

حکایت سلامت بمانید

اهمیت یک رژیم غذایی متعادل، نیاز به مصرف اسید فولیک، پرستاری مداوم، محفوظ سازی خانواده خود و خطرات صحتی مواد مضر را در نظر داشته باشید. در اینجا چند نکته و نظریه وجود دارد که شما را سالم و فعال نگه می دارد!

اسید فولیک

تمام افرادی که می