

# حملك الصحي

---



# يدعمك برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) أثناء الحمل

أنت تنتظرين مولوداً جديداً! يختلف كل حمل عن الآخر، وبرنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) هنا لدعمك في كل ما تحتاجين إليه، بما في ذلك:

- اتخاذ خيارات غذائية صحية.
- التعرف على كيفية إطعام طفلك.
- مقابلة أخصائيي التغذية المسجلين لدى برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) وموظفي الرضاعة.
- الاتصال مع مقدمي الرعاية الصحية والموارد الأخرى في مجتمعك.
- تزويدك ببطاقة التحويلات الإلكترونية للمنافع من برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC EBT) لشراء أطعمة محددة من المتجر.



لا تحلّ النصائح الواردة في هذا الكتيب محل إرشادات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. دَوِّي أسئلتك لطرحها خلال فحوص ما قبل الولادة.

# احصلي على رعاية ما قبل الولادة

راجعى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بانتظام للتأكد من أن الأمور تسير على ما يرام بمجرد اعتقادك بأنك حامل. ويمكنه الإجابة عن الأسئلة المتعلقة بكيفية نمو طفلك، وكيف يتغير جسمك وأي مخاوف قد تكون لديك.

## الجدول الزمني النموذجي لزيارات ما قبل الولادة

مرة في الشهر.	من الشهر الأول حتى السادس
مرتين في الشهر.	الأشهر 7 و 8
مرة في الأسبوع.	الشهر التاسع

\* زيارة واحدة بعد ستة أسابيع من الولادة أو قبل ذلك إذا كنت لا تشعرين أن الأمر على ما يرام.

إذا كانت لديك علامات المخاض المبكر، اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاصة بك على الفور.

## فيتامينات ما قبل الولادة

خلال فترة الحمل، تزداد احتياجاتك من العناصر الغذائية لحمض الفوليك (الفولات) والحديد واليود. سيساعد تناول الأطعمة الصحية وتناول فيتامين ما قبل الولادة يومياً على تلبية تلك الاحتياجات. تناولي فيتاميناتك كل يوم في الوقت الذي تشعرين فيه بأنك في أفضل حالاتك. ناقشي أي أسئلة قد تكون لديك مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

## اللقاحات

تساعدك اللقاحات أثناء الحمل في الحفاظ على صحتك. كما أنها تحمي طفلك حتى يصبح كبيراً بما يكفي ليحصل على لقاح خاص له. تأكدي من الحصول على:

○ لقاح الإنفلونزا خلال أي ثلث من فترات الحمل الثلاثة.

○ لقاح الدفتيريا والتيتانوس والشاهوق (السعال الديكي) بين الأسبوع 27 و 36 من الحمل.

## من خلال الاعتناء

بنفسك الآن، من المرجح أن تنجبي طفلاً بصحة جيدة وتقل احتمالية تعرضك لمشاكل أثناء المخاض والولادة.

# تناولي الأطعمة الصحية

من المهم تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة لمساعدتك على الشعور بأنك في أفضل حالاتك ومنح طفلك أفضل بداية ممكنة. حاولي تناول الطعام من جميع مجموعات الأطعمة كل يوم.

تزداد احتياجاتك إلى الطاقة والعناصر الغذائية خلال الأشهر الستة الأخيرة من الحمل. ستساعدك إضافة وجبة أو وجبتين خفيفتين صحيتين فقط في اليوم على تلبية احتياجاتك المتغيرة.



## الخضار - نوعي الخضار الذي تتناولينه.

حصتان ونصف على الأقل.

- كوب واحد من الخضار النيئة أو المطبوخة.
- كوب واحد من الخضار أو حساء الطماطم. ○ كوبين من خضار السلطة الطازجة.

تناولي الكثير من الأنواع والألوان المختلفة. إن الخضار ذات اللون الأخضر الداكن أو البرتقالي غنية بفيتامين A. استمتعي بها كل يوم للحفاظ على صحة عينيك وبشرتك وحمايتها من الالتهابات.



## الفواكه - تناولي مجموعة متنوعة منها.

حصتان على الأقل.

- كوب واحد من الفواكه. ○ تفاحة واحدة أو برتقالة أو خوخة متوسطة إلى كبيرة الحجم.

