

# أكل حافظي على صحتك

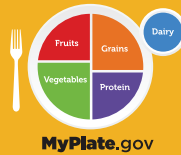
ضعي في اعتبارك أهمية النظام الغذائي المتوازن، وتناول حمض الفوليك، ومواصلة الرضاعة الطبيعية، وتحصين أفراد أسرتك بالتطعيمات، وتذكري المخاطر الصحية التي تسببها المواد الضارة.

**إليك بعض النصائح والأفكار التي تحافظ على صحتك ونشاطك!**

## حمض الفوليك

ينبغي لأي امرأة يمكن أن تصبح حاملاً أن تتناول يوميًا كملاً غذائيًا متعدد الفيتامينات يحتوي على 400 ميكروجرام من حمض الفوليك. يمكن أن يساعد حمض الفوليك في وقاية مخ الطفل وعموده الفقري من العيوب الخلقية. ولكن يجب أن تبدأ مرحلة الوقاية قبل أن تصبحي حاملاً. ينبغي لك، بالإضافة إلى تناول المكمل الغذائي متعدد الفيتامينات، تناول الأطعمة الغنية بحمض الفوليك، ومنها ما يلي:

- الخبز والحبوب والمعكرونة الغنية بحمض الفوليك.
- ثمار البرتقال وعصير البرتقال.
- الفاصوليا، والبازلاء، والعدس.
- الخضراوات الورقية ذات اللون الأخضر الداكن.



## التغذية الجيدة

النظام الغذائي الجيد يتمحور حول اتخاذ خيارات غذائية تحقق لك حياة صحية!

- تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة، بما في ذلك الفواكه والخضراوات، لتحصلي على العناصر الغذائية التي تحتاجينها للحفاظ على صحتك.
- ادخلي في نظامك الغذائي الحبوب الكاملة، مثل طحين الشوفان، والأرز البني، وخبز الدقيق الكامل والمكرونة المصنوعة من الدقيق الكامل.
- تناولي اللحوم والدواجن التي تحتوي على كميات قليلة من الدهون. تناولي مصادر البروتين الأخرى، مثل المأكولات البحرية، والمكسرات، والبدور، والعدس، والفاصولياء والبازلاء المجففين، ومنتجات فول الصويا.
- للحصول على مزيد من نصائح التغذية الصحية، يمكنك زيارة الرابط التالي: [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov).

## النشاط البدني

هل تعلمين أن النشاط البدني يمنحك مزيدًا من الطاقة؟ بالإضافة إلى ذلك، فالنشاط البدني يحسن من حالتك المزاجية ويساعد في زيادة شعورك بالاسترخاء والنوم بصورة أفضل. اكتسبي بالتدرج عادة ممارسة الأنشطة ذات المجهود البدني المعتدل لمدة تصل إلى 30 دقيقة أو أكثر يوميًا. إليك بعض الأفكار لتلك الأنشطة ذات المجهود البدني المعتدل:

- المشي السريع أو الخروج للتنزه سيرًا على الأقدام.
- السباحة أو التمارين الرياضية المائية.
- ركوب الدراجة.
- الرقص.
- المشي في المكان في أثناء إجراء المكالمات الهاتفية.
- أداء أعمال البستنة.

استشيري مُقدّم خدمة الرعاية الصحية المعني بك بخصوص الأنشطة البدنية المناسبة لك.



## كوني على وعي بالتطعيمات!

اطلبي من مُقدّم خدمة الرعاية الصحية المعني بك جدول التطعيمات الضرورية.

## نظمي أسرتك

إذا كنت تتوین إنجاب مزيد من الأطفال، فضعي في اعتبارك الانتظار لمدة لا تقل عن 18 شهرًا ما بين كل حمل، والذي يليه. فجسمك يحتاج إلى الوقت اللازم لاسترداد عافيته والعودة إلى الوزن السليم.

استشيري مُقدّم خدمة الرعاية الصحية أو الممرضة المعنية بك بخصوص وسيلة تحديد النسل التي تناسبك.

## احمي نفسك وأسرتك من المواد الضارة

منتجات التبغ، والكحول، والمخدرات غير المشروعة تضر بصحة أسرتك. كوني قَدوة لأطفالك ولا تستخدمينها. استخدمي الأدوية حسب تعليمات الطبيب. يمكن أن تؤثر اختياراتك اليوم في صحة أسرتك اليوم وفي المستقبل.

