

# بطريقة صحية

كل  
أ نمو  
عيش



نصائح  
لحمل  
صحي

## احصلي على رعاية ما قبل الولادة

رعاية ما قبل الولادة هي رعاية صحية للنساء الحوامل. يقوم طبيب أو ممرض/ممرضة مدرب تدريباً خاصاً بالتحقق من أنك أنت وطفلك على ما يرام.

عادة سوف تكون فحوصات ما قبل الولادة:

- فحص واحد كل شهر لفترة الستة أشهر الأولى.
- فحصين كل شهر في الشهرين السابع والثامن.
- فحص واحد كل أسبوع في الشهر التاسع.
- فحص واحد 6 أسابيع بعد ولادة طفلك (ما بعد الولادة).

احصلي على رعاية ما قبل الولادة بمجرد اعتقادك بأنك حامل. اذهبي إلى جميع الفحوصات. يمكنك معرفة المزيد عن طفلك وكيف يتغير جسمك

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة لدفع تكاليف رعاية ما قبل الولادة اتصلي بـ :

- **ParentHelp123**: اتصلي بالرقم 1-800 322-2588 أو زيارة موقع الإنترنت [parenthelp123.org](http://parenthelp123.org) ، يمكنهم أيضاً مساعدتك على العثور على عيادات طبية وعيادات أسنان منخفضة التكلفة، وعيادات WIC، وبنوك الغذاء، والخدمات المفيدة الأخرى.
- **Washington Helpline 2-1-1**: اتصلي بالرقم 211 أو زيارة موقع الإنترنت [win211.org](http://win211.org)

عزيزتي الأم المستقبلية

أنت تريدي أن يكون لديك طفل صحي وأن تحافظي على صحتك أيضاً. يساعدك تناول الطعام الصحي والحصول على الرعاية الصحية على الوصول إلى هدفك. تقدم لك WIC:

✓ إحالات إلى الرعاية الصحية وغيرها من الخدمات.

✓ معلومات عن التغذية، والأغذية الصحية، والحياة بطريقة نشطة.

✓ دعم الرضاعة الطبيعية.

✓ شيكات للأغذية الصحية.

النصائح في هذا الكتيب لا تحل محل نصيحة طبيبك. اكتبي الأسئلة قبل ذهابك. تحدثي مع طبيبك أثناء إجراء فحوص ما قبل الولادة.

عندما تحضري لتسلم شيكات WIC، يمكنك معرفة المزيد عن الأكل الصحي. لدى WIC مجموعات تغذية لك وللأمهات الأخرين للتعلم، وتبادل الأفكار، وطرح أسئلة. نأمل أنك تستمتعي بمشاركتك في WIC.

مع خالص التقدير  
موظفي WIC

الخطوات التالية:

---

---

---

---



## اختاري أطعمة صحية لك ولطفلك.

- ينمو طفلك بشكل أفضل عندما تتناولي الطعام الصحي.
- تناولي كل يوم أطعمة من جميع المجموعات الغذائية الخمسة.