تناولي فاكهة تحتوي على فيتامين C يومياً، مثل البرتقال أو التوت أو الشمام. يساعد الفيتامين C على امتصاص الحديد من الأطعمة الأخرى، وقد يوفر لك طاقة وقوة أكبر بعد الولادة.



## الألبان - اختاري خيارات قليلة الدسم

3 حصص على الأقل.

○ كوب واحد من الحليب أو اللبن الزبادي.

○ كوب واحد من مشروب الصويا أو اللبن زبادي الصويا.

توفر منتجات الألبان والأجبان الكالسيوم لبناء عظام وأسنان قوية والبولتاسيوم لتحسين ضغط الدم.

## الحبوب - اختاري الحبوب الكاملة.

6 حصص على الأقل.

○ شريحة واحدة من الخبز أو خبز التورتيللا بحجم 6 بوصات.

○ نصف كوب من حبوب الفطور سيريال المطبوخة، أو الأرز، أو المعكرونة.

○ كوب واحد من حبوب الفطور سيريال الباردة.

فلتكن نصف كمية الحبوب التي تتناولينها حبوباً كاملة. تُعدّ الحبوب الكاملة جيّدة لصحة قلبك وعملية الهضم.

## البروتين - اختاري البروتين الخالي من الدهون.

5 حصص ونصف على الأقل.

○ ¼ كوب من اللحوم الخالية من الدهون

○ ¼ كوب من الفول أو التوفو.

○ ملعقة واحدة كبيرة من زبدة المكسرات.

○ بيضة واحدة.

توفر الأطعمة البروتينية الحديد للحفاظ على قوة دمك والزنك للحفاظ على صحتك. جرّبي أنواعاً مختلفة من الأطعمة البروتينية لمنع جسمك العناصر الغذائية التي يحتاج إليها.

تناولي السمك مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع، حوالي 8-12 أونصة في المجموع.

اختاري الأسماك منخفضة الزئبق مثل سمك القد أو التونة الخفيفة أو السلمون أو السردين أو الروبيان.

## الدهون والزيوت

أضيفي القليل من الدهون الصحية، مثل زيت الزيتون أو زيت الكانولا

والأنفوكادو والمكسرات والبذور. فقد تساعد في الحفاظ على مستوى منخفض من

الكوليسترول، ولكنها تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية - لذا يكفي تناول 5-6 ملاعق صغيرة يومياً.

# تناولي الوجبة الخفيفة بذكاء

إذا كنت لا ترغبين في الطهي أو تناول الكثير من الطعام، فاختاري أطعمة من مجموعتين على الأقل من المجموعات الغذائية الثلاث أدناه لتحضير وجبة خفيفة صحية وتساعدك على تلبية احتياجاتك الغذائية. ستشعرك هذه الوجبات الخفيفة المتوازنة بالشبع.

الفواكه أو الخضار	الألبان والأجبان أو البروتين	الحبوب الكاملة
التفاح	الفاصولياء	خبز بيغل
الأنفوكادو	الجبنة	الخبز
الموز	جبنة القريش	الأرز الأسمر
التوت	الإيدامامي	حبوب الفطور الغذائية
البركولي	البيض	”السيريال“ الباردة
الجزر	الحمص	البسكويت
العنب	اللحم أو السمك	الكعك الإنكليزي مافن
المانغو	الحليب	الغرانولا
الشمام	زبدة المكسرات	الفريك
الفلفل	المكسرات أو البذور	المعكرونة
السبانخ	التوفو	الخبز بيتا
الطماطم	اللبن الزبادي	الشوفان
		خبز التورتيللا

راجعى موقع Health  
على eKitchen

[www.wichealth.org](http://www.wichealth.org)

للحصول على وصفات  
باستخدام أطعمة برنامج  
النساء والرضع والأطفال.

من المهم جداً الحصول على الكثير من السوائل أثناء الحمل. حاولي الحصول على 8-12 كوباً من السوائل يومياً من خلال الماء أو الحليب أو حتى الحساء!



