

كوني أم بصحة جيدة



هذا هو هدفي



أعاني من الإمساك فما العمل؟

تناولي الكثير من الفاكهة والخضروات والبقول .
كما تناولي الكثير من المأكولات المصنوعة
من دقيق الحبوب الكاملة مثل الخبز المصنوع من دقيق
القمح الكامل , ترتيا مصنوعة من دقيق
الذرة , شوفان وسيريال مصنوع من نخالة الحبوباشربي
الكثير من السوائل خصوصاً الماء. نحتاج جميعاً إلى ٨ أكواب
على الأقل (٢ ليتر) من السوائل يوميا. إشرابي كلما تشعرين
بالعطش خصوصا إذا كنت ترضعين طفلك رضاعه طبيعیه .

إنني اشعر بالإكتئاب أحيانا , فهل هذا أمر طبيعي؟

قد يتغير شعورك بين لحظه وأخرى من فرح إلى بكاء , هذا أمر طبيعي
لأن معظم الأمهات بعد الولادة قد يشعرون بالحزن والقلق بين الحين والآخر
ويرجع هذا إلى :

- ▲ تغير هرمونات الجسم
- ▲ قلة النوم
- ▲ رعاية طفلك ٢٤ ساعة في اليوم
- ▲ بكاء الطفل
- ▲ إفتقارك لصديقاتك



وعادة يتحسن هذا الشعور كلما استقر طفلك ومع الوقت
. اطلبي مساعدة الأهل والأصدقاء واعطي لنفسك قدرا من
الراحة , كما أن التمرينات الرياضيه ستساعدك أيضا .

إذا استمر هذا الشعور أكثر من اسبوعين أو زادت حالتك سوءا,
فمن المحتمل أن يكون هذا نوع من الإكتئاب , حيث تشعرين
بالحزن وعدم الرغبة في الحياه بصفه عامه . ويكون من الصعب
عليك رعاية طفلك وربما تشعرين بايذانه . فعليك فورا الإتصال

فعليك فوراً الاتصال بطبيبك أو اخصائي نفسي، حيث أن العلاج النفسي والدواء يساعد
على التخلص من هذه الحاله .ويمكنك أن تسألني موظفي WIC , إذا كنت تحتاجين إلى أي
معلومات بخصوص هذا الموضوع

إهتمي بنفسك وحافظي على صحتك.

ليس لدي الوقت الكافي لتناول المأكولات الصحيه فما العمل؟

حاولي أن يكون في متناول يديك مأكولات خفيفه يمكنك
تجهيزها بسرعه . وهذه بعض الأمثله :

- ▲ لبن حليب , عصير , فاكهه طازجه , قطع من الجزر
, جبن , كراكرز , سندوتش زبدة الفول السوداني , لبن
زبادي , سيريال , بقول معلبه , تونه , أو سالمون معلب ,
بيض , خضروات مجمده , بطاطس تحتوي كل أنواع اللبـن
الحليب على نفس النسبه من الفيتامينات والمعادن سواء كان
اللبن كامل الدسم , عديم الدسم أو ٢٪ دسم .
- ▲ اطلبي من صديقاتك المساعدة في شراء ما تحتاجين
إليه أو في تجهيز أو طهي بعض الأطعمة .
- ▲ إستشيري طبيبك إن كنت ما زلت في إحتياج إلى
فيتامينات الحمل .



أريد أن ينقص وزني واستعيد صحتي و قوامي فما العمل؟

هذا الأمر يستلزم بعض الوقت , لأن الطريقه الصحيه لفقدان الوزن هي تدريجيا , سيكون
هدفك ما بين رطل واحد أو رطلين في الأسبوع . ويجب أيضا أن تتناولي الأطعمةه الصحيه
وأن تمارسي التمارين الرياضيه باستمرار .

إستمري في ممارسة ما تستطيعين به من أنشطه , كالسباحه والرقص وركوب الدراجه
حتى مجرد المشي مع طفلك يعتبر نشاطاً رائعاً .سوف
تساعدك التمرينات الرياضيه المحافظه على صحة قلبك
وعظامك .

إسألني طبيبك عن الوقت المناسب لبدء التمرينات
الرياضيه و عما ينصح به من تمرينات .

إن إرضاع طفلك رضاعه طبيعیه قد يساعد
على فقدان بعض الوزن.

علمت من طبيبي أنني أعاني من فقر الدم
(أنيميا) فما معنى هذا؟

يعاني كثير من الأمهات (بعد الولاده) بفقر
الدم أو نقص كمية الحديد في الدم , وقد تسبب هذه
الحاله إلى شعورك بالضعف والتعب وسهولة إصابتك بالأمراض . فيجب أن تعطي جسمك ما
يحتاجه من حديد بتناول اللحوم والبقول وسيريال WIC باستمرار . وإذا نصحك طبيبك بأخذ
حبوب الحديد المقويه , فعليك ألا تنسي أو تهمل في أخذها .



بتصرف نقلاً عن إدارة الصحة بكاليفورنيا، فرع التغذية التكميلية التابع لبرنامج المرأة والرضيع
والطفل (WIC). قام بالطباعة برنامج المرأة والرضيع والطفل بإدارة الصحة بولاية واشنطن.
برنامج المرأة والرضيع والطفل يطبق مبدأ تكافؤ الفرص. هذه الوثيقة متاحة عند الطلب بأشكال
أخرى للأشخاص ذوي الإعاقات. لتقديم طلب بذلك، يرجى الاتصال بالرقم ١٢٧-٥٢٥٠-٨٠٠
(وسيلة الاتصال لضعاف السمع/المبرقة الكاتبة ٨٣٣-٦٣٨٨-٨٠٠).

