

لا ريشود  
چتيك  
ولادت  
وادي  
سوي



**WIC اینجاست تا از شما در دوران بارداری حمایت کند!**  
**مراقبت از خود در دوران بارداری برای شما و کودکتان مهم است.**

**بارداری خود را با روش های زیر سالم کنید:**

- برای معاینات منظم به پزشک مراجعه کنید.
- مراجعه به دندانپزشک آیا می دانستید که باردار شدن شما را در معرض خطر بیشتر التهاب لثه و پوسیدگی دندان قرار می دهد؟
- گنجاندن انواع مواد غذایی سالم از هر یک از گروه های غذایی روزانه.
- پرهیز از تنباکو، الکل، ماری جوانا و مواد مخدر غیرقانونی.
- مصرف روزانه یک ویتامین دوران بارداری.
- افزایش وزن مناسب.
- آگاهی از وضعیت HIV.

مهمه نده چې د امیدواری په  
لمړیو ورځو کې ځان آرام احساس  
کړی. زیاتره میندې د نوموړي ستونزې سره  
مخامخ دي او پیری یې په سهار کې د ناراحتی  
احساس کوي چې د کله کله د قی احساس هم کوي.  
که څه هم د سهار ناراحتی داسې بېکارې لکه څنگه  
په سهار کې واقع کې خو داسې نده او د ورځې په هر  
وخت کې پرتاسو راتلای شي.

## تاسو څنگه احساس کوی

د زړه سوخیدنه او قبضیت د امیندواری نوری عامې نښې  
دي او دا د صحي امیندواری عادي برخه گنل کیږي - مگر  
داسې شیان شتون لري چې تاسو یې د بڼه احساس کولو  
لپاره کولی شئ. لاندې یو اندازه د مور لپاره ازمايښتي  
لارښوونې دي چې ممکن مرسته وکړي. که نښې  
نښانې مو له منځه لاړې نشي، د خپل WIC تغذیه  
کونکي یا طبي کارکوونکي سره خبرې وکړئ.



## حالت تهوع و/یا استفراغ

- بین وعده های غذایی به جای همراه با غذا، مقدار کمی مایعات بنوشید. آب سرد طعم دار با آب لیمو را امتحان کنید.
- در طول روز به طور مکرر وعده های غذایی کوچک بخورید.
- از بوهایی که شما را آزار می دهد اجتناب کنید.

بوی پختن برخی غذاها ممکن است باعث تهوع شود.

- اگر شب ها باعث تهوع می شود ویتامین دوران بارداری خود را همراه با یک میان وعده مصرف کنید.

• دمنوش زنجبیل تهیه شده با زنجبیل واقعی یا چای زنجبیل، یا میان وعده بر روی تکه های کریستالیزه زنجبیل بنوشید.

• قبل از بلند شدن از رختخواب نان تست، کراکر یا غلات خشک بخورید.

- روی غذاهایی که می توانید تحمل کنید تمرکز کنید.
- روی غذاهایی که می توانید تحمل کنید تمرکز کنید.
- آهسته غذا بخورید.

## یبوست

- از غذاهای پر فیبر مانند سبزیجات، غلات کامل، میوه، غلات سبوس دار و لوبیاها مانند کلیه یا چیتی لذت ببرید.

- روزانه حداقل 8 لیوان آب بنوشید.
- هر روز فعال باشید.

قبل از این با پزشک خود صحبت کنید  
مصرف ملین ها.

## سوزش سردل

• تغییرات در بدن شما می تواند منجر به سوزش سردل شود که احساس سوزش در قفسه سینه شماست.

• حداقل 2-3 ساعت بعد از غذا خوردن قبل از دراز کشیدن صبر کنید.

• نوشیدنی های حاوی کافئین مانند قهوه، چای یا نوشابه را محدود کنید

• در طول روز به طور مکرر وعده های غذایی کوچک بخورید.

• بین وعده های غذایی به جای همراه با غذا، مقدار کمی مایعات بنوشید.

• غذاهای چرب، سرخ شده و تند را کنار بگذارید.

• هنگام خواب سر خود را بالا بیاورید.

• آب نبات های سفت را بمکید.

• بعد از غذا راه بروید.

• آهسته غذا بخورید.

قبل از این با پزشک خود صحبت کنید  
مصرف آنتی اسیدها.

