچک)، فلج اطفال، منگوکوکی، سیاه سرفه، سرخکان، گوشک و سرخچه واکسینه گردند و در صورت سفر به خارج ممکن است اعضای فامیل شما به واکسینه‌های دیگری نیز احتیاج داشته باشند. جهت واکسینه کردن تمام اعضای فامیل خود از جمله کلان سالان با داکتر فامیلی خود در تماس شوید.

لذت بردن از یک زندگی فعال

علاوه بر استفاده از خوراکیهای سالم فعالیت روزانه نیز برای صحت و خوبی فامیل شما دارای اهمیت میباشد. شما ممکن است از راه رفتن، توپ بازی در حیاط خانه یا پارک محل، شرکت در برنامه های ورزشی و تفریحی، ورزش درمکتب و یا شامل شدن در کلوپهای ورزشی لذت ببرید.

مناسب بودن فعالیتها برای فامیل‌تان بستگی به علایق شخصی، توان مالی و ملاحظاتی دیگر از قبیل آمد و شد را دارد. راه رفتن طریقه مناسبی برای فعالیت جسمانی میباشد که اعضای فامیل شما میتوانند باهم انجام دهند. اطفال خود را تشویق به خاموش کردن تلویزیون و کامپیوتر نمائید تا بتوانند فعالیت جسمانی داشته باشند. انجام فعالیتهای ورزشی با اطفال‌تان برای شما نیز مفید میباشد.

صحت عاطفی و خوبی

فشارهایی که فامیل‌های تازه وارد به استرالیا با آنها

مواجهه میباشند

صحت عاطفی اعضای فامیل شما به اندازه صحت جسمانی آنها مهم میباشد

ساکنین تازه وارد به استرالیا خصوصاً کسانی که بعنوان پناهنده وارد شده اند ممکن است آسیبهای سخت و ناگواری را در رابطه با جنگ، خشونت، فقر، مرگ عزیزان، جدائی از فامیل و گذراندن مدت طولانی در کمپهای پناهندگان تجربه کرده باشند. تعدادی مورد اذیت و آزار واقع شده و یا شکنجه شده اند. این امکان وجود دارد که در بعضی از مواقع فراموش کردن این تجارب و شروع یک زندگی تازه سخت باشد. فشارهای اضافی استقرار و تطبیق با زندگی تازه در یک مملکت تازه نیز ممکن است بر روی فامیل اثر بگذارد. افسردگی، پریشانی و برخورد میان اعضای فامیل غیر معمول نبوده و احتیاج به رسیدگی دارند.

مراکز خدماتی که میتوانند به شما کمک نمایند:

Migrant Resource Centre of South Australia (MRCSA)

The MRCSA is a leading settlement agency in SA. It provides information, counseling, referral, community education and other support services to families and individuals of refugee background and their new and emerging communities.

59 King William Street, Adelaide SA 5000

Tel: (08) 8217 9510

Website: www.mrcsa.com.au

Office hours are between 9:00am and 5:00pm

The Migrant Resource Centre of South Australia has also centers in outer metropolitan and country regions:

Northern Area Migrant Resource Centre

28 May Street, Salisbury SA 5108

Tel: (08) 8283 0844

Murraylands Migrant Resource Centre

5 Second Street, Murray Bridge SA 5253

Tel: (08) 8532 3922

Limestone Coast Migrant Resource Centre

13 Eleanor Street, Mount Gambier SA 5290

Tel: (08) 8725 2753

Migrant Health Service (MHS)

The MHS is a primary health service for refugees, other humanitarian entrant and asylum seekers.

21 Market Street, Adelaide SA 5000

Tel: (08) 8237 3900

Community Health Centers

There is a community health centre in your local area that can provide you with health information and assistance. Many have workers who can speak your language. Look in your White Pages telephone book under Primary Health Care Services.

Women's Health Services

Woman's Health Statewide (Adelaide)

Tel: (08) 8239 9600 or (free call) 1800 182 098

Website: www.whs.sa.gov.au

Dale Street Women's Health Centre (Port Adelaide)

Tel: (08) 8444 0700

Southern Women's Health Centre (Noarlunga Centre)

Tel: (08) 8384 9555

Elizabeth Women's Health Centre (Elizabeth)

Tel: (08) 8252 3711

راههای مختلف بروز عکس العمل

اعضای فامیل ممکن است نسبت به فشارهایی قید شده در بالا به اقسام مختلف عکس العمل نشان دهند. بعضی از پدران ممکن است احساس نمایند که قدرت و مقامشان به دلایلی که از نظر آنها روش و رفتارهای ملایم و آسان گیرانه در استرالیا تلقی میشود، تحت تأثیر قرار گرفته است. آنها ممکن است عصبانی شده و ناراضی بودن خود را از طریق راههای نامناسب نشان دهند. مشکلات مالی و عدم توانایی پالیدن کار نیز میتواند باعث ایجاد احساس ناامیدی و درماندگی گردد.