<p>نصيحة</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تناولي حبوب كاملة مثل: <ul style="list-style-type: none"> <li>- الشوفان</li> <li>- خبز القمح الكامل</li> <li>- الأرز البني</li> <li>- تورتيلا من الذرة أو القمح الكامل</li> </ul> </li> </ul>	<p>الأوقية الواحدة هي حصة واحدة من الطعام</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• شريحة خبز واحدة أو تورتيلا</li> <li>• 1/2 شطيرة بيغل أو هامبورجر</li> <li>• 1/2 كوب من الأرز، أو المعكرونة، أو الحبوب المطبوخة</li> <li>• كوب واحد من رقائق الحبوب</li> </ul>		<p><b>الحبوب</b> 6 أوقيات (6 حصص من الطعام أو أكثر)</p>
<p>نصائح</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تناولي العديد من الأنواع والألوان: أخضر داكن، برتقالي، أحمر، أصفر، أرجواني، وأبي</li> <li>• أضيفيه إلى: البيض المخفوق، والأرز، والمعكرونة، والسلطات، والكسولات</li> </ul>	<p>1/2 كوب هي حصة واحدة من الطعام</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• كوب واحد من الخضراوات النيئة أو المطبوخة أو أبيض.</li> <li>• كوبين من الخس أو خضراوات ورقية أخرى</li> <li>• كوب واحد من عصير الخضراوات أو الطماطم</li> </ul>		<p><b>الخضراوات</b> 2 1/2 كوب (5 حصص من الطعام أو أكثر)</p>
<p>نصائح</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تناولي العديد من الأنواع والألوان: الأحمر، الأصفر، البرتقالي، الأزرق، والأبيض</li> <li>• ضععي شرائح الفاكهة أو الفاكهة المقطعة على الحبوب، أو الفطائر، أو الحلوى، أو اللبن الزبادي</li> </ul>	<p>1/2 كوب هو حصة طعام واحدة</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 كوب فواكه مقطعة أو مطبوخة</li> <li>• تفاحة، أو برتقالة متوسطة الحجم الخوخ، الخ.</li> <li>• 1/2 كوب من 100% عصير فواكه</li> <li>• 1/2 كوب من الفواكه المجففة</li> </ul>		<p><b>الفواكه</b> كوب ونصف (3 حصص من الطعام أو أكثر)</p>
<p>نصائح</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• اشترى الحليب قليل الدسم (1%) أو خالي من الدسم</li> <li>• إذا كان من الصعب عليك شرب الحليب، أطلبي أفكار من WIC</li> </ul>	<p>كوب واحد هو حصة واحدة من الطعام</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• كوب واحد من الحليب قليل الدسم (1%) أو خالي من الدسم</li> <li>• كوب واحد من اللبن الزبادي</li> <li>• شريحة أو شريحتين من الجبن</li> </ul>		<p><b>منتجات الألبان</b> 3 أكواب (3 حصص من الطعام)</p>
<p>نصائح</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• حصة من الطعام تتكون من 3 أوقيات هي في حجم مجموعة أوراق اللعب (الكتشينة)</li> <li>• تناولي المزيد من الفاصوليا مثل الذي تحصلي عليه من WIC، اطلبي وصفات طعام من WIC</li> <li>• اختاري اللحم الخالية من الدهن، وقومي بشيها، أو طهيها في الفرن</li> </ul>	<p>أوقية واحدة هي حصة واحدة من الطعام</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• أوقية واحدة من اللحوم، أو الدجاج، أو الديك الرومي، أو السمك</li> <li>• 1/4 كوب من التونة الخفيفة المعلبة</li> <li>• بيضة واحدة</li> <li>• 1/4 كوب من الفاصوليا المطبوخة أو التوفو</li> <li>• زبدة الفول ملقعة طعام واحدة من السوداني</li> </ul>		<p><b>لبروتين</b> 5 1/2 أوقية (أو أكثر)</p>

## أمثلة وجبات طعام

تكوني أنت وطفلك في أفضل حال عندما تتناولي وجبات الطعام المعتادة والوجبات الخفيفة. ها هي أمثلة لوجبات طعام باستخدام بعض من أطعمتك من WIC.

### الإفطار

بيض  
شريحة خبز من القمح الكامل  
موز  
حليب قليل الدسم

### وجبة خفيفة في الصباح

لبن زبادي عادي  
شرائح برتقال

### الغداء

فول وفلفل أحمر  
خبز الذرة أو تورثيا  
قرنبيط  
ماء

### وجبة خفيفة بعد الظهر

بسكويت القمح  
شرائح جبن  
قطع خضراوات  
عصير 100%

### العشاء

دجاج  
أرز بني  
جزر  
سلطة - خس وطماطم  
حليب قليل الدسم

## تناولي وجبة خفيفة بذكاء

عندما تريدي وجبة خفيفة، تناولي أحد الأشياء التالية:

- موز أو فاكهة أخرى
- شرائح تفاح أو موز مع زبدة الفول السوداني
- حلوى مصنوعة من حليب قليل الدسم
- شريحة جبن على شطيرة من القمح الكامل
- شرائح جزر مغموسة في صلصة
- المكسرات والزبيب
- لبن زبادي قليل الدسم
- عصير طماطم
- بيضة مسلوقة
- حبوب WIC