د ماشوم د غټیدو سره سم د  
وزن زیاتوالی د امیندواری طبیعي او  
صحي برخه ده. د وزن اندازه چې تاسو یې  
باید ترلاسه کړئ ستاسو د امیندواری نه مخکي  
د وزن پوري اړه لري.

دا چې ستاسو د صحي خوړو انتخاب ستاسو د ماشوم  
سره مرسته کوي چې وده وکړي نو ممکن تاسو په  
لومړی درې میاشتو کې د ۵ پونډ څخه کم وزن تجربه  
کړئ.

ممکن تاسو د امیندواری په جریان کې په تدریجي  
ډول وزن تجربه کړئ. د وزن پیری برخه په  
دوهمې او دریمې میاشتو کې تجربه کوی.

## وزن پیروول

د ماشوم او خان لپاره



## افزایش وزن کلی توصیه شده شما عبارت است از:



بیشتر زنان در سه ماهه اول به همان میزان کالری که قبل از بارداری نیاز داشتند نیاز دارند. در 6 ماه آخر بارداری، اکثر زنان به 300 کالری اضافی در روز نیاز دارند.

از متخصص تغذیه WIC خود بپرسید که چه غذاهایی را می‌توانید به رژیم غذایی خود اضافه کنید تا کالری و مواد مغذی مورد نیاز برای به دست آوردن وزن مناسب برای خود و کودکتان را دریافت کنید

## اگر بیش از حد وزن اضافه کنید چه؟

- انواع غذاهای سالم بخورید.
- برای دریافت ایده به بخش "چه چیزی بخوری مراجعه کنید.
- مصرف شیرینی، غذاهای چرب، نوشابه، آبمیوه و نوشیدنی های آبمیوه را محدود کنید.
- فعال باقی بمان. اگر در مورد میزان فعالیت بدنی که می‌توانید انجام دهید سوالی دارید از پزشک خود بپرسید.
- هر روز حدود 8 لیوان آب بنوشید.

## اگر خیلی کم وزن اضافه کنید چه؟

- با افزودن کره بادام زمینی، پنیر، تخم مرغ، آووکادو، روغن زیتون یا آجیل خرد شده به غذاهایی که می‌خورید، کالری بیشتری دریافت کنید.
- مایک شیک یا اسموتی میوه ای را به عنوان میان وعده میان روز امتحان کنید.
- در طول روز به طور مکرر وعده های غذایی کوچک بخورید. و خورئ.



تاسو شايد فکر وکړی چې د  
اميندواری پرمهال د وزن مناسب مقدار  
ترلاسه کول یوازې د سالم نوي زیږون لپاره  
مهم دي او د مور لپاره د زیږون وروسته صحي  
وزن ترلاسه کول اسانه کوي. مگر له دې څخه ډیر  
څه شتون لري!

مطالعي بڼې چې د امیندواری پرمهال د وزن مناسب  
مقدار ترلاسه کول ستاسو د ماشوم لپاره صحي  
راتلونکي تضمینوي. تاسو واقعا کولای شئ د چاقۍ،  
شکر ناروغۍ، د زړه ناروغۍ او نورو ناروغیو  
خطر کم کړئ.

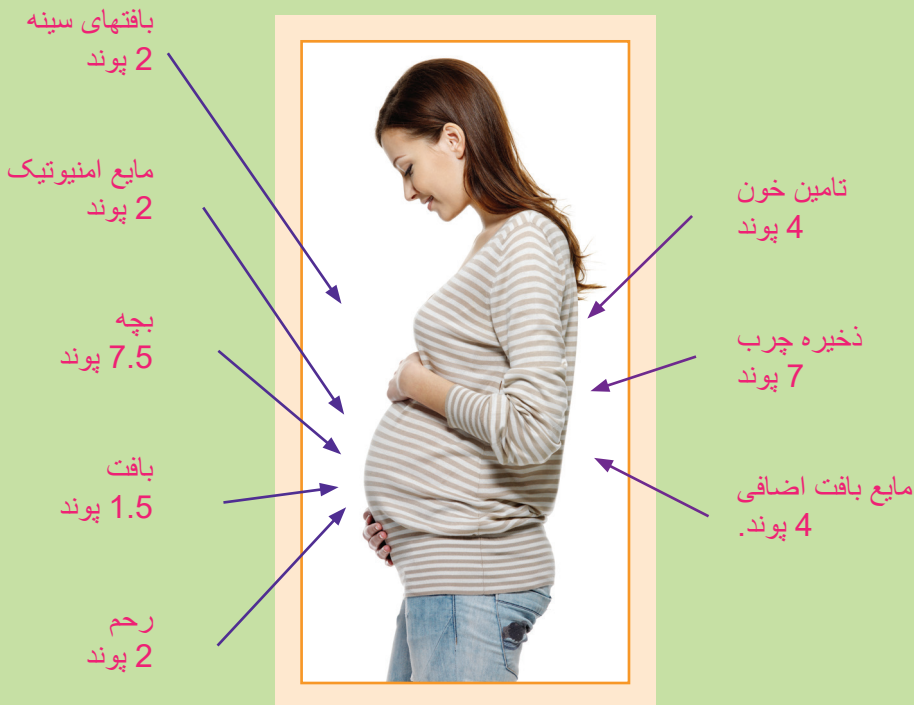
کافي  
اندازه  
وزن  
ترلاسه کول...

