• ي ح ص ل م ح ل عيرسلا كليلد

موجود لتقديم الدعم لك أثناء الحمل! إن ))WIC برنامج وكِ

رعايتك لنفسك أثناء الحمل أمر مهم لك ولطفلك.

صحياً من خلال:

ل

اجعلي حملك حم

•زيارة مزود الرعاية الصحية الخاص بك لإجراء فحوصات منتظمة.

•زيارة طبيب الأسنان. هل تعلمين أن الحمل يعرضك لخطر أكبر من

التهاب اللثة وتسوسّ الأسنان؟

•تناول تشكيلة متنوعة من الأطعمة الصحية من كل مجموعة من

المجموعات الغذائية يومياًّ.

•تجنب التبغ والكحول والماريجوانا والمخدرات غير المشروعة.

تناول فيتامين خاص بالحمل يومياً. •

•اكتساب كمية صحية من الوزن.

•معرفة حالة فيروس نقص المناعة البشرية لديك.

من الطبيعي ألا تشعري

بأنك في أحسن حالاتك في

الأسابيع القليلة الأولى من الحمل.

كثير من النساء يصبن بما يسمى غثيان

الصباح، والذي يمكن أن يشمل القيء أيضاً.

على الرغم من أن غثيان الصباح يبدو وكأنه

يحدث فقط في الصباح، إلا أنه يمكن أن يحدث

في أي وقت من اليوم.

حرقة المعدة والإمساك من الأعراض الشائعة الأخرى

للحمل وتعتبر جزءاً طبيعياً من الحمل الصحي،

ولكن هناك أمور يمكنك القيام بها لتشعري بحالة

أفضل. فيما يلي بعض النصائح المجربة للحوامل

والتي قد تساعدك. إذا لم تختف الأعراض

أو إذا ازدادت سوءاً، فتحدثي مع أخصائي

)WIC( التغذية التابع لبرنامج وكِ

أو إلى طبيبك.

كيف تشعرين

الغثيان و / أو القيء:

•تناولي كميات صغيرة من السوائل بين الوجبات

وليس مع وجبات الطعام. جربي الماء البارد مع

عصير الليمون.

•تناولي وجبات صغيرة بشكل متكرر طوال اليوم.

•تجنبي الروائح التي تزعجك؛ فرائحة طهي بعض

الأطعمة قد تسبب الغثيان.

•تناولي فيتامين الحمل مع وجبة خفيفة في الليل

إذا كان ذلك الفيتامين يسبب لك الغثيان.

•اشربي الزنجبيل المصنوع من الزنجبيل الحقيقي

أو شاي الزنجبيل أو تناولي قطع الزنجبيل

المبلورة.

•تناولي الخبز المحمص أو البسكويت أو الحبوب

الجافة قبل الخروج من السرير.

•ركزي على الأطعمة التي يمكنك تحملها.

•خففي من الأطعمة الدهنية.

•كلي ببطء

الإمساك

•متعي نفسك بالأطعمة الغنية بالألياف مثل

الخضروات والحبوب الكاملة والفواكه وحبوب

النخالة والبقوليات مثل الفاصوليا أو البينتو.

اشربي ما لا يقل عن 8 أكواب من الماء يومياًّ. •

•كوني نشيطة كل يوم.

حرقة المعدة

قد تؤدي التغيرات في جسمك إلى حرقة المعدة، وهو شعور

حارق في صدرك.

•انتظري من ساعتين إلى ثلاث ساعات على الأقل بعد

تناول الطعام قبل الاستلقاء.

•خففي من تناول المشروبات التي تحتوي على

الكافيين مثل القهوة والشاي أو الصودا.

•تناولي وجبات صغيرة بشكل متكرر طوال اليوم.

•اشربي كميات صغيرة من السوائل بين الوجبات وليس

مع وجبات الطعام.

•ابتعدي عن الأطعمة الدهنية والمقلية والحارة.

•ارفعي رأسك أثناء النوم.

•امتصيحلوى صلبة.

•امشيبعد الأكل.

•كلي ببطء.

تحدثي إلى طبيبك قبل تناول المسهلات.