### نصائح تتعلق بمطاعم الوجبات السريعة

إذا كنت تتقلى، اطلبي هذه الوجبات السريعة:

- ساندويتش دجاج مشوي
- هامبورجر أو تشيزبورجر
- سلطة رئيسية أو طبق سلطة جانبي
- بيتزا عليها فلفل أخضر، وطماطم، وعش الغراب
- بوريتو فول
- بطاطس مشوية عليها خضار وجبن
- فاكهة
- ماء، أو حليب قليل الدسم، أو عصير



## وجبات صغيرة

إذا كنتي لا تريدي وجبة كبيرة، حاولي وجبة صغيرة. اختاري طعام من كل مجموعة.

مثال: حبوب باردة + حليب قليل الدسم + موز

المجموعة 1	المجموعة 2	المجموعة 3
بيغل	جبين	قرنبيط
بطاطا	جبين قريش	جزر
حبوب باردة	لبن زبادي مجمد	فلفل أخضر
تورتيا قمح كامل	حليب قليل الدسم	سبانخ نيئة
بسكويت	حليب مخفوق	طماطم
كعك انجليزي	حلوى بودينغ	حساء الطماطم
بسكويت جراهام	لبن زبادي	حساء الخضراوات
شطيرة هامبورجر	فاصوليا مطبوخة	تفاح
شعرية	دجاج مطبوخ	موز
حساء المعكرونة	لحم مطبوخ	عنب
الشوفان أو برغل	بيضة مسلوقة	بطيخ أو شمام
الخبز الشامي	سلطة البيض	برتقال
خبز الزبيب	بيض مخفوق	خوخ
أرز	هامبورجر	أناناس
قطعة خبز	مكسرات (مثل الجوز)	زبيب
خبز من الحبوب الكاملة	زبدة الفول السوداني	فراولة

## نصائح السلامة الغذائية

- اغسلي يديك بالماء والصابون قبل تناول الطعام أو إعداد الطعام.
- اغسلي الخضراوات والفواكه بالماء قبل أكلها أو طبخها.
- اطبخي اللحوم، والدجاج، والديك الرومي، والسماك، والمأكولات البحرية إلى مرحلة الطهي الجيد.
- اطبخي النقانق، واللحوم الباردة، واللحوم المستحضرة مثل البولونا، والسلامي حتى تصبح ساخنة جدا قبل أكلها.
- إذا كنتي تأكلي السمك مرة أو أكثر في الأسبوع، اسألي WIC أو طبيبك عن مزيد من المعلومات.

## تناولي فيتامينات ما قبل الولادة

تحتوي فيتامينات ما قبل الولادة على حديد وحامض فوليك إضافي لمساعدة طفلك على النمو. تحقققي من أن فيتامينات ما قبل الولادة تحتوي على 150 ميكروجرام من اليود على الأقل. إذا كانت فيتامينات ما قبل الولادة التي تتناولها لا تحتوي على هذه الكمية من اليود، اسألي طبيبك. تناولي الحبة بالماء. إذا كان من الصعب تناولها، تحدثي مع طبيبك. لا تأخذي أي فيتامينات أخرى إلا إذا قام طبيبك بوصفها.

## حافظي على أسنانك بصحة جيدة.

للحفاظ على أسنانك ولثتك بصحة جيدة، تأكدي من:

- تنظيف أسنانك (واللسان) بالفرشاة مرتين على الأقل في اليوم.
  - تنظيف أسنانك بخيط الأسنان مرتين في اليوم.
  - شرب الماء، وليس المشروبات السكرية.
  - الذهاب إلى طبيب الأسنان ليفحص أسنانك.
- استخدمي فرشاة أسنان ناعمة. نظفي أسنانك بلطف. إذا كانت لثتك تنزف عندما تقومي بتنظيف أسنانك بالفرشاة أو الخيط، اخبري طبيبك.