د ماشوم  
او نورو لپاره  
ساختماني عناصر!



# وزنی که اضافه می کنم کجا می رود؟

وزنی که به دست می آورید به رشد و افزایش کودک شما کمک می کند  
بدن شما برای زایمان شما آماده است!



# چی بخوریم

تنوع کلید است! خوردن طیف وسیعی از غذاها برای آن مهم است  
شما و کودک در حال رشد شما انواع غذاهایی که در حین می خورید  
حاملگی می تواند بر رشد و تکامل کودک شما، تولد تأثیر بگذارد  
وزن، دندان ها، سلول های مغز، استخوان ها، چشم ها، ماهیچه ها و خون.

خوردن غذاهایی از همه گروه های غذایی برای شما مهم  
است فواید تغذیه ای مانند:

- فیبر
- ویتامین بی و فولات
- مواد معدنی مانند آهن، پتاسیم و روی
- ویتامین دی و کلسیم
- ویتامین سی
- ویتامین ای



خود مشورت کنید یا به آن مراجعه کنید  
برای اطلاعات بیشتر. <http://www.choosemyplate.gov>

# دانه ها

از 6-8 اونس هر روز لذت  
ببرید.

**حداقل نیمی از غلات خود  
را کامل درست کنید!**

**معادل 1 اونس چیست؟**

**نکات:**



1 تکه نان 100٪ گندم کامل

به دنبال 100٪ گندم کامل یا  
غلات کامل روی برچسب باشید.  
همه محصولات "گندم" گندم کامل  
نیستند



1 عدد تورتیلا گندم کامل

سعی کنید 1 وعده غلات کامل  
در هر وعده غذایی داشته باشید،  
ممکن است راحت تر از آن  
چیزی باشد که فکر می کنید.



1/2 فنجان برنج قهوه ای

WIC گزینه های زیادی برای  
انتخاب دارد.

1/2 فنجان پاستا گندم کامل

5-6 کراکر غلات کامل



# سبزیجات

از 2 ساعت تا 3 فنجان در روز  
لذت ببرید.



چه چیزی به عنوان 1  
فنجان به حساب می آید؟



1 فنجان سبزیجات خام، پخته یا  
کنسرو شده

2 فنجان سبزیجات

برگدار خام 1 فنجان آب



**سبزیجات خود را تغییر دهید!**

**نکات:**

سبزیجات منجمد و کنسرو شده گزینه  
های عالی برای پخت سریع هستند. از  
آنها در سوپ و خورش استفاده کنید  
یا در تابه با چاشنی های مورد علاقه  
خود تفت دهید!

سعی کنید در ابتدای هفته سبزیجات  
خام مانند هویج، کرفس و فلفل را خرد  
کنید. آنها را برای میان وعده آسان در  
دسترس نگه دارید!



# میوه ها

از 2 فنجان هر روز لذت ببرید.



چه چیزی به عنوان 1  
فنجان به حساب می آید؟

1 کوچک یا بزرگ تکه میوه



1 فنجان برش تازه یا میوه یخ زده

1 فنجان میوه کنسرو شده

(کنسرو شده در اب میوه 100%  
یا آب)



1 فنجان آب میوه 100% یک

فنجان میوه خشک

روی میوه ها تمرکز کنید!