مادران ممکن است دچار پریشانی و افسردگی شده و منزوی گردند خصوصاً اگر آنها در خانه تنها بوده و از اطفال خود مراقبت مینمایند.

اطفال در بعضی از مواقع برای فهمیدن و صحبت درباره احساساتشان مشکل دارند و ممکن است که عصبانی شده و با برادران، خواهران و دوستانشان در مکتب جنگ و دعوا نمایند یا اینکه از دیگران دوری کنند. اطفال کلان سالتر بخصوص بار مسئولیت ایجاد تعادل میان ارزشهای فرهنگی و سنتی والدینشان و جامعه استرالیا را بیشتر حس مینمایند. آنها اغلب احساس میکنند که در تلاش خود برای خوشحال ساختن والدینشان از یک طرف و در عین حال تلاش برای تطبیق دادن خود با دوستان و جامعه مکتب از دو جهت مخالف تحت فشار میباشند. آنها ممکن است سرپیچی نموده و یا نسبت به والدین خود عصبانیت خاصی را نشان دهند.

در صورتیکه برای برطرف ساختن فشارهای موجود در فامیلی تلاشی صورت نگیرد، این فشارها هر چه بیشتر گشته تا جاییکه فامیل دچار بحران میگردد. بسیار مهم میباشد که فامیلهای این مشکلات را تشخیص داده و طلب کمک نمایند همانطور که برای یک مشکل صحیح درخواست کمک مینمایند.

شما چه کاری میتوانید انجام دهید؟

نام چندین مرکز خدماتی در این راهنما قید شده است و شما میتوانید در رابطه با مشکلات فامیلی خود با آنها در تماس شوید.

در صورتیکه فامیل شما دچار مشکلی میباشد که به خودی خود برطرف نخواهد شد، میتوانید از داکتر خود طلب کمک نمایید یا در مرکز منابع مهاجرین با یک مشاور با صلاحیت که به لسان خودتان صحبت میکند مشوره نمائید. پس از یک ارزیابی کاملاً محرمانه از نگرانیها و مشکلات فامیلیتان، مشاور شما را به یکی از مراکز خدماتی تخصصی ارجاع مینماید تا بتوانید به لسان مورد نظرتان حمایتی را که فامیلتان به آن احتیاج دارد دریافت نمائید. ضابطین مرکز منابع مهاجرین میتوانند با اعضای فامیل و یا یک عضو فامیل که میخواهند مشکل و یا نگرانی بخصوصی را برطرف سازند ملاقات نمایند.

Telephone services

In an emergency dial 000 for an ambulance or fire or police

Government of SA Interpreting and Translating Centre

Tel: (08) 8226 1990 any time for telephone interpreting over the phone.
www.translate.sa.gov.au

Parent Helpline

Tel: 1300 364 100 any time for help with babies, or children's health, or parenting

Child and Family Health Centers

Tel: 1300 733 606
9:00am – 4:30pm Monday- Friday to make an appointment at your local centre.

Youth Healthline

Tel: 13 17 19 any time – an information service for young people.

Crisis care

Tel: 131 611 for urgent help outside office hours from 4:00 pm to 9:00 am on weekdays and 24 hours on weekends and public holidays.

Healthdirect

Tel: 1800 022 222 any time for free health advice from registered nurses.

Kidsafe SA

Tel: (08) 8161 6318

Websites

www.chy.com

The Child and Youth Health website has information on a wide range of children's health and parenting topics.

www.parenting.sa.gov.au

The Parenting SA website has over 80 Parent Easy Guides on parenting topics and information on parenting support groups in the community.

www.kidsafesa.com.au

The Kidsafe SA site has information about keeping babies safe and product available for sale.

Parent Easy Guides for New and Emerging Communities

This Parent Easy Guide was produced as a partnership initiative between the Migrant Resource Centre of South Australia (MRCSA) and Parenting SA, Children Youth and Women's Health Service, Government of SA.

It is available in Arabic, French, Swahili, Dari and Dinka from the MRCSA, Parenting SA and www.parenting.sa.gov.au.

For more information

Migrant Resource Centre of SA (08) 8217 9510

Parent Helpline 1300 364 100

Parenting SA

Children, Youth and Women's Health Service

Telephone (08) 8303 1660

Internet: www.parenting.sa.gov.au

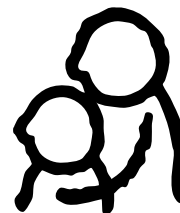
First produced 11/09

Parent Easy Guides are free in South Australia

© Department of Health, Government of South Australia.
All rights reserved. Printed December 2009.



MRCSA



Parenting SA

Helping parents be their best