## كوني نشطة ليكون جسمك صحي.

يبقى جسمك في حالة جيدة عندما تتحركي. إذا وافق طبيبك، ابقِي نشطة. المشي والسباحة هما طريقتين. سوف تشعرين بأنك في حالة جيدة لأنك:

- لديك المزيد من الطاقة وتشعري بأنك غير متعبة
- تنامي بشكل أفضل
- تبعدي التوتر
- تقومي بتقوية عضلاتك
- يكون لك وضع أفضل لجسمك

وفري الوقت لتكوني نشطة لمدة 30 دقيقة معظم أو كل أيام الأسبوع. يم كنك تقسيم الوقت كالتالي:

- المشي 10 دقائق في الصباح
- المشي 10 دقائق بعد الظهر
- المشي 10 دقائق في المساء

## زيادة الوزن

تعتمد كمية الزيادة في وزنك على وزنك قبل الحمل. اطلبي من طبيبك، أو الممرض/الممرضة، أو موظفي WIC رسم بياني للوزن لتتبع التقدم المحرز

يجب أن يزيد وزنك:

- 25-35 رطل إذا كان وزنك وزن صحي قبل الحمل
- 28-40 رطل إذا كان وزنك أقل من اللازم قبل الحمل
- 15-25 رطل إذا كان وزنك أكثر من اللازم قبل الحمل
- 11-20 رطل إذا كنت بدينة قبل الحمل

زيادة الوزن أثناء الحمل تساعد طفلك على النمو. زيادة الوزن بطريقة منتظمة أثناء الحمل هو الأفضل. يجب أن تكون زيادة الوزن بعد الثلاثة أشهر الأولى 4-1 رطل. ابتداء من الشهر الرابع، قد يزيد وزنك 1/2 رطل إلى رطل واحد كل أسبوع.

للحفاظ على زيادة الوزن بطريقة منتظمة:

- تناول الطعام عندما تشعرين بالجوع.
- اختاري أطعمة صحية لتأكليها.
- اشربي ماء.
- حافظي على النشاط عن طريق المشي.

إذا كانت الزيادة في وزنك:

- مضبوطة – فقد تفقدي الوزن بطريقة أسهل بعد ولادة طفلك.
- قليلة جدا – قد يولد طفلك صغيرا جدا أو قبل موعده.
- كثيرة جدا – قد يكون من الصعب أن تفقدي الوزن بعد ولادة طفلك.

تحدثي مع طبيبك عن الزيادة في الوزن التي تناسبك.

ملاحظات:

---

---

---

---



## حافظي على طفلك آمنا وصحيا

❌ **اسألني طبيبك قبل تناول دواء، قد لا يكون الدواء آمنا لطفلك.** أي دواء، حتى الأسبرين، أو المسهلات، أو حبوب البرد قد تؤذي طفلك.

❌ **اسألني طبيبك قبل أخذ الأعشاب أو شرب شاي الأعشاب، قد تؤذي طفلك.**

❌ **لا تأكلي أطعمة معينة.** بعض الأطعمة يمكن أن تجعلك مريضة أو تضر طفلك.

لا تأكلي:

- سمك تايل فيش، سمك أبو سيف،
- سمك تاييل، أو سمك القرش
- المحار الخام، أو سمك مثل السوشي
- أو الساشيمي
- اللحوم أو الدجاج أو الديك الرومي
- النيئة أو الغير مطبوخة جيدا
- لحوم الديلي، أطعمة التوزيع أو
- الهرائس التي لم يتم تسخينها جيدا إلى
- درجة البخار
- البيض النيئ أو الذي لم يتم سلقه جيدا
- اللحوم المدخنة
- النقائق الغير مطهية
- الجبن الأبيض، جبن به عرق
- أزرق، جبن بري، أو الجبن على
- النمط المكسيكي (كويزو بلانكو، أو
- كويزو فرسكو)
- حليب أو جبن (خام) غير مبستر
- عصير أو عصير تفاح غير مبستر
- البراعم الخام، مثل براعم الحلبة

❌ **لا تدخني أو تستخدمني التبغ.**

إذا قمت بالتدخين فإن طفلك:

- قد يولد صغيرا جدا أو مريضا جدا للبقاء على قيد الحياة.
- قد يكون معرضا لخطر الموت في السرير.
- قد يكون معرضا لخطر مشاكل الرئة مثل الربو.

