



يمكن للآباء الاعتناء بصحة أسرهم!

؟

كيف يمكن للعاملين الذكور منح أسرهم بداية جيدة؟

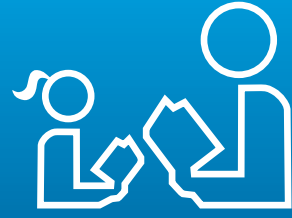
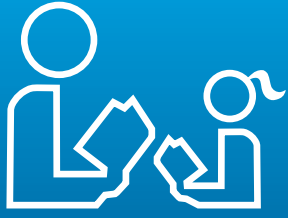
!

كن مشاركاً منذ البداية

- خطط حجم عائلتك مع شريكك/شريكتك
- باعد بين فترات الحمل كي تتمتع الأم والطفل والأسرة بصحة أفضل
- ساعد الأم وادعمها أثناء الحمل
- احضر زيارات ما قبل الولادة



تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الذي تثق فيه
في مكان عملك أو في حيك



يمكن للآباء الاعتناء بصحة أسرهم!

؟

كيف يمكن للعاملين الذكور الاعتناء بأسرهم؟

!

ساهم في أعمال الرعاية

- أرسل طفلك إلى المدرسة
- العب مع أطفالك واقض وقتًا معهم
- اصطحب أطفالك إلى العيادة الصحية
- طعم أطفالك
- سوي الخلافات العائلية بشكل سلمي وودي



تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الذي تثق فيه
في مكان عملك أو في حيك



يمكن للآباء الاعتناء بصحة أسرهم!

؟

كيف يمكن للعاملين الذكور الاعتناء بأسرهم؟

!

اطرح الموضوع دون عنف

- احرص على خلق حياة هادئة تتسم بالسكينة لك ولعائلتك
- قم بتسوية الجدل بشكل ودي وسلمي
- العب مع أطفالك واقض بعض الوقت معهم
- احترم الأم



تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الذي تثق فيه
في مكان عملك أو في حيك



عندما تهتم بصحة أسرتك، فإنك تهتم بصحتك الشخصية!

كيف؟

الأمر الذي يمكنك القيام بصفتك أب. دورك مهم للغاية في حماية أطفالك من الأمراض.

شارك في رعاية أسرتك

يمكنك إظهار اهتمامك بهم من خلال المحافظة على اهتمامك بتعليم أطفالك وبصحتهم. من الأهمية بمكان أن تلعب مع أطفالك وتقضي بعض الوقت معهم، بالإضافة إلى دور تقديم الدعم المالي إلى أسرتك.

إن تمتع أسرتك بصحة أفضل يعني

تمتعك أنت بصحة أفضل.

ومشاركتك كوالد أمر جيد بالنسبة لك.

خطط مع شريكك/شريكتك لترك مسافات بين أفراد أسرتك.

يجب عليك أن تقرر أنت وشريكك العدد المناسب للأطفال في أسرتك. انتظري عامين على الأقل بعد ولادة آخر طفل قبل محاولة الحمل مرة أخرى. هذه المسافة البيئية سوف تساعد بشكل كبير في زيادة فرص الولادة الآمنة للأم وللطفل. فالولادة الصحية سوف تمنح طفلك بداية أفضل في المدرسة وفي الحياة. كما أن الأسرة المنظمة تمتلك أموالاً أكثر لإنفاقها.

اصطحب أطفالك إلى العيادة الصحية،

إذ إن تطعيم أطفالك والمحافظة على صحتهم من أهم

تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الذي تثق فيه
في مكان عملك أو في حيك