

# الأبوة



**NYC**<sup>TM</sup>  
Health

## النشرة صحية

قم بزيارة الموقع الإلكتروني [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) للاطلاع على  
النشرات الصحية. اتصل على الرقم 311 لطلب نسخ مجانية.

## الأبوة والصحة



- تؤثر العلاقات على صحتنا وسلامتنا، وإحدى أهم هذه العلاقات هي العلاقة بين الأب وطفله/طفلته.
- الآباء الذين يتمتعون بعلاقة وطيدة مع أطفالهم يمكنهم أن يؤثروا إيجابياً في صحة أطفالهم ونموهم طوال حياتهم.
- بإمكان الآباء إنشاء علاقات وطيدة مع أطفالهم عن طريق اللعب معهم والتحدث إليهم ومساعدتهم على أداء الواجب المنزلي.

الأبوة ليست أمراً بيولوجياً فحسب. فبإمكانك استيفاء دور الوالد لطفل متبنى أو لأبناء زوجتك. فوجود آباء عطوفين، بجميع أنواعهم، أمر مهم في حياة الأطفال.

# مرحلة الرضاعة والطفولة

يؤدي الآباء دورًا هامًا في صحة أطفالهم ونموهم في مرحلة مبكرة. وبإمكانهم:

حضور صفوف الرعاية الأبوية، مثل صفوف دعم الرضاعة الطبيعية التي تعود بمنافع كثيرة على الرضع والأمهات المرضعات



التأكد من نوم الأطفال في بيئة آمنة بوضعهم للنوم بمفردهم في مهد خالٍ على ظهرهم



اصطحاب الأطفال إلى زيارات الرعاية الصحية، بما في ذلك الفحوصات المنتظمة والتطعيمات



لمعرفة المزيد، تفضل بزيارة [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) وأدخل "early childhood health" (الصحة في الطفولة المبكرة) في خانة البحث.

الآباء المخالطون يتحدثون مع أطفالهم ويشاركونهم. ويتمتع الأطفال الذين لديهم آباء مخالطون بمهارات تعلم ومهارات لفظية أفضل من الأطفال الذين لديهم آباء غير مخالطين.

## المراقة

بإمكان الآباء أن يؤثرُوا إيجابياً في صحة أطفالهم خلال مرحلة المراهقة. المراهقون لآباء مخالطين:

أقل في إساءة التصرف بالمدرسة ويحققون نجاحاً أكاديمياً أكبر، وهو ما يرتبط بالصحة الأفضل



يمارسون الجنس الآمن وأقل عرضة للحمل الذي لا يتم التخطيط له



تنتشر بينهم معدلات أقل في الاكتئاب والتشرد والإساءة البدنية وتعاطي المواد المخدرة



إن فترتي الطفولة والمراهقة قد تسببان ضغطاً نفسياً للوالد والطفل. لمعرفة المزيد عن إستراتيجيات تحسين الصحة النفسية للأسرة، تفضل بزيارة [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) وأدخل "mental health first aid" (الإسعافات الأولية للصحة العقلية) في خانة البحث.

يستطيع كل فرد أن يستفيد من الدعم ولو كان ضئيلاً تسمح الخدمات التالية للآباء بمواصلة كونهم آباءً وأزواجًا وداعمين للمجتمع أقوىاء:

**Breastfeeding Empowerment Zone (BFEZ) (منطقة تعزيز الرضاعة الطبيعية):** تقدم تدريبات مجتمعية لكي تصبح الرضاعة الطبيعية هي القاعدة. تفضل زيارة [nyc.gov](http://nyc.gov) وأدخل **BFEZ** في خانة البحث.



**Healthy Start Fatherhood Program (برنامج البداية الصحية للآبوة):** يساعد الآباء في منطقة بروكلين في الحصول على تدريب وموارد على مهام الآبوة بهدف التأقلم بعد فترة غيابهم، مثل السفر أو الإقامة في منشأة إصلاحية. تفضل زيارة [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) وأدخل **"Healthy Start Brooklyn"** (البداية الصحية في بروكلين) في خانة البحث.



**Fatherhood Initiative (Department of Youth and Community Development) [مبادرة الآبوة (إدارة الشباب وتنمية المجتمع):]** تقدم صفوفًا في الرعاية الأبوية واستشارات في مهام الآبوة. تفضل زيارة [nyc.gov](http://nyc.gov) وأدخل **"fatherhood initiative"** (مبادرة الآبوة)، في خانة البحث أو اتصل على الرقم 1-800-246-4646 لمزيد من المعلومات.



# الموارد

تواصل معنا

@nychealthy 

nychealth 

@nychealthy 

تفضل بزيارة **nyc.gov** وأدخل  
كلمة "**fatherhood**" (الأبوة) في خانة البحث

لمعرفة النصائح والأنشطة  
والبرامج

البريد الإلكتروني  
**healthbulletins@health.nyc.gov**

لتلقي أحدث النشرات  
الصحية

قم بزيارة الموقع الإلكتروني **nyc.gov/health/pubs** للحصول على هذه النشرة الصحية بلغات إضافية وغيرها من  
المواد الصحية المترجمة. لديك الحق في الحصول على الخدمات بلغتك. هذه الخدمات مجانية في جميع مكاتب  
New York City Health Department (إدارة الصحة بمدينة نيويورك) وعياداتها.