احصلي على المساعدة لتقليل أو الإقلاع عن التدخين. تحدثي إلى طبيبك أو اتصلي بخط الإقلاع عن التدخين لولاية واشنطن على الرقم (1-800-784-8669) أو زيارة موقع الإنترنت [SmokeFreeWashington.com](http://SmokeFreeWashington.com)

❌ **لا تشربي البيرة، أو النبيذ، أو المشروبات الكحولية، أو المشروبات المخلوطة.**

إذا قمت بالشرب، فإن طفلك:

- قد يولد بتشوهات خلقية.
- قد يعاني من مشاكل صحية أو مشاكل في التعلم طوال حياته.

حتى مشروب واحد كل فترة من الزمن يمكن أن يضر طفلك. احصلي على المساعدة للإقلاع عن التدخين. تحدثي مع طبيبك، اتصلي بخط المساعدة في واشنطن على الرقم 211، أو قومي بزيارة موقع الإنترنت [win211.org](http://win211.org)

❌ **لا تستخدمني المخدرات التي تباع في الشارع أو الماريوانا.**

إذا استخدمتي مخدرات فإن طفلك:

- قد يولد صغيرا جدا أو مريضا جدا للبقاء على قيد الحياة.
- قد يولد بتشوهات خلقية.
- قد يعاني من مشاكل صحية أو مشاكل في التعلم طوال حياته.

احصلي على المساعدة للإقلاع عن التدخين. تحدثي إلى طبيبك، اتصلي بخط المساعدة في واشنطن على الرقم 211، أو قومي بزيارة موقع الإنترنت [win211.org](http://win211.org)

## مضايقات الحمل

يتغير جسمك عندما تكوني حاملاً. قد تشعر بتوعك في معدتك لفترة الثلاثة أو أربعة شهور الأولى. قد تسبب لك بعض الروائح وبعض الأطعمة التقيأ.

### إذا شعرت بأنك مريضة ... (غثيان الصباح):

- افتحي النافذة للسماح للهواء النقي بالدخول، وخروج الهواء غير النقي.
- القيام ببطء عند الاستيقاظ.
- ابتعدي عن الروائح التي تجعلك تشعرين بالمرض.
- تناولي أطعمة باردة إذا كانت رائحة الطعام المطبوخ تجعلك تشعرين بالمرض.
- تناولي كميات صغيرة من الطعام كل ساعة أو ساعتين.
- اشربي سوائل، ولكن خذي رشفات صغيرة.

### ”غثيان الصباح“ يمكن أن يحدث في أي وقت من اليوم.

حتى إذا كنتي تشعرين بالمرض، فإنك لا تزال تحتاجي طعام وسوائل. إذا كنتي تتقيئي كل شيء، اتصلي بطبيبك.



### إذا كان عندك إمساك:

- تناولي أطعمة تحتوي على ألياف مثل:
  - الخضراوات
  - الفواكه
  - الفاصوليا والبازلاء المجففة
  - حبوب كاملة
  - خبز وبسكويت القمح الكامل
  - معكرونة القمح الكامل
  - الأرز البني
  - تورتيلا الذرة
- اشربي الكثير من السوائل، مثل الماء
- امشي بعد تناول الطعام

كلما ينمو طفلك، فقد تشعرين باضطراب في المعدة عند تناول الطعام. قد يكون من الصعب التبرز. تحدثي إلى طبيبك إذا قابلت هذه المشاكل. لا تأخذي أدوية إلا إذا نصحك بها الطبيب. ها هي بعض النصائح:

### إذا كان لديك حرقة ... (عسر هضم):

- تناولي 5 أو 6 وجبات طعام صغيرة، وليس 2 أو 3 وجبات كبيرة.
- تناولي كمية أقل من الأطعمة المقلية أو الدهنية.
- تناولي كمية أقل من الأطعمة الغنية بالتوابل.
- اشربي رشفات صغيرة من الماء مع وجبات طعامك.
- امشي بعد تناول الطعام.
- تجنبي الكافيين في المشروبات الغازية، والقهوة، والشاي.



