

عزى رىسا كىلىپىلدىكى
مەھەلە مەھەلە



برنامج وك (WIC)) موجود لتقديم الدعم لك أثناء الحمل! إن رعايتك لنفسك أثناء الحمل أمر مهم لك ولطفلك.

اجعلي حملك حملاً صحياً من خلال:

- زيارة مزود الرعاية الصحية الخاص بك لإجراء فحوصات منتظمة.
- زيارة طبيب الأسنان. هل تعلمين أن الحمل يعرضك لخطر أكبر من التهاب اللثة وتسوّس الأسنان؟
- تناول تشكيلة متنوعة من الأطعمة الصحية من كل مجموعة من المجموعات الغذائية يومياً.
- تجنب التبغ والكحول والماريجوانا والمخدرات غير المشروعة.
- تناول فيتامين خاص بالحمل يومياً.
- اكتساب كمية صحية من الوزن.
- معرفة حالة فيروس نقص المناعة البشرية لديك.

كيف تشعرين

من الطبيعي ألا تشعرين
بأنك في أحسن حالاتك في
الأسابيع القليلة الأولى من الحمل.
كثير من النساء يصبن بما يسمى غثيان
الصباح، والذي يمكن أن يشمل القيء أيضًا.
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 جزءًا طبيعيًا 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 سوءًا، فتحدثي مع أخصائي
التغذية التابع لبرنامج وِك (WIC)
أو إلى طبيبك.



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.
- امتصي حلوى صلبة.
- امشي بعد الأكل.
- كلي ببطء.

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 يوميًا.
- كوني نشيطة كل يوم.

تحدثي إلى طبيبك قبل تناول المسهلات.

ازدياد الوزن لك ولطفلك



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.

زيادة الوزن الإجمالية الموصى بها لك هي:



تحتاج معظم النساء إلى نفس المقدار من السرعات 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 يوميًا.

اطلبي من أخصائي التغذية التابع لبرنامج WIC أن يزودك بنصائح حول الأطعمة التي يمكنك إضافتها إلى نظامك الغذائي للحصول على السرعات الحرارية والمواد الغذائية التي تحتاجينها لزيادة الوزن المناسبة لك ولطفلك.



ماذا لو كنت تكتسبين وزنًا أكثر بكثير من اللازم؟

- تناولي مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية. راجعي قسم "ماذا نأكل" في هذا الكتيب 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 السرعات الحرارية عن طريق إضافة زبدة الفول السوداني والجبن والبيض والأفوكادو وزيت الزيتون أو المكسرات المقطّعة 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.

اكتساب
المقدار الصحيح
من الوزن ...
اللبات الأساسية
للطفل وما بعد ذلك!



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 سنًا.

أين يذهب الوزن الذي أكتسبه؟

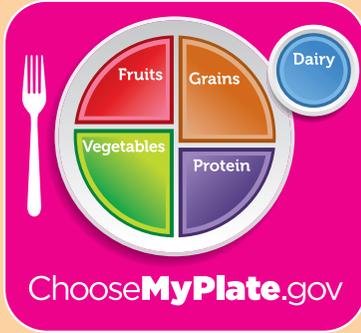
الوزن الذي تكتسبينه يساعد طفلك على النمو ويجعل جسمك جاهزاً للولادة!



ماذا تأكلين

للتنوع هو المفتاح! إن تناول مجموعة صحية من الأطعمة أمر مهم بالنسبة لك ولطفلك الانمي. يمكن أن تؤثر أنواع الأطعمة التي تتناولينها أثناء الحمل على نمو طفلك ووزنه عند الولادة والأسنان وخلايا المخ والعظام والعينين والعضلات وللدوم.

يوفر لك تناول طائفة من جميع المجموعات الغذائية فوائد غذائية مهمة مثل:



- الألياف
- فيتامين ب والفولات
- المعادن مثل الحديد والبولتاسيوم والزنك
- فيتامين د والكالسيوم
- فيتامين سي

تأكد من أخصائي التغذية التابع لبرنامج وك WIC أو قومي بزيارة الموقع:
www.choosemyplate.gov لمزيد من المعلومات.

للبقوليات

احرصي على أن تكون
نصف الحبوب التي
تتناولينها حبوبًا كاملة
نصائح:

ابحثي عن القمح الكامل أو
الحبوب الكاملة 100% على
الملصق. ليست كل منتجات
”القمح“ منتجة من القمح الكامل

حاوي تناول حصة واحدة من
الحبوب الكاملة في كل وجبة؛ قد
يكون هذا أسهل مما تعتقدين!
لدى برنامج WIC العديد من
الخيارات للاختيار من بينها.

استمتعي بـ 6-8 أوقية كل يوم.