نکات:

میوه های متنوع بخورید  
انتخاب رنگ های مختلف

میوه های یخ زده را به غذای خود  
اضافه کنید

از میوه های برش خورده در ماست  
خود لذت ببرید یا آن را برای ناهار  
میل کنید.

میوه شیرین است - داشته باشید  
مقداری برای دسر!



# لبنیات

کم چرب یا بدون چربی را  
انتخاب کنید.

نکات:

شیر، ماست یا پنیر را به سوپ و  
خورش اضافه کنید.

برای اسموتی صبحگاهی خود شیر یا  
ماست را با میوه های یخ زده مخلوط  
کنید. از شیر سویا برای یک گزینه  
غیر لبنی استفاده کنید.

از یک تکه پنیر با یک سیب کوچک  
برای یک میان وعده خوشمزه لذت  
ببرید!

از 3 فنجان در روز لذت ببرید.

چه چیزی به عنوان 1 فنجان  
به حساب می آید؟

1 فنجان شیر یا ماست



1/2 اونس پنیر یا 2 اونس پنیر  
فرآوری شده (مانند آمریکایی)

1 کوب من حلیب الصویا المدعم  
بالکالسیوم



1/2 فنجان شیر بخار شده

1/2 یک فنجان توفوی غنی شده با  
کلسیم



# پروتین

از 6 1/2 - 5 1/2 اونس هر روز لذت ببرید.



**1 اونس چه چیزی به حساب می آید؟**



1 اونس گوشت، مرغ یا ماهی.  
1/4 فنجان لوبیا یا نخود پخته شده



1 عدد تخم مرغ  
1 قاشق غذاخوری کره  
بادام زمینی یا 1/2 اونس آجیل  
(حدود 10-12 قطعه یا 1/4 فنجان)

**با پروتئین لاغر شوید!**

**نکات:**

تکه های گوشت و مرغ کم چرب و بدون چربی را انتخاب کنید.

برای داشتن پروتئین و فیبر بیشتر، لوبیا را به برنج قهوه ای، سبزیجات سرخ شده یا سوپ یا کاسرول مورد علاقه خود اضافه کنید.

یک وعده 3 اونس گوشت، مرغ یا ماهی به اندازه کف دست شماست.



# چی چیز دیگری؟

## ویتامین ها

توصیه می شود که زنان باردار علاوه بر رژیم غذایی سالم، هر روز یک ویتامین دوران بارداری مصرف کنند. اگر مصرف ویتامین های دوران بارداری برایتان سخت است، از متخصص تغذیه یا پزشک خود در مورد گزینه های دیگر سوال کنید.

## آب

حدود 8 فنجان در روز بنوشید. هیدراته نگه داشتن برای شما و همچنین برای رشد سالم کودک شما مهم است.

## فیبر

شما می توانید با خوردن مقدار زیادی میوه، سبزیجات و غلات کامل از فیبر کافی استفاده کنید. فیبر به شما کمک می کند احساس سیری کنید و به جلوگیری از یبوست کمک می کند.

## چربی ها و روغن ها

بیشتر چربی خود را از منابع سالمی مانند ماهی، آجیل، آووکادو و روغن زیتون و گیاهی انتخاب کنید. اینها مواد مغذی سالمی را به شما ارائه می دهند که برای رشد مغز کودک شما مهم هستند. مصرف چربی های جامد مانند کره، گوشت خوک و شورتنینگ را محدود کنید.

## شیرینی

هر چند وقت یکبار از شیرینی ها و دسرها لذت ببرید، اما بهتر است از آنها اجتناب کنید. آنها دارای مواد مغذی کم و کالری و قند بالایی هستند. شیرینی خود را با میوه سیر کنید!