## اعطي طفلك أفضل بداية - الرضاعة الطبيعية!

حليب الأم هو كل ما يحتاجه طفلك خلال الأشهر الستة الأولى من الحياة. يحتوي حليبك على المكونات الصحيحة والكميات الصحيحة لإعطاء طفلك أفضل بداية صحية في الحياة. الرضاعة الطبيعية جيدة بالنسبة لك أيضا.

تقول الأمهات المرضعات:

- "أشعر بأن هناك رباط قوي مع طفلي".
- "رضعات الليل أسهل".
- "توفر لي الوقت - لا احتاج إلى مزج الحليب الصناعي أو تنظيف الزجاجات".
- "توفر لي المال - لا أحتاج إلى شراء الحليب الصناعي أو الزجاجات".

### الرضاعة الطبيعية تحمي صحة طفلك.

الأطفال الذين لا يرضعون يكون لديهم مخاطر أكثر من:

- متلازمة موت الرضع الفجائي
- حساسيات
- أمراض، مثل نزلات البرد، والتهابات الجهاز التنفسي، والانفلونزا
- السمنة
- الإسهال والإمساك

### الرضاعة الطبيعية جيدة للأم أيضا.

تساعدك الرضاعة الطبيعية على:

- العودة إلى حجمك قبل الحمل بشكل أسرع
- تقليل خطر السمنة، والنوبات القلبية، والسكتة الدماغية
- تقليل من خطر الإصابة بسرطان الثدي والسرطانات الأخرى
- تحافظ على عظامك قوية



"عندما أقوم بالرضاعة الطبيعية، أشعر بالفخر، ينمو طفلي بصحة جيدة وبقوة وهي هدية أستطيع أنا فقط أن أقدمها".

## حقائق الرضاعة الطبيعية

✓ إذا كان لديك أسئلة عن الرضاعة الطبيعية فهذا هو أمر طبيعي. تحدثي إلى موظفي WIC عن أسئلتك ومخاوفك.

✓ يمكنك عمل جميع الحليب الذي يحتاجه طفلك. الرضاعة الطبيعية لطفلك كلما يكون الطفل جائعا والرضاعة الطبيعية حصريا خلال الـ 6-4 أسابيع الأولى تحمي إمداداتك من الحليب.

✓ مسك الطفل بحيث يكون الجلد يلامس الجلد أثناء وجودك في المستشفى وبعد العودة إلى المنزل، يساعدك على عمل الحليب.

✓ يجب ألا تسبب الرضاعة ألما. إذا تسببت في ألم، احصلي على المساعدة، اتصلي بموفر الرعاية الطبية، أو عيادة WIC، أو المستشفى المحلية، أو منظمة لاليش (LLL)، أو الخط الساخن لصحة الأسرة على الرقم 1-800-322-2588، أو خط المساعدة الوطني للرضاعة الطبيعية على الرقم 1-800-994-9662 (الرجاء ملاحظة: خط المساعدة هذا هو خدمة معلومات وإحالات فقط ولا يقدم تشخيص طبي أو الإجابة على أسئلة طبية).

✓ اطلبي المساعدة في المنزل، وخصوصا في الأيام الأولى. اطلبي من العائلة والأصدقاء المساعدة في الأعمال المنزلية ومراقبة الأطفال الآخرين. يمكن للوالد أن يمسك الطفل بحيث يكون الجلد إلى الجلد، والمساعدة في الاستحمام ووقت اللعب. يحتاج الأطفال إلى الكثير من الحب والحضن بالإضافة إلى وقت التغذية.

✓ نعم، يمكنك العودة إلى العمل أو المدرسة ومواصلة الرضاعة الطبيعية. تتطلب القو انين الجديدة من العديد من أماكن العمل دعم الموظفين الذين يقدموا الرضاعة الطبيعية. اسألي صاحب العمل أو موظفي WIC عن مزيد من المعلومات.