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



للخضروات

نوعى الخضروات التي تتناولونها

نصائح:

تشكل الخضروات المجمدة والمعلبة خيارات رائعة للطبخ السريع. استخدمها في الحساء واليخنة، أو شوحها في مقلاة مع التوابل المفضلة لديك (سوتيه)!

حاوي تقطيع الخضار النيئة مثل الجزر والكرس والفلل في بداية الأسبوع. احتفظي بها جاهزة لسهولة تناولها كوجبات خفيفة!

استمتعي بـ 2 ونصف - 3
أكواب كل يوم.

ما الذي يشكل كوبًا
واحدًا؟

1 كوب من الخضار النيئة أو
المطبوخة أو المعلبة

1 كوب من عصير الخضروات

2 كوب من الخضروات الورقية



فواكه

رکزي على الفواكه

نصائح

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 تناولها كوجبة خفيفة.

الفاكهة حلوة - تناولي القليل منها كحلوى!

استمتعي بكوبين كل يوم

ما الذي يساوي كوبًا واحدًا؟

1 قطعة صغيرة أو ½ قطعة كبيرة 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
نصائح:

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 كوبًا واحدًا؟

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!
نصائح:

اختاري قطعًا 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 بـ 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
(حوالي 10-12 قطعة أو نصف كوب)



ماذا بعد؟

الفيتامينات

يوصى بتناول النساء الحوامل فيتامين ما قبل الولادة يوميًا بالإضافة إلى اتباع نظام غذائي صحي. إذا وجدت صعوبة في تناول فيتامينات ما قبل الولادة، اسأل طبيبك أو إخصائي التغذية الذي تتعاملين معه عن خيارات أخرى.

الماء

اشربي حوالي 8 أكواب في اليوم. من المهم لك وللنمو الصحي لطفلك أن تبقي مميّهة.

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 العناصر الغذائية 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 العناصر الغذائية وعالية السعرات الحرارية والسكر. أشبعي حبك للحلويات بتناول الفاكهة!

أكل آمن

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 للدّهن.
- تجنبي الحليب أو العصير غير المبستر.
- لا تأكلي الجبن الطري مثل البري، الفيتا، الكريسو، والجبن الأزرق، إلا إذا كانت مصنوعة من الحليب المبستر.

اختاري المأكولات البحرية الآمنة واحمي

طفلك من التسمم بالزئبق:

- تحتوي الأسماك على مصدر صحي للعناصر الغذائية المهمة لك خلال فترة الحمل. على أية حال، من المهم أن تدري مقدار ما لديك نظرًا للمخاوف بشأن الزئبق.
- خففي من جميع الأسماك، بما في ذلك سمك التونة المعلبة، إلى 12 أوقية في الأسبوع.
- محتوى التونة الخفيفة المعلبة من الزئبق هو أقل من الزئبق في التونة البيضاء / التونة البكورا.
- من المهم تجنب سمك أبو سيف وسمك القرش وتونة السندرية وسمك التلغيش والمكاريل الملكي وسمك المارلن وسمك الحمرا الذي يتم اصطياده عشوائياً وفي المياه العذبة المحلية.
- اطلي من اختصاصي التغذية الذي تتعاملين معه عن مزيد من المعلومات حول تناول المأكولات البحرية بأمان.

حافظي على الأطعمة الباردة باردة وعلى الأطعمة الساخنة ساخنة

إذا راودك الشك، تخلصي منه!

ماذا عن ...



بدائل السكر؟

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 مع كافيين؟

يبدو أن كمية صغيرة من الكافيين (حوالي كوب واحد
12 أوقية كل يوم) آمنة.

تدخين السجائر؟ شرب الكحوليات؟ استخدام
المخدرات غير المشروعة؟ ماريجوانا؟ مشروبات
الطاقة؟ مالتا؟

تجنبي هذه تمامًا للمساعدة في ضمان حمل
سليم وطفل سليم الجسم. إذا كنت بحاجة
إلى مساعدة، تحدثي مع أخصائي التغذية
الذي تتعاملين معه أو مع طبيبك.

ممارسة الرياضة؟



إذا سمح لك
طبيبك، حافظي على
نشاطك! يعد المشي والسباحة
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. خذي 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!

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
اكتسبته أثناء الحمل
- تساعد على تعزيز وزن صحي مع نمو طفلك



هذه ليست سوى بعض فوائد الرضاعة الطبيعية العديدة.

تحدثي إلى اختصاصي التغذية الذي تتعاملين معه للحصول على
مزيد من المعلومات والنصائح المفيدة!



1-800-942-1007

www.mass.gov/wic

هذه المؤسسة هي مزود لتكافؤ الفرص.