عندما يبدأ

طفلك بالنمو، ستلاحظين

أن وزنك يزداد ببطء. ازدياد

الوزن جزء طبيعي وصحي من

الحمل. تعتمد كمية الوزن التي يجب أن

تكتسبينها على وزنك قبل الحمل.

على الرغم من أن خياراتك الغذائية الصحية

تساعد طفلك على النمو، فقد تلاحظين زيادة

أقل من 5 باوندات خلال الأشهر الثلاثة الأولى

من الحمل.

يجب أن تكون زيادة الوزن تدريجية

خلال فترة الحمل، وتكون معظم

الزيادة في الثلثين الثاني والثالث.

ازدياد الوزن

لك ولطفلك

زيادة الوزن الإجمالية الموصى بها لك هي:

تحتاج معظم النساء إلى نفس المقدار من

السعرات الحرارية في الثلث الأول من الحمل كما

حصل معهن قبل الحمل. في الأشهر الستة الأخيرة

من الحمل، تحتاج معظم النساء إلى 300 سعرة

حرارية إضافية يومياً.

WIC اطلبي من أخصائي التغذية التابع لبرنامج

أن يزودك بنصائح حول الأطعمة التي يمكنك

إضافتها إلى نظامك الغذائي للحصول على السعرات

الحرارية والمواد الغذائية التي تحتاجينها لزيادة

الوزن المناسبة لك ولطفلك.

ماذا لو كنت تكتسبين وزناً أكثر بكثير من اللازم؟

•تناولي مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية.

راجعي قسم “ماذا نأكل” في هذا الكتيبّ للحصول

على أفكار.

•خففي من تناول الحلويات والأطعمة الدهنية

والمشروبات الغازية والعصائر والمشروبات.

•حافظي على نشاطك. تحدثي إلى طبيبك إذا كان

لديك أية أسئلة حول مقدار النشاط البدني الذي

يمكنك القيام به.

•اشربي حوالي 8 أكواب من الماء كل يوم

ماذا لو كان وزنك يزداد أقل من اللازم؟

•احصلي على كمية إضافية من السعرات الحرارية

عن طريق إضافة زبدة الفول السوداني والجبن

والبيض والأفوكادو وزيت الزيتون أو المكسرات

المقطعّة إلى الأطعمة التي تتناولينها.

•جربي الميلك شيك )مخفوق الحليب مع الفاكهة(

أو عصير الفاكهة كوجبة خفيفة في منتصف اليوم.

•تناولي وجبات صغيرة بشكل متكرر طوال اليوم.

قد تظنين أن

اكتساب الوزن المناسب

أثناء الحمل أمر مهم فقط

لمولود بصحة جيدة ولتسهيل

حصول الأم على وزن صحي بعد

الولادة. ولكن هناك ما هو أكثر من ذلك!

تشير الدراسات إلى أن اكتساب وزن صحيح

أثناء الحمل يبني مستقبلاً صحياً لطفلك.

يمكنك بالفعل تقليل خطر الإصابة بالسمنة

والسكري وأمراض القلب وغيرها من

الحالات عندما تكون أكبر سناً.

اكتساب

المقدار الصحيح

من الوزن ...

اللبنات الأساسية

للطفل وما بعد ذلك!

أين يذهب الوزن الذي أكتسبه؟

الوزن الذي تكتسبينه يساعد طفلك على النمو ويجعل جسمك جاهزاً للولادة!

أنسجة الثدي 2 رطل.

السائل الأمنيوسي 2 رطل.

.ً

ل

الطفل 7.5 رط

المشيمة 1.5 رطل.

الرحم 2 رطل.

إمدادات الدم 4 رطل.

مخزونات الدهون 7 رطل.

سائل الأنسجة الإضافية 4 رطل.