✓ الأمهات المرضعات يمكنهم أكل أطعمتهم المفضلة! ليس هناك حاجة إلى نظام غذائي خاص.

✓ تحمي قوانين ولاية واشنطن الأمهات عندما يقوموا بالرضاع في الأماكن العامة. إذا كان لديك مخاوف بشأن الرضاعة الطبيعية في الأماكن العامة، اسألي موظفي WIC.

### هل تعلمي؟

- معظم الأدوية التي بوصفة طبيب أو بدون وصفة طبيب آمنة أثناء فترة الإرضاع. اسألي موظفي WIC أو طبيب طفلك عن أي أدوية تأخذها (بما في ذلك حبوب منع الحمل، وأدوية البرد، والأسبرين، الخ).
- يدخل الكافين الموجود في القهوة، والشاي، وبعض المياه الغازية في حليب الأم ويمكن أن يجعل طفلك عصبي. حاولي التقليل منها ومعرفة ما إذا كان ذلك سوف يساعد.
- يمر الكحول إلى حليبك. من الأفضل تجنب البيرة، والنبيذ، والمشروبات المخلوطة. إذا كان لديك أسئلة، اسألي طبيب طفلك، أو مستشار رضاعة طبيعية.
- يمر النيكوتين من السجائر إلى حليبك. اقلعي عن التدخين إذا استطعتي، إذا لم تتمكني من الإقلاع عن التدخين استمري في الرضاعة الطبيعية و:
  - قللي من التدخين بقدر الإمكان.
  - قومي بالتدخين في الخارج واطلبي من الآخرين أن يدخنوا في الخارج أيضا.
  - قومي بالتدخين بعد الرضاعة الطبيعية مباشرة.
- **الأمهات الذين يتعاطون المخدرات من الشارع يجب ألا يرضعوا** ويجب أن يتوقفوا عن استخدام المخدرات.
- إذا كانت الأم أو شريك حياتها مصابة بفيروس نقص المناعة البشرية أو الايدز، **يجب ألا تقوم بالإرضاع**. إذا كنتي تعتقدي أنك مصابة بمرض الايدز أو أنك معرضة لهذا الخطر اذهبي لكي يتم فحصك.

## وفري بعض الوقت لنفسك.

### الحصول على طفل هو أمر شاق!

قد تشعر في بعض الأحيان بأنك متعبة، أو عاطفية، أو غاضبة. وقد تشعر بأنك حزينة. وفري الوقت للاسترخاء والحصول على بعض الراحة. إذا كنتي تشعرين بالإرهاق، فاطلبي المساعدة.

- اطلبي المساعدة من العائلة والأصدقاء.

- ابحثي عن شخص لكي تتحدثي إليه، مثل طبيب العائلة. للعثور على طبيب أو ممرض/ممرضة اتصلي بالخط الساخن لصحة الأسرة على الرقم 1-800-322-2588.
- اتصلي بخط الدعم الدولي لما بعد الولادة على الرقم 1-800-944-4773 في أي ساعة من النهار أو الليل.

إذا كان لديك أفكار لإيذاء نفسك أو طفلك، احصلي على مساعدة فورية عن طريق الاتصال بالرقم 1-800-273-8255.

إذا كانت مشاكلك تبدو وأنها كثيرة، اتصلي بخط الأزمات على الرقم 1-866-427-4747.

هناك أشخاص يهتمون. اتصلي بالمكان الآمن لحديثي الولادة على الرقم 1-877-440-2229 أو زيارة موقع الإنترنت [safeplacefornewbornswa.org](http://safeplacefornewbornswa.org)

**PUBLIC HEALTH**  
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND  
HEALTHIER WASHINGTON



Washington State Department of  
**Health**

هذه المؤسسة هي مزود يوفّر تكافؤ الفرص.  
برنامج التغذية WIC بولاية واشنطن لا يقوم بالتمييز.

للأشخاص المعاقين، يمكن الحصول على هذه الوثيقة في صيغ أخرى عند الطلب. لتقديم طلب الرجاء الاتصال بالرقم 1-800-841-1410 (لأجهزة الصم/معرفي السمع 711).