الأكل أثناء الحمل

زيادة الوزن

الغثيان والقبض واللّذع

الطعام المضر أثناء الحمل

رضاعة طفلي من الثدي

حامل

الأكل أثناء الحمل

بعض الأسئلة المقترحة:

- ما هي الأسئلة التي لديك حول ما يجب أكله أثناء الحمل؟
- حدثيني عما تأكلين وتشربين في يوم عادي!

تلميحات:

- تناولي خمسة أو ستة وجبات صغيرة في اليوم.
- تناولي الكثير من الثمار والخضار.
- إشربي كثيرا من الماء.
- إشربي اللبن قليل الدسامة وعصير الثمار 100%.
- تجنبي المشروبات المحلاة مثل الصودا والمشروبات
- الرياضية والقهوة والشاي البارد المحلى والعصير المحلى.
- كوني حذرة فيما يتعلق بخيارات الأكلات السريعة.
- اسألي الطبيب ما إذا كنت في حاجة إلى فيتانيمات قبل الولادة.

مطبوعات:

- "أعطي طفلك بداية صحية" *(Give your Baby a Healthy Start)*

زيادة الوزن

بعض الأسئلة المقترحة:

- ما هي الأسئلة التي لديك؟
- كم تتوقعين زيادة الوزن الضرورية أثناء الحمل؟
- حدثيني عما تأكلين وتشربين في يوم عادي!

تلميحات:

- تناولي خمسة أو ستة وجبات صغيرة في اليوم.
- تناولي الكثير من الثمار والخضار.
- إشربي كثيرا من الماء.
- إشربي اللبن قليل الدسامة وعصير الثمار 100%.
- تجنبي المشروبات المحلاة مثل الصودا والمشروبات
- الرياضية والقهوة والشاي البارد المحلى والعصير المحلى.
- كوني حذرة فيما يتعلق بخيارات الأكلات السريعة.
- كوني نشطة في كل يوم. قومي بما يُمتعك.
- اتبعي دليل الزيادة في الوزن.

مطبوعات:

- "أعطي طفلك بداية صحية" *(Give your Baby a Healthy Start)*
- "ممارسة الرياضة" *(Exercise)*

الغثيان والقبض واللّذع

بعض الأسئلة المقترحة:

- لماذا اخترتِ هذا الموضوع؟
- متى تشعرين بعدم الراحة أو بالمرض؟
- ماذا تناولت للتخلص من هذه الأعراض؟

تلميحات:

- **الغثيان:** تناولي البسكويت تناولي وجبات طعام ولمجات صغيرة بانتظام. تجنبي الطعام الدسم وكثير الشحم. افتحي النوافذ. تناولي فيتامينات قبل الولادة عندما لا تكوني مريضة.
- **القبض:** تناولي الطعام الثري بالألياف. إشربي سوائلا كثيرة. كوني نشطة في كل يوم. المشي اختيار جيد.
- **اللّذع:** تناولي وجبات طعام ولمجات صغيرة بانتظام. حدّي من الطعام كثير الشحم والطعام الحَرّ ارتدي ملابسا فضفاضة.

مطبوعات:

- "التذمرات الشائعة عند الحمل" *(Common Complaints of Pregnancy)*

الطعام المضر أثناء الحمل

سؤال مُقترح:

- ماذا تعرفين عن الطعام الذي يجب تجنبه أثناء الحمل؟

تلميحات:

- يجب تجنب بعض أنواع الطعام أثناء الحمل لأنها تحتوي على حييّات دقيقة (كائنات مجهرية) قد تضر بصحتك.
- لا تشربي اللبن أو العصير غير المعقم أو النيء.
- لا تتناولي الجبن اللين مثل "كيسو فريسكو" (queso fresco) أو جبن البري (brie) أو الجبن الأزرق (blue cheese).
- لا تتناولي الهوت-دوغ ولحم البقري والخنزير والدجاج والأسماك والبيض والطوفو النيء أو غير المطهي بالكامل إلا إذا تم إعادة تسخينها إلى درجة التبخر (160 درجة فاهرنايت أو 72 درجة مائوية).

مطبوعات:

- "اللّستيرية" *(Listeria)*
- "9 أشهر للإستعداد" *(9 Months to Get Ready)*

موضوع من اختيارك

حامل

رضاعة طفلي من الثدي

سؤال مُقترح:

- ماذا تعرفين عن الرضاعة من الثدي؟

تلميحات:

- يُمثل حليب الثدي أفضل طعام للرضيع على الإطلاق.
- يحتوي حليب الثدي على مواد مغذية أكثر من الفرمولا.
- الطفل الذي يرضع من الثدي يكون عُرضة أقل إلى أمراض القولوني والحساسيات وإلتهابات الأذن.
- ناولي طفلك حليب الثدي أو الفرمولا فقط خلال الستة أشهر الأولى.
- برنامج WIC هنا لمساعدتك مهما كان قرارك فيما يتعلق بتغذية طفلك.

مطبوعات:

- "#1 الرضع أولا – أنت حامل: الآن وقت التفكير في كيفية تغذية الرضيع" *(#1 Babies First – You are pregnant: Now is the time to think about how you want to feed your baby)*
- "تغذية الرضيع من الولادة إلى 8 شهرا" *(Feeding Your Baby Birth to 8 months)*

هذه المؤسسة تحترم مبدأ المساواة في تقديم الخدمات والفرص **لا ينتهج برنامج التغذية WIC بولاية واشنطن التمييز.** لمن يشكو من إعاقات خاصة تتوفر هذه الوثيقة تحت الطلب في صيغ أخرى.
لتقديم طلب اتصل بالرقم التالي 1-800-841-1410 (1-800-833-6388 لمن يشكو من صعوبة في السمع).

Washington State Department of Health
DOH 960-021 November 2011 Arabic
PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON
WIC Washington State WIC Nutrition Program