# كوني نشطة من أجل التمتع بجسم صحي

يمكن أن يساعدك النشاط على الشعور بالطاقة وقد يجعل الولادة أسهل. ابحثي عن وقت للنشاط لمدة 30 دقيقة يومياً، على الأقل خمسة أيام في الأسبوع. لتسهيل الأمور، يمكنك تقسيمها إلى أجزاء صغيرة من الوقت على مدار اليوم.

جربي المشي وتمارين التمدد والسباحة واللعب مع أطفالك أو حيواناتك الأليفة. اسألي مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن مقدار النشاط المناسب لك.



إن ممارسة القليل من النشاط هو أفضل من عدمها؛ مارسي قدر ما تستطيعين.

## حافظي على صحة الأسنان واللثة

إن العناية بـفمك أثناء الحمل أمر مهم لك ولطفلك. يمكن أن تتسبب أمراض اللثة في إنجاب طفل صغير أو سابق لأوانه.

احرصي على أن:

تحدثي إلى طبيب

الأسنان إذا كنت تعانيين من نزيف اللثة عند تنظيف الأسنان بالفرشاة أو الخيط.

- تنظفي الأسنان بالفرشاة والخيط مرتين في اليوم على الأقل، باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد.
- تشربي الماء وليس المشروبات السكرية.
- تزوري طبيب الأسنان مرتين في السنة. من الآمن الحصول على عناية بالأسنان أثناء الحمل.

# جسمك يتغير

على الرغم من اختلاف كل تجربة عن الأخرى، ستساعد زيادة الوزن الثابتة أثناء الحمل على نمو طفلك بشكل قوي. عادةً ما تكتسب معظم الحوامل بين باوند واحد وأربعة باوندات في الشهر الثلاثة الأولى من الحمل، ثم تزيد إلى باوند واحد في الأسبوع في الشهر الستة الأخيرة حتى يولد الطفل.

لا تقتصر زيادة الوزن خلال فترة الحمل على الطفل فقط؛ فالكثيرات يلاحظن ويشعرن بأن جسمهن كله يبدو مختلفاً في المظهر والملمس. ستلاحظ معظم الأمهات التغييرات التالية:

## الرضيع: 7.5 باوند

يزن معظم الأطفال مكتملي النمو حوالي 6 إلى 9 باوندات عند الولادة.

## المشيمة: 1.5 باوند

تجلب المشيمة المواد المغذية والأكسجين والهرمونات إلى طفلك وتزيل الفضلات.

## الرحم: 2 باوند

قبل الحمل، يكون الرحم بحجم البرتقالة تقريباً. وبحلول نهاية الحمل، سينمو إلى حجم البطيخة.

## سائل الأمنيوسي: 2 باوند

يحتوي السائل الأمنيوسي على العناصر الغذائية والهرمونات والأجسام المضادة للمساعدة في الحفاظ على صحة طفلك وحمايته. تبلغ كمية السوائل ذروتها في الأسبوع 34 تقريباً وتقل مع نمو طفلك.



تحدثي إلى مقدم الرعاية  
الصحية أو موظفي  
برنامج النساء والرضع  
والأطفال (WIC) حول  
ما يمكن توقعه وكيفية  
الحفاظ على صحتك مع  
تغيرات جسمك.

**أنسجة الثدي: 2 باوند**  
تنمو أنسجة الثدي لتستعد للرضاعة.

**الدم: 4 باوندات**  
ستتضاعف كمية الدم في جسمك تقريباً لنقل  
الأكسجين والمواد المغذية إلى طفلك.

**سوائل الجسم: 4 باوندات**  
تقلل السوائل الزائدة في جسمك والضغط الناتج عن طفلك من  
تدفق الدم ويمكن أن تسبب التورم. يحضّر "وزن الماء" هذا  
جسمك للولادة.

**مخزون الدهون: 7 باوندات**  
يخزن جسمك طاقة إضافية للاستعداد للولادة  
والرضاعة.

# خفي من الشعور بعدم الارتياح أثناء الحمل

يمكن أن يكون الحمل غير مريح. تشعر العديد من الأمهات بالغثيان خلال الأسابيع أو الأشهر القليلة الأولى. عندما يبدأ طفلك في الضغط على بطنك، يكون عسر الهضم والإمساك أمراً شائعاً. يمكنك القيام ببعض الأمور لمساعدتك على الشعور بالتحسن.

