



الأبوة والصحة

الأبوة ليست أمرًا بيولوجيًا فحسب. فبإمكانك استيفاء دور الوالد لطفل متبني أو لأبناء زوجتك. فوجود آباء عطوفين، بجميع أنواعهم، أمر مهم في حياة الأطفال.



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

مرحلة الرضاعة والطفولة

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

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 وأدخل "early childhood health" (الصحة في الطفولة المبكرة) في خانة البحث.

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

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

أقل في إساءة التصرف بالمدرسة ويحققون نجاحًا أكاديميًا 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



كن على تواصل

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 بزيارة 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 بزيارة 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 بزيارة nyc.gov وأدخل "fatherhood initiative" (مبادرة الآبوة)، في خانة البحث أو اتصل على الرقم 1-800-246-4646 لمزيد من المعلومات.



الموارد

لتلقي أحدث النشرات الصحية

البريد الإلكتروني
healthbulletins@health.nyc.gov

لمعرفة النصائح والأنشطة والبرامج

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

تواصل معنا

[@nychealth](mailto:nychealth) 

[nychealth](https://www.facebook.com/nychealth) 

[@nychealth](https://www.instagram.com/nychealth) 