ماذا تأكلين

ا ﻨﺘع ھ ا ﻤﻔﺘح! إن ﺗو ل ﻮﻤﻣﻋﺠ ﺻی ﻣ ا ط ﻌﺔ أ ﻣ ھ ﻨﻟﺴﺒﺑﺎ ﻟ و ﻠﻟﻔﻄ ﺔ ﺔ ﻚ ﺎ ﻤ ﺤ ﻦ ﻮ ﻚ ﺮ ﻨ ﻢ ﻷ ﺔ ﻮ ﻣ ﻟ ﻟ ﺎ

ا ﻨﻣﻟﺎ. ی ﻤﻜ أن ؤ ﺛ أ ﻧاع ا ط ﻤﻌ ا ﺘ ﻨﺘﺗو ﻟی ھ أ ﻨﺛء ا ﻤﻟﺤ ﻰﻋ ﻧﻤ ط ﻠﻔ ووز ھ ﻋ ﻲ ﻞ ﻦ ﺔ ﻚ ﻠ ﺎ ﻲ ﺎ ﻨ ﻮ ﺮ ﻨ ﻷ ﻮ ﺗ ﻧ ﻟ ﺎ

ﺪا ﻮدة وا ﻷﻨﺳن و ﺧی ا خ و ا ظ م و ا ی ی و ا ض ت و ا م. ﺎ ﻼ ﻻ ﻟ ﻦ ﻼ ﻤ ﺪ ﻌ ﻌ ﻌ ﻨ ﻟ ﻟ ﻟ ﻟ ﻟ ﺎ ﺎ

يو ر ﻟ ﻨﺗول طأ ﻤﻌ ﻣ ﺟیع ا ﻮﻤﻟﻋﺠت ا ﻟﻐائی ف ائ غ ائی ھ ﻤ ﻣﺜ: ﺎ ﺔ ﻞ ﺬ ﻤ ﻦ ﻚ ﺔ ﺎ ﺬ ﺪ ﺔ ﺔ ﻮ ﻣ ف

•الألياف

•فيتامين ب والفولات

•المعادن مثل الحديد

والبوتاسيوم والزنك

•فيتامين د والكالسيوم

•فيتامين سي

أو قومي بزيارة الموقع: WIC تأكدي من أخصائي التغذية التابع لبرنامج وكِ

لمزيد من المعلومات. www.choosemyplate.gov

ا ﻮﻘﺒی ت ﻟ ﻟ ﺎ

احرصي على أن تكون

نصف الحبوب التي

تتناولينها حبوباً كاملة

نصا ح: ئ

ابحثي عن القمح الكامل أو

الحبوب الكاملة ٪ 100 على

الملصق. ليست كل منتجات

“القمح” منتجة من القمح الكامل

حاولي تناول حصة واحدة من

الحبوب الكاملة في كل وجبة؛ قد

يكون هذا أسهل مما تعتقدين!

العديد من WIC لدى برنامج

الخيارات للاختيار من بينها.

6 أوقية كل يوم. - استمتعي ې 8

ما الذي يعادل أوقية

واحدة؟

شريحة واحدة من خبز دقيق

القمح الكامل % 100

حبة تورتيلا صغيرة واحدة من

القمح الكامل

كوب واحد من الحبوب الكاملة

نصف كوب من الأرز البني

نصف كوب من الباستا المصنوعة

من القمح الكامل

6-5 من القراقيش المصنوعة من

الحبوب الكاملة

ا ﺮﺨوات ﻀ ﻟ

نوعِّي الخضروات التي

تتناولينها

نصا ح: ئ

تشكل الخضروات المجمدة والمعلبة خيارات

رائعة للطبخ السريع. استخدميها في الحساء

واليخنة، أو شوحيها في مقلاة مع التوابل

المفضلة لديك )سوتيه(!

حاولي تقطيع الخضار النيئة مثل الجزر

والكرفس والفلفل في بداية الأسبوع. احتفظي

بها جاهزة لسهولة تناولها كوجبات خفيفة!

استمتعي ې 2 ونصف - 3

أكواب كل يوم.

ما الذي يشكل كوباً

واحداً؟

1 كوب من الخضار النيئة أو

المطبوخة أو المعلبة

1 كوب من عصير الخضروات

2 كوب من الخضروات الورقية

واكه ف

ركّزي على الفواكه

نصا ح ئ

تناولي مجموعة متنوعة من الفواكه

عن طريق اختيار ألوان مختلفة.

أضيفي فواكه مجمدة إلى دقيق

الشوفان واطهيها في الميكروويف.

استمتعي بشرائح الفاكهة في اللبن أو

تناوليها كوجبة خفيفة.

الفاكهة حلوة – تناولي القليل

منها كحلوى!