## الغثيان الصباحي

يمكن أن يحدث الغثيان أو الغثيان الصباحي في أي وقت من اليوم، ويمكن لآتفه الأمور أن تجعلك تشعرين باضطراب في المعدة أو تقيأين.

- ابتعدي عن الروائح التي تسبب لك الشعور بالغثيان. يساعد تناول الأطعمة باردة بدلاً من ساخنة لأن رائحتها ليست قوية.
- تناولي كميات صغيرة من الطعام كل ساعتين.
- احتفظي بالسكوبيت أو الحبوب الجافة في متناول يدك. يمكن أن يساعدك تناولها في الصباح الباكر أو على مدار اليوم.
- تناولي وجبات خفيفة غنية بالبروتين مثل اللبن الزبادي أو الجبنة أو المكسرات أو زبدة المكسرات.
- استنشقي الهواء النقي.

اغسلي فمك بالماء  
بعد التقيؤ لحماية  
أسنانك.





### عسر الهضم

يحدث عسر الهضم، بما في ذلك حرقة المعدة والارتجاع الحمضي، بسبب تغير الهرمونات ونمو الطفل.

- تناول وجبات صغيرة ومتكررة ووجبات خفيفة.
- قللي من الكافيين والأطعمة الحارة أو المقلية أو الدهنية.
- انتظري حوالي 30 دقيقة بعد تناول الطعام قبل الاستلقاء.

### الإمساك

يتباطأ الهضم أثناء الحمل، وقد يكون من الصعب التبرز. يمكن أن يجعلك ذلك أيضاً تشعرين بالغثيان.

- تناولي وجبات منتظمة ووجبات خفيفة. اختاري الأطعمة الغنية بالألياف مثل الحبوب الكاملة والفاصولياء والفواكه والخضار.
- اشربي كمية كافية من الماء.
- كوني نشيطة.

يمكن لمقدم  
الرعاية الصحية  
الخاص بك  
اقتراح الأدوية التي  
قد تساعدك.

# حافظي على سلامتك أنت وطفلك

عادات يجب التوقف عنها:

- شرب الكحول.
- تدخين السجائر أو التدخين الإلكتروني.
- استخدام أشكال أخرى من النيكوتين أو التبغ أو الماريجوانا.
- تعاطي المخدرات غير المشروعة أو غيرها من المخدرات.

يمكن أن يسبب استخدام أي من هذه الأشياء أو مجرد التواجد حول التدخين غير المباشر مشاكل صحية لك ولطفلك، بما في ذلك الولادة المبكرة أو انخفاض الوزن عند الولادة أو العيوب الخلقية أو مشاكل التعلم على المدى الطويل.

قد يكون من الصعب تغيير العادات وليس عليك القيام بذلك بمفردك. لا يفوت الأوان أبداً للإقلاع عن التدخين أو طلب المساعدة، حتى لو كنت تعانيين من مشكلة من قبل. تحدثي مع موظفي برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) أو مقدم الرعاية الصحية أو جهة الاتصال الخاصة بك:

- اتصلي على خط الإقلاع عن التدخين في ميشيغان على الرقم 1-800-784-8669.
- اتصلي على خط المساعدة للإحالة للعلاج على الرقم 1-800-662-4357 أو أرسلني الرمز البريدي الخاصة بك إلى 435748.
- اتصلي على خط المساعدة الوطني للمخدرات على الرقم 1-844-289-0879.

## الأدوية أو المكملات الغذائية العشبية أو الشاي

قد تزيد المكملات العشبية، مثل الكوهوش الزرقاء والبينيريوبال، من خطر الإجهاض أو المخاض المبكر. حتى بعض الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية مثل الأسبرين أو المسهلات أو أقراص البرد قد تضر طفلك. يمكن لمقدم الرعاية الصحية الخاص بك أن يخبرك بالأدوية أو المكملات العشبية أو الشاي التي يمكن تجنبها.

## الأطعمة التي يجب الحد منها أو تجنبها

لا يحارب جهازك المناعي الجراثيم كما كان يفعل قبل الحمل. قللي من تناول الأطعمة التالية أو تجنبها لأنها غالباً ما تحتوي على جراثيم يمكن أن تصيبك بالمرض أو تضر بطفلك.