# غذا خوردن صحی

غذاهای دریایی ایمن را انتخاب کنید و از کودک خود در برابر مسمومیت با جیوه محافظت کنید:

- ماهی د غذایی موادو صحی سرچینه لری چی ستاسو د امیندواری پرمهال ستاسو لپاره اړین دی. په هرصورت، دا ستاس لپاره مهمه ده چی پوه شی د مرکري څخه د بچ پاتی کیدو لپاره وخورئ.
- په کل کی کبان په هره اونۍ کی 12 اونس ته رامحدود کړئ په شمول د قطي لرونکي تونا.
- قطي لرونکي روښانه تونا مرکري په کمه اندازه لري په نسبت د البکور/سپینی تونا.
- دا مهمه ده چی د سورډ فش، شارک، بیگی تونا، ټایل فش، کینگ میکریل، مارلین، نارنجی او په محلي توگه د تازه اوبو نیول شوي کبانو څخه ډډه وکړئ.
- په خوندي ډول د سمندري خوړو خوړلو په اړه د نورو معلوماتو لپاره له خپل تغذیه کونکي څخه پوښتنه وکړئ.

ایمنی غذا در دوران بارداری اهمیت بیشتری دارد.

از کودک خود در برابر باکتری لیستریا محافظت کنید

- غذاهای آماده مانند هات داگ، ناهار یا اغذیه فروشی ها و سوسیس ها را تا زمانی که داغ شوند گرم کنید.
- گوشت، مرغ و تخم مرغ خوب پخته شده بخورید.
- از خوردن غذاهای دریایی خام، نیم پز و دودی، پاست و اسپری های گوشت خودداری کنید.
- از شیر یا آبیوه غیر پاستوریزه خودداری کنید.
- از خوردن پنیرهای نرم مانند بری، فتا، کیسو فرسکو و پنیر آبی خودداری کنید، مگر اینکه از شیر پاستوریزه تهیه شده باشند.

غذاهای سرد را سرد و غذاهای گرم را گرم نگه دارید.

وقتی دو به شکی، ولش کن!

## د خوړو بدیل؟

که غواړی خوندي پاتي شی نو د بورې کارول بند کړئ. که شکر لری نو د غذا ماھر یا طبي مشاور سره خبرې وکړئ.

## کافي، چای، او سوډا له کافین سره؟

لږه اندازه کافین (شاوخوا يو 12-اوزه لرونکي پيال) هره ورځ ځکل خوندي بریښي.

## د سگرتو ځکل؟ د الکولو ځکل؟ د غیر قانوني موادو استعمال؟ مریوانا؟ انرژي لرونکي ځنځاک؟ مالټا؟

په کل کې دغه ټول بند کړی کچیري تاسو یوه اسانه او صحتمند ماشوم غواړی. که مرستی ته اړتیا لری، د غذا ماھر یا طبي مشاور سره وغږیږئ.

## د دغه په اړه څه...



که ستاسو

طبي مشاور ته اجازه درکړي، فعال اوسئ! قدم  
وهل، لامبو وهل، نڅا، یوگا او د خان کش کول یو  
څو خوندي، ټیټ اغیزه لرونکي فعالیتونه دي چې تاسو  
سره به د صحي وزن ترلاسه کولو، فشار کمولو، مزاج  
نورولو او انرژي زیاتولو کې مرسته وکړي.

تمرین د نورو خلکو سره لا ډېر خوندور کیدای شي. یو یا  
دوه ملګري پیدا کړئ او یوځای ولاړ شئ. تاسو به د  
ملګرو سره د وخت تیرولو فرصت ترلاسه کړئ او په  
دې به پوه شئ چې نور په تاسو تکیه کوي نو دا به  
درته اسانه شي چې له خپل پلان سره څنګه  
مخکې ولاړ شئ!

## تمرین؟



# شیر دادن به کودک شما



شیر دادن به کودک شما هرگز زود نیست که به فکر نحوه تغذیه کودک خود باشید. آیا به شیردهی فکر کرده اید؟

آیا می دانستید که شیر دادن به نوزاد:

- می تواند به محافظت از نوزاد شما در برابر عفونت و بیماری کمک کند
- خطر ابتلا به آلرژی را کاهش می دهد
- به ایجاد سیستم ایمنی قوی کمک می کند
- ممکن است به کاهش وزنی که در دوران بارداری به دست آورده اید کمک کند
- با رشد کودک شما به افزایش وزن سالم کمک می کند

**اینها تنها بخشی از فواید متعدد شیردهی هستند.**

**برای اطلاعات بیشتر و نکات مفید با متخصص تغذیه خود صحبت کنید!**



1-800-WIC-1007



[www.mass.gov/wic](http://www.mass.gov/wic)

این موسسه، یک ارائه کننده فرصتهای مساویاست.

Farsi Version



Form #275, 6/2018