إذا كان هناك شخص يدخن في المنزل، فاعلمي أن التدخين السلبي أو استنشاق دخان السجائر الإلكترونية يضر بصحة الرضع والأطفال. والجلوس بالقرب من المدخنين يعزز من فرصة الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ، والإصابة بالربو، والتهاب الشعب الهوائية، والتهابات الأذن، والسرطان.

ابتعدي عن كافة أنواع التدخين. ليس هناك مستوى آمن لتعرض طفلك للدخان. فجميع أشكال التدخين، بما في ذلك السجائر الإلكترونية، تضر بصحة الطفل. حتى تحظي أنت وطفلك بصحة أفضل، ابتعدي تمامًا عن منتجات التبغ، والسجائر الإلكترونية، والحشيش، ودخان السجائر العادية. امنعي التدخين تمامًا في منزلك، ولا تسمح لأبي شخص بالتدخين بجوار طفلك. للمساعدة في الإقلاع عن التدخين، اتصلي على الرقم 1-800-QUITNOW أو تفضلي بزيارة الرابط التالي: [quitline.com](http://quitline.com).



## الصحة النفسية

من الطبيعي أن يراودك مزيجًا من المشاعر المتضاربة بعد إنجاب طفل. ربما تواجهين صعوبة في تناول الطعام أو النوم، وقد يستحوذ عليك الشعور بواجب رعاية طفلك. للتعامل مع هذه المشاعر، حافظي على نظام غذائي جيد، ونالي قسطًا وإفرا من الراحة، واطلبي من أفراد عائلتك وأصدقائك دعمك في هذه الفترة.

إذا شعرت بالحزن أو القلق أو أن الأمور تخرج عن سيطرتك، فربما تعانين من اكتئاب ما بعد الولادة (PPD). اكتئاب ما بعد الولادة شائع الحدوث، ولا يعني إصابتك به أنك لا تقدمين القدر الكافي من الرعاية لطفلك.

إذا شعرت بالحزن أو الضيق لأكثر من أسبوعين، أو شعرت بالخوف من احتمال أن تؤدي نفسك أو تؤدي طفلك، فتحدثي عما تشعرين به إلى مُقدّم خدمة الرعاية الصحية المعني بك أو موظفي برنامج Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC)، برنامج التغذية التكميلية الخاص للنساء، والرضع، والأطفال) أو مع مَنْ تثقين بهن. من الضروري أن تتشدي المساعدة، فالمشاعر الصحية بينك وبين طفلك ضرورية لنمو الطفل.

يمكنك أيضًا الاتصال بـ Perinatal Support Washington (PS-WA)، برنامج دعم الفترة المحيطة بالولادة في واشنطن) على الرقم 1-888-404-7763، أو من خلال زيارة الرابط التالي: [perinatalupport.org](http://perinatalupport.org).



## اهتمي بالرضاعة الطبيعية

يوصي مُقدّمو خدمات الرعاية الصحية بالاستمرار في الرضاعة الطبيعية لمدة عام واحد على الأقل، ومواصلة الرضاعة الطبيعية بعد ذلك حسب رغبتك أو رغبة طفلك. إرضاع طفلك رضاعة طبيعية يكسبه مزيدًا من الفوائد الصحية.

- حليبك يحتوي على العناصر الغذائية المناسبة لنمو الطفل وتطوره.
- حليبك يعزز من نمو طفلك.
- حليبك يساعد الطفل على مكافحة العدوى ويجعله عادةً أقل عرضة للإصابة بالأمراض. إرضاع طفلك رضاعة طبيعية يحمي صحتك أيضًا!
- إرضاع طفلك رضاعة طبيعية يعزز من الترابط بينك وبين طفلك.

لطلب الحصول على هذا المستند بتنسيق آخر، اتصلي على الرقم 1-800-841-1410. فيما يخص العملاء المصابين بالصرع أو صعوبة في السمع، يُرجى الاتصال على الرقم 711 (Washington Relay) أو إرسال بريد إلكتروني إلى [WIC@doh.wa.gov](mailto:WIC@doh.wa.gov).

يلتزم برنامج WIC بمبدأ تكافؤ الفرص. لا يمارس برنامج WIC تمييزًا على أساس نوع من أنواع التمييز.

جرى الاقتباس بعد الحصول على الموافقة من مواد مُقدّمة من برنامج Minnesota WIC وبرنامج Iowa WIC.