استمتعي بكوبين كل يوم

ما الذي يساوي كوباً

واحداً؟

قطعة ½ 1 قطعة صغيرة أوكبيرة من الفاكهة

1 كوب من الفاكهة الطازجة أو

المجمدة المقطعة

1 كوب من الفاكهة المعلبة

)معلبة في عصير % 100 أو ماء(

1 كوب من عصير الفاكهة

نصف كوب من الفاكهة المجففة

الألبان

اختاري قليلة الدسم أو

الخالية من الدسم

نصا ح: ئ

أضيفي الحليب أو اللبن أو الجبن إلى

الحساء والطبخ.

امزجي الحليب أو اللبن مع الفواكه

المجمدة وتناوليه كعصير الصباح.

استخدمي حليب الصويا كخيار من

غير منتجات الألبان!

استمتعي بشريحة من الجبن مع

تفاحة صغيرة كوجبة خفيفة لذيذة!

استمتعي بثلاثة أكواب كل يوم.

ما الذي يشكل كوباً واحداً؟

كوب واحد من الحليب أو اللبن

أوقية ونصف من الجبن أو أوقيتان

من الجبن المطبوخ )مثل الأمريكية(

كوب واحد من حليب الصويا المدعم

بالكالسيوم

نصف كوب من الحليب المركز

نصف كوب من التوفو المدعم

بالكالسيوم

البروتينات

اختاري البروتينات بدون دهن!

نصا ح: ئ

اختاري قطعاً قليلة الدسم ودون دهن من

اللحوم والدواجن.

للحصول على مزيد من البروتينات، أضيفي

الفاصوليا إلى الأرز البني أو الخضار السوتيه

أو إلى الحساء أو الطاجن المفضل لديك.

تعادل حصة من 3 أواق من اللحوم أو

الدواجن أو السمك حجم راحة يدك.

استمتعي ې 5 ونصف - 6 ونصف

أوقية كل يوم.

ماذا تعادل الأوقية

الواحدة؟

أوقية واحدة من اللحم أو الدواجن

أو السمك

ربع كوب من الفول أو البازلاء

المطبوخة

بيضة واحدة

ملعقة طعام من زبدة الفول

السوداني أو أوقية من المكسرات

10 قطعة أو نصف كوب( - )حوالي 12

ماذا بعد؟

الفيتامينات

يوصىبتناول النساء الحوامل فيتامين ما قبل الولادة

يومياً بالإضافة إلى اتباع نظام غذائي صحي. إذا

وجدت صعوبة في تناول فيتامينات ما قبل الولادة،

اسألي طبيبك أو إختصاصيالتغذية الذي تتعاملين

معه عن خيارات أخرى.

الماء

اشربي حوالي 8 أكواب في اليوم. من المهم لك وللنمو

الصحي لطفلك أن تبقي مميهة.

الألياف

يمكنك التأكد من تناول ما يكفي من الألياف

من خلال تناول الكثير من الفواكه والخضروات

والحبوب الكاملة. تساعد الألياف على الشعور

بالشبع وتساعد على منع الإمساك.

الدهون والزيوت

اختاري معظم الدهون من مصادر صحية

مثل الأسماك والمكسرات والأفوكادو وزيت

الزيتون والخضروات. توفر لك هذه المواد

العناصرالغذائية الصحية المهمة لنمو دماغ

طفلك. خففي من الدهون الصلبة مثل

الزبدة وشحم الخنزير والسمنة.

الحلويات

يمكنك الاستمتاع بالحلويات والتحلية مرة

واحدة من حين لآخر، ولكن من الأفضل

تجنبها. إنها قليلة العناصرالغذائية وعالية

السعرات الحرارية والسكر. أشبعي حبك

للحلويات بتناول الفاكهة!

أكل آمن

اختاري المأكولات البحرية الآمنة واحمي

طفلك من التسمم بالز بق: ئ

•تحتوي الأسماك على مصدر صحي للعناصرالغذائية

المهمة لك خلال فترة الحمل. على أية حال، من

المهم أن تدركي مقدار ما لديك نظراً للمخاوف

بشأن الزئبق.