### لا تأكلي:

- السوشي أو الأسماك الحاوية على نسبة عالية من الزئبق.
- الأطعمة النيئة أو غير المطبوخة جيداً مثل اللحوم أو البيض أو البراعم أو الأسماك أو المحار.
- اللحوم الباردة أو النقانق أو رقائق اللحوم الباردة المفروشة القابلة للدهن أو الفطائر، ما لم يتم تسخينها على البخار.
- الجبنة أو الحليب أو العصير أو عصير التفاح المخمر غير المبستر.

## نصائح لسلامة الغذاء

### اطهي

- اللحم، الدجاج، الحيش، السمك والمأكولات البحرية إلى مرحلة النضج.
- اللحوم المعلبة والنقانق (الهوت دوغ) حتى تسخن قبل الأكل.

### اغسلي

- يديك بالماء والصابون قبل أن تتناول الطعام أو تحضره.
- الخضار والفاكهة بالماء قبل الأكل أو الطهي.

## تعرفي على العلامات التحذيرية

من المهم التحدث مع مزود الرعاية الصحية عن أي شيء لا تشعرين به صحيحاً أثناء الحمل أو في السنة الأولى بعد الحمل. قد يكون التمر جسدياً، أو قد يكون شعوراً بالحزن والقلق والإرهاق الذي يجعل من الصعب القيام بالأنشطة اليومية. أنتِ تعرفين جسمك جيداً. إذا بدا لك شيء ما غير اعتيادي أو يثير قلقك، فلا تتجاهليه.



لمعرفة العلامات التحذيرية العاجلة  
للأمومة، امسحي رمز الاستجابة السريعة:



## إن برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) هنا لدعم أهدافك في تغذية الرضيع

هذا هو الوقت المناسب لبدء التفكير في كيفية إطعام طفلك. تحدثي إلى شريكك أو عائلتك أو أصدقائك حول خطتك. يشجع برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) على الرضاعة الطبيعية ويوفر الدعم أثناء الحمل وبعد ولادة الطفل. قد يشمل دعم برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) للرضاعة ما يلي:

- دروس عن تغذية الرضيع.
- مضخات الثدي.
- مجموعات الدعم.
- المستشارون الأقران.
- أخصائيو الرضاعة.

لمزيد من المعلومات، تحدثي إلى موظف برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) الخاص بك.

## خصصي وقتاً لنفسك

قد تشعرين في بعض الأحيان بالتعب والنعكد. وقد تشعرين حتى بالحزن. ابحثي عن وقت للاسترخاء والحصول على قسط من الراحة. إذا شعرتي بالإرهاق، اطلبي المساعدة.

- اطلبي المساعدة من العائلة والأصدقاء.
- ابحثي عن شخص ما للتحدث معه، مثل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.
- اتصلي أو أرسلني رسالة نصية إلى خط المساعدة الخاص بالدعم ما بعد الولادة على الرقم 1-800-944-4773.

**إذا راودتك أفكار بإيذاء نفسك أو طفلك، احصلي على المساعدة الفورية بالاتصال أو إرسال رسالة نصية على خط المساعدة 988 Lifeline.**

**في نهاية فترة الحمل،**  
اتصلي بعيادة برنامج النساء  
والرضع والطفال (WIC)  
لتحديد موعد لمواصلة  
الحصول على منافع البرنامج.





تعرفي على المزيد حول احتياجاتك المتغيرة من خلال استكمال دروس  
عبر الإنترنت على الموقع [www.wichealth.org](http://www.wichealth.org).

هذه المؤسسة توفر الفرص بصورة متكافئة.

لا تميّز وزارة الصحة والخدمات الإنسانية في ميشيغان (MDHHS) ضد أي فرد أو مجموعة بسبب العرق أو النّصل القومي أو اللون أو الجنس أو الإعاقة أو الدين أو العمر أو الطول أو الوزن أو الحالة الاجتماعية أو المعتقدات السياسية أو المعلومات الجينية. يشمل التمييز القائم على الجنس، على سبيل المثال لا الحصر، التمييز على أساس الميل الجنسي والهوية الجنسية والتعبير الجنساني والخصائص الجنسية والحمل.

AR DCH-1323 • كانون الثاني/يناير 2025