أطعمة صحية للأكل

فقدان الوزن

الراحة من القبض

حديد منخفض

الشعور بالكآبة

بعد الولادة

أطعمة صحية للأكل

بعض الأسئلة المقترحة:

- ما هي الأسئلة التي لديك حول الطعام الصحي؟
- حدثيني عما تأكلين وتشربين في يوم عادي!

تلميحات:

- قد يعطيك الأكل الجيد حيوية ونشاطا أكثر للعناية بطفلك.
- قد يُمكنك الأكل الجيد من استعادة صحة بدنك.
- 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 بالسكر ومشروبات العصير المحلى.

مطبوعات:

- "كوني أمّا في صحة جيدة" *(Be a Healthy Mom)*

فقدان الوزن

بعض الأسئلة المقترحة:

- هل تقومي بشيء ما الآن لفقد الوزن؟
- ما هو شعورك حول وزنك؟

تلميحات:

- حاولي فقد الوزن ببطء وتدرج، من 2-1 باوند في الأسبوع.
- حاولي أن تكون معك لمجة صغيرة جاهزة للأكل.
- اسئلي الطبيب متى يُمكنك أن تمارسي الرياضة.
- كوني نشطة في كل يوم. قومي بما يُمتعك.
- المشي مع الرضيع اختيار جيد.
- لا تتناولي الحميات الدسمة. إنها لا تؤدي إلى نتيجة وقد تتسبب في الضرر بصحتك.

مطبوعات:

- "كوني أمّا في صحة جيدة" *(Be a Healthy Mom)*

الراحة من القبض

سؤال مُقترح:

- ماذا تناولت للتخلص من القبض؟

تلميحات:

- تناولي أطعمة غنية بالألياف مثل الثمار والخضار.
- تناولي المزيد من الحبوب المغذية مثل حبوب النخالة والشوفان وخبز القمح الكامل وتوتيا الذرة.
- جرّبي البرقوق والخوخ والدراق والتفاح مع اليوغرت.
- إشربي كثيرا من الماء.
- كوني نشطة في كل يوم. قومي بما يُمتعك.
- المشي مع الرضيع اختيار جيد.

مطبوعات:

- "كوني أمّا في صحة جيدة" *(Be a Healthy Mom)*
- "التخلص من بعض المشاكل العامة" *(Relief From Common Problems)*

حديد منخفض

بعض الأسئلة المقترحة:

- ماذا بلغك عن نسبة الحديد المنخفضة؟
- ما هي اهتماماتك حول نسبة الحديد المنخفضة؟

تلميحات:

- قد يجعلك نسبة الحديد المنخفضة تشعرين بالتعب والضعف وقد يعرضك إلى المرض.
- تناولي اللحوم وحبوب الفاصوليا وحبوب WIC كلّما تمكنت من ذلك للحصول على نسبة الحديد الضرورية.
- تناولي الطعام الذي يحتوي على نسب عالية من الفيتامين ج في نفس الوقت الذي تتناولي فيه الطعام الثري بالحديد. فعلى سبيل المثال، إشربي العصير من WIC وتناولي الحبوب من WIC والصلصة (المكسيكية) مع رقاقات التاكو. سيساعد ذلك جسمك على إستعمال أفضل للحديد.
- إذا وصف لك طبيبك حبات حديد تأكدي من تناولها.

المطبوعات

"كوني أمّا في صحة جيدة" *(Be a Healthy Mom)*
"الحديد لدم أقوى" *(Iron for Strong Blood)*

موضوع من اختيارك

بعد الولادة

الشعور بالكآبة

بعض الأسئلة المقترحة:

- ما هو شعورك منذ الولادة؟
- ما هي الأشياء الإيجابية؟

تلميحات:

- الشعور بالكآبة بعد الولادة شيء طبيعي بالنسبة للعديد من النساء.
- أطلبي المساعدة من صديقاتك وأصدقائك وأسرتك حتى تشعرين براحة أكثر.
- سيساعدك تناول خمسة إلى ستة وجبات صغيرة وصحية في اليوم على الشعور براحة أكثر.
- قد تساعدك التمارين الرياضية على الشعور براحة أكثر.
- تحدثي إلى طبيبك خاصة إذا كان لديك شعور بأنك تسيئي إلى نفسك وإلى الرضيع.

مطبوعات:

- "كوني أمّا في صحة جيدة" *(Be a Healthy Mom)*
- "تسعة أشهر للإستعداد" *(Nine Months to Get Ready)*

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 960-026 November 2011 Arabic
PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON
WIC Washington State WIC Nutrition Program