•خففي من جميع الأسماك، بما في ذلك سمك التونة

المعلبة ، إلى 12 أوقية في الأسبوع.

محتوى التونة الخفيفة المعلبّة من الزئبق هو أقل •

من الزئبق في التونة البيضاء / التونة ألبكور.

•من المهم تجنب سمك أبو سيف وسمك القرش

وتونة السندرية وسمك التلفيش والماكريل الملكي

وسمك المارلن وسمك الحمرا الذي يتم اصطياده

عشوائياًّ وفي المياه العذبة المحلية.

•اطلبي من اختصاصيالتغذية الذي تتعاملين معه

عن مزيد من المعلومات حول تناول المأكولات

البحرية بأمان.

سلامة الغذاء أكثر أهمية أثناء الحمل.

احمي طفلك من بكتيريا الليستيريا:

•قومي بإعادة تسخين الأطعمة الجاهزة للأكل

مثل السجق أو المرتديلا أو المأكولات اليومية

من اللحوم والنقانق حتى يخرج منها البخار.

كلي اللحوم والدواجن والبيض المطهو جيداً. •

•تجنبي المأكولات البحرية النيئة وغير

المطبوخة جيداً والباتيه واللحوم القابلة

للدهَن.

•تجنبي الحليب أو العصير غير المبستر.

•لا تأكلي الجبن الطري مثل البري، الفيتا،

الكريسو، والجبن الأزرق، إلا إذا كانت

مصنوعة من الحليب المبستر.

حا طي على الأطعمة الباردة باردة وعلى الأطعمة الساخنة ساخنة ف

إذا راودك الشك، تخلصي منه!

بدا ل السكر؟ ئ

للحفاظ على سلامتك، حاولي

تجنب أو الحد من بدائل السكر..

إذا كنت تعانين من مرض السكري،

فيرجى التحدث مع أخصائي التغذية الذي

تتعاملين معه أو مع طبيبك.

القهوة والشاي والمشروبات الغازية م كا يين؟ ع ف

يبدو أن كمية صغيرة من الكافيين )حوالي كوب واحد

12 أوقية كل يوم( آمنة.

تدخين السجا ر؟ شرب الكحوليات؟ استخدام ئ

المخدرات ير المشروعة؟ ماريجوانا؟ مشروبات غ

الطاقة؟ مالتا؟

تجنبي هذه تماماً للمساعدة في ضمان حمل

سليم وطفل سليم الجسم. إذا كنت بحاجة

إلى مساعدة، تحدثي مع أخصائي التغذية

الذي تتعاملين معه أو مع طبيبك.

ماذا عن ...

إذا سمح لك

طبيبك، حافظي على

نشاطك! يعد المشيوالسباحة

والرقص واليوغا والتمدد )حركات

الإحماء( مجرد عدد قليل من

الأنشطة الآمنة ذات التأثير المنخفض

التي ستساعدك على زيادة الوزن

الصحي وتقليل الإجهاد ورفع المزاج

وزيادة الطاقة.

يمكن أن تكون التمارين الرياضية مع

آخرين أكثر متعة. خذيّ صديق أو اثنين

واذهبي في مشوار معهم. ستحصلين

على فرصة لقضاء بعض الوقت مع

الأصدقاء، وعندما تدركين أن الآخرين

يعتمدون عليك فإن ذلك سيجعل

من السهل الالتزام بخطط

التمارين الرياضية!

املرمايارضسةة ؟

تغذية طفلك

ليس من السابق لأوانه البدء في التفكير في كيفية

اطعام طفلك. هل فكرت في الرضاعة الطبيعية؟

•يمكن أن تساعد في حماية المولود الجديد

من العدوى والمرض

•تقلل من خطر الحساسية

•تساعد على تطوير نظام مناعة قوي

•قد تساعدك على فقدان الوزن الذي

اكتسبتيه أثناء الحمل

•تساعد على تعزيز وزن صحي مع نمو طفلك

هذه ليست سوى بعض وا د الرضاعة الطبيعية العديدة. ف ئ

تحدثي إلى اختصاصي التغذية الذي تتعاملين معه للحصول على

مزيد من المعلومات والنصا ح المفيدة! ئ

www.mass.gov/wicForm #275 Arabic 20191-800-942-1007