تهانينا لك أيتها الأم



هنالك طفل جديد في حياتك . وهذا يعني الكثير من الفرح والسعادة . كما أنه يتطلب قدرا كبيرا من الوقت والطاقة والنشاط ولكي تتوفر لديك الطاقة اللازمه , يتحتم أن تكوني معتنيه بصحتك جدا فيما يلي بعض النصائح التي تساعدك على أن تكوني أما سعيده وبصحه جيده.

كأم لطفل جديد, ما هي أهمية ما أتناوله من طعام ؟
إن تناولك المأكولات الصحيه يساعدك على :
▲ أن يعود قوامك إلى شكله الصحي الطبيعي
▲ أن يتوفر لديك طاقه ونشاط
▲ أن تشعرى بالراحه والصحه



خبز , حبوب وسيريال
٦ إلى ١١ مقدار

المقدار الواحد يساوي تقريبا

٦ إلى ١١ مقدار كل يوم	خبز، حبوب، سيريال خبز (توست) خبز (رول) خبز (مفن) فطائر (بانكيك) ١ سيريال جاف ربع كاس أو ١٨٠ مللتر أرز، مكرونة، سيريال مطهي ١/٢ كوب أو ١٢٠ مليلتر بسكوت (كراكرز) ٨ يجب تناول بعض المأكولات المصنوعة من دقيق الحبوب الكامل يوميا
٣ إلى ٥ مقادير كل يوم	خضروات خضار مطهي ١/٢ كوب أو ١٢٠ مليلتر خضار طازج ١ كوب أو ٢٣٥ مليلتر يجب تناول الخضروات الخضراء أو الصفراء يوميا مثل الجزر، السبانخ، بروكولي، الخضروات الورقية، البطاطا، أو القرع
٢ إلى ٤ كل يوم	فاكهة فاكهة طازجة ١ متوسطة الحجم فاكهة معلبة أو مجمدة ١/٢ كوب أو ١٢٠ مليلتر عصير ٦ أوقية أو ١٨٠ مليلتر يجب تناول الفاكهة الغنية بفيتامين C يوميا مثل البرتقال، المانجو، الفراولة، البطيخ، الشمام أو عصائر
٣ إلى ٤ وجبات كل يوم	منتجات الألبان لبن حليب ١/٢ أوقية أو ٤٥ جرام جب ٨ أوقية أو ٢٤٠ مليلتر لبن زبادي، كسترد مصنوع باللبن الحليب ١ كوب أو ٢٣٥ مليلتر زبادي مجمد، آيس كريم ١/٢ كوب أو ٣٥٥ مليلتر يجب اختيار منتجات الألبان القليلة الدسم أو الخالية من الدسم
٢ إلى ٣ مقادير كل يوم	مأكولات غنية بالبروتين البروتين الحيواني لحم الحيوان، لحم الطيور، لحم الأسماك ٢-٣ أوقية أو - ٦٠ بيض ٢-٣
	البروتين النباتي بقول مطهية (فول، بازلا، لوبيا، فاصوليا جافة، عدس) ١ كوب أو ٢٣٥ مليلتر زبدة الفول السوداني ٤ ملعقة طعام أو ٦٠ مليلتر يجب تناول بعض المأكولات المحتوية على البروتين النباتي يوميا
	زيوت، دهون، سكريات من المقبول تناول هذه المأكولات بين الحين والآخر

١٠ نصائح لتحفظ الأم بصحة جيده

▲ يجب أن يتم الكشف الطبي عليك فيما بين ٤ إلى ٦ أسابيع بعد الولادة

▲ اطلبي من صديقاتك وأفراد الأسره المساعده في إحتياجات
الطفل أو أعمال المنزل

▲ اطلبي ممن تثقي فيهم أن يراعوا طفلك بعض الأحيان ,
حتى تعطين فرصه للراحه والإستجمام

▲ كلما أمكن استغلي فترات نوم طفلك لكي تحصلي
أنت أيضا على فترات للراحه والنوم

▲ داومي على ممارسة العادات الصحيه التي
مارستها وقت حملك

▲ يجب أن لا تتعرضين أنت وطفلك لرائحة ودخان السجائر

▲ تمتعي بطفلك , ولا تفكري في الحمل في الوقت الحالي , إنتظري سنه على الأقل
لتسترجعي صحتك البدنيه فاختراري واستعملي أحد وسائل منع الحمل

▲ إحمي نفسك من مرض الإيدز (HIV- AIDS) ومن الأمراض الجنسيه الأخرى
عندما تمارسين الجنس بعد الولادة , إستخدمي الواقي الذكري
(كندوم) للحمايه من هذه الأمراض

▲ تكلمي مع أمهات أخريات لتبادل النصائح , ستجدين أن إحساساتك
ومشاعرك يشاركك فيها معظم الأمهات

▲ اطلبي من طبيبك أو موظفي WIC المساعده في الأمور الآتية :

- ◆ الرضاعه الطبيعيه
- ◆ الشعور بالإكتئاب
- ◆ الأمومه
- ◆ إنقاص الوزن
- ◆ الحصول على خدمات رعايه الطفل
- ◆ التدخين أو شرب الخمر أو استعمال المخدرات





Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

P R I N T I N G S P E C I F I C A T I O N S

Title: Be a Healthy Mom

Size: 16.5 x 9

Paper stock: 60# text Sterling gloss white

Ink color: 4-color process

Special instructions: Prints 2 sides. Cover bleeds. Finished job folds to 5.5 x 9

DOH Pub #: 961-190