

إعطي لطفلك بدايه صحيه سليمه



هل يمكنني ممارسة التمارين
الرياضه خلال فترة الحمل؟

نعم , ما لم يأمر طبيبك بخلاف ذلك .
فعليك إستشارته لينصحك بما هو أفضل
لك . وعموما يعتبر المشي والتمارين
الخفيفه هي الأفضل والأسهل. إختاري
مكانا آمينا للمشي مثل حديقته قريبه أو
مجمع تجاري . حاولي المشي كل يوم



ما هي زيادة الوزن التي أتوقعها خلال فترة حملي؟

جب أن تكسب معظم النساء ما بين ٢٥ إلى ٣٥ رطل (١١ - ١٦ كيلو غرام) وينبغي أن يكون
زياده الوزن أكثر من ذلك بقليل إذا كنت نحيفه وقت الحمل , كما ينبغي أن يكون الوزن أقل
من ذلك بقليل إذا كان وزنك زائدا .

غالبا يكون وزن طفلك عند الولادة ما بين ٦ إلى ٩ رطل , وسوف تحتاجين إلى وزن
إضافي لمساعدة الجنين على النمو .

إذا كان عندي أسنله واستفسارات عن حملي فمن هو الذي أساله؟
إلترمي بجميع مواعيد طبيبك , حيث تجدين الإجابه على أي سؤال لديك , وحيث يستمعون
إلى دقات قلب طفلك للإطمئنان على سلامتك وسلامة طفلك الجنين. ويمكنك أيضا
توجيه أي أسئلته إلى موظفي WIC.



إنني أرغب في إرضاع طفلي رضاعه طبيعيه
ولكنني لا أعرف الكثير عن هذا الموضوع.
حاولي أن تحسلي على مزيد من المعلومات حول
هذا الموضوع أثناء فترة حملك , وسيقدم لك موظفي
WIC المساعدة والكثير من المعلومات . حليب الأم
هو أفضل غذاء لطفلك وتساعد الرضاعه الطبيعيه
على النمو الصحي لطفلك , كما أنها تساعد على
إسترجاع قوامك إلى شكله الطبيعي الصحي .

يبدو أن إنجاب طفل سليم يتطلب جهدا كثيرا
فكيف يمكنني أن أقوم بهذا الجهد؟

إعلمي ما تستطيعين عمله و عليك أن تبدلي من الجهد ما تستطيعين
, لأنه يتوقف عليك النمو الصحي لطفلك الجنين . إعتني بصحتك واهتمي بنفسك لأن
الأطفال الرضع يحتاجون إلى أمهات أقوياء .



١ ١/٢ رطل الثدي
(٧٠٠ جرام)
١/٢ رطل الرحم
١/٢ رطل المشيمة
(الغشاء الذي يخرج مع الجنين عند الولادة)
٣ رطل الدم والسوائل
(١ ١/٢ كيلوجرام)
٧ ١/٢ رطل الطفل
(٣ ١/٢ كيلوجرام)
١٠ رطل دهون وعضلات الأم الزائدة
(٤ ١/٢ كيلوجرام)

وعادة ما تكون زيادة وزنك قليلة في الأشهر
الأولى من الحمل , وقد تزيد نسبة هذه الزيادة
في الأشهر الأخيره . خلال الستة أشهر الأخيره .
وقد يزيد وزنك بمعدل رطل في الأسبوع في خلال
الستة الأشهر الأخيره من الحمل

هل من الإمكان أن أدخن السجائر وأشرب الخمر خلال فترة حملي؟

إن السجائر والمخدرات والخمر (حتى البيره او النبيذ) قد يضر طفلك الجنين.
إذا أردتي أن تتوقفي عن التدخين أو شرب الخمر أو تعاطي المخدرات فعليك أن
تصارحي طبيبك بهذا أو تطلبي مساعدة موظفي WIC .
يجب عليك ألا تتعاطي أي دواء قبل أن تستشيري طبيبك حتى الإسبرين .



هذا هو هدفي

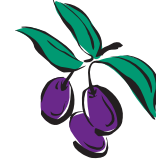
بتصرف نقلاً عن إدارة الصحة بكاليفورنيا، فرع التغذية التكميلية التابع لبرنامج المرأة والرضيع
والطفل (WIC). قام بالطباعة برنامج المرأة والرضيع والطفل بإدارة الصحة بولاية واشنطن.
برنامج المرأة والرضيع والطفل يطبق مبدأ تكافؤ الفرص. هذه الوثيقة متاحة عند الطلب بأشكال
أخرى للأشخاص ذوي الإعاقات. لتقديم طلب بذلك، يرجى الاتصال بالرقم ١٢٧-٥٢٥-١٨٠٠
(وسيلة الاتصال لضعاف السمع/المبرقة الكتابة ١-٨٠٠-٨٣٣-٦٣٨٨).

Washington State Department of
Health
DOH Pub 961-191 8/2004
ARABIC

إذا أنت حامل وستنجبين طفلاً !

إعطي لطفلك بداية صحية سليمة

بالسعادة ! هناك أشياء كثيرة يمكنك عملها تجعل هذا الحمل مرحله سعيدة وصحية



ما هي أهمية أنواع الأطعمة التي تناولها خلال فترة حملي؟

▲ تناول الطعام الصحيح في فترة الحمل ستساعد على حفظ قوتك وعلى نمو الجنين نمواً صحيحاً.
▲ إن الهرم الغذائي سيساعدك على تخطيط وجباتك الرئيسية والخفيفة . حاولي أن تأكلي كثيراً من المأكولات الموجودة في أسفل الهرم الغذائي وقليلاً من المأكولات الموجودة في قمة الهرم .



▲ اشربي كثيراً من

السوائل خصوصاً الماء،
واشربي أيضاً اللبن الحليب
والعصائر الصافية ١٠٠٪

وتحتوي كل أنواع اللبن الحليب على

نفس النسبة من الفيتامينات والمعادن

سواء كان الحليب كامل الدسم، عديم

الدسم أو ٢٪ دسم. كما يمكنك أن تسألني موظفي

WIC عن أفكار ونصائح أخرى

▲ فنجان واحد من القهوة ، الشاي أو المشروبات

الغازية باليوم يبدو معقولاً

▲ إذا نصحك الطبيب بأخذ فيتامينات الحمل، فعليك

ألا تنسي أو تهمل أخذها، لأنها مهمة لصحتك

ولسحة طفلك الجنين.



نموذج الهرم الغذائي

المقدار الواحد يساوي تقريباً

خبز، حبوب، سيريال

٦ إلى ١١
مقدار كل يوم

خبز (توست) خبز (رول) خبز (مفن) فطائر (بانكيك) ١
سيريال جاف ٣/٤ كوب أو ١٨٠ مليلتر
أرز، مكرونة، سيريال مطهي ١/٢ كوب أو ١٢٠ مليلتر
بسكوت (كراكرز) ٨
يجب تناول بعض المأكولات المصنوعة من دقيق الحبوب الكامل يومياً



خضروات

٣ إلى ٥
مقادير كل
يوم

خضار مطهي نصف كأس أو ١٢٠ مللتر
خضار طازج ١ كوب أو ٢٣٥ مليلتر
يجب تناول الخضروات الخضراء أو الصفراء يومياً مثل الجزر، السبانخ، بروكولي،
والخضراوات الورقية، البطاطا، أو القرع



فاكهة

٢ إلى ٤
مقادير كل
يوم

فاكهة طازجة ١ متوسط الحجم
فاكهة معلبة أو مجمدة ١/٢ كوب أو ١٢٠ مليلتر
عصير ٦ أوقية أو ١٨٠ مليلتر
يومياً مثل البرتقال، المانجو، الفراولة، البطيخ، C يجب تناول الفاكهة الغنية بفيتامين
الشمام أو عصائر



منتجات الألبان

٣ إلى ٤
مقادير كل
يوم

لبن حليب ٨ أوقية أو ٢٤٠ مليلتر
جبين ١/٢ أوقية أو ٤٥ جرام
لبن زبادي، كسترد مصنوع باللبن الحليب ١ كوب أو ٢٣٥ مليلتر
زبادي مجمد، أيس كريم ١/٢ كوب أو ٣٥٥ مليلتر
يجب اختيار منتجات الألبان قليلة الدسم أو الخالية من الدسم



مأكولات غنية بالبروتين
البروتين الحيواني

٢ إلى ٣
مقادير كل
يوم

لحم الحيوان، لحم الطيور، لحم الأسماك ٢-٣ أوقية أو ٦٠-٩٠ جرام
بيض ٢-٣



البروتين النباتي

بقول مطهية (فول، بازلا أو 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 يومياً



زيوت، دهون، سكريات

من المقبول تناول هذه المأكولات بين الحين والآخر





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: Give Your Baby a Healthy Start

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 #: 961-191