



مادر بودن

پدر بودن

خانواده بودن

پانکتو والدینی را که فرزندان کم سن و سال دارند از لحظه تولد تا پنج سالگی حمایت و همراهی می کند و آنها را در این مسیر توانمند می سازد



## پانکتو – از ابتدا، همراه شما

پانکتو در ایفای نقش پدر و مادری با شما همراهی می‌کند، درباره موضوعات روانی-اجتماعی به شما مشاوره می‌دهد، و به شما کمک می‌کند تا نقش‌تان را به‌عنوان پدر یا مادر پیدا کنید و خودکفایی بیشتری بدست آورید. ما مجموعه‌ای از پرستاران HF با مدرک تحصیلات تکمیلی (NDS) در زمینه مشاوره والدین هستیم.

**شیردهی** درباره شیردهی و مسائل این دوره به شما مشاوره می‌دهیم.

**تغذیه کودک** درباره تغذیه فردی و مختص کودکان با شما گفتگو می‌کنیم.

**رشد** رشد کودک را همراه با خودتان مشاهده و بررسی می‌کنیم.

**خواب** درباره خواب کودکان مشاوره می‌دهیم.

**فرزندپروری** هر روز درباره مسائل فرزندپروری با شما گفتگو می‌کنیم.

**مراقبت** شما را درباره مراقبت از کودک راهنمایی می‌کنیم.

**بهداشت** رفتارهای ضامن سلامت و تدابیر پیشگیرانه را به شما نشان می‌دهیم.

**تماس** نشانی متخصصین و مراکز مشاوره دیگر و همچنین گزینه‌های تکمیلی مراقبت از کودک را در اختیارتان می‌گذاریم.

**دوره‌های فرزندپروری** دوره‌های فرزندپروری را برگزار می‌کنیم. برای مشاهده دوره‌ها یا کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید به نشانی اینترنتی [www.punkto-zug.ch/kinder-jugendfoerderung/elternkurse/](http://www.punkto-zug.ch/kinder-jugendfoerderung/elternkurse/) مراجعه کنید.

## تماس

**تماس اولیه:** پانکتو مستقیماً از طریق بیمارستان و شهرداری محل از تولد فرزندتان مطلع می‌شود. ازین‌رو، مایه خوشحالی ماست که شخصاً با شما در ارتباط باشیم. البته، می‌توانید پیش‌تر از این هم با ما در تماس باشید.

**بازدیدهای خانگی:** جلسه‌های خانگی بنا به درخواست شما پس از تولد نوزاد انجام می‌شوند. در محیط‌های صمیمی، می‌توانید با همدیگر آشنا شوید و پرسش‌هایتان را از یکدیگر مطرح کنید. در صورت نیاز، می‌توانید برای بازدیدهای دیگر وقت بگیرید.

**جلسات مشاوره:** جلسات مشاوره در فواصل زمانی منظم در کلیه محلات Zug برگزار می‌شوند. پیش‌ثبت‌نام برای شرکت در این جلسات الزامی است. می‌توانید به‌صورت تلفنی یا آنلاین از طریق وبسایت ما وقت آن را تعیین کنید. در موارد خاص، می‌توانید با مشاورتان در ساعاتی غیر از ساعات معمول مشاوره قرار شخصی بگذارید.

مرکز خدمات والدین، کودکان و نوجوانان پانکتو

بان‌هافستراش ۶، ۶۳۴۰ بار، [mail@punkto-zug.ch](mailto:mail@punkto-zug.ch)

☎ مشاوره تلفنی دوشنبه الی جمعه، ساعات 8:30 الی 11:30 صبح، شماره تماس ۰۴۱ ۷۶۷ ۷۵ ۷۵

تعیین وقت از طریق سایت به نشانی [punkto-zug.ch/mvb](http://punkto-zug.ch/mvb) یا شماره تماس ۰۴ ۷۶۷ ۷۵ ۰۰

بودجه خدمات مشاوره پدران و مادران توسط کانتون تأمین می‌شود و ارائه خدمات برای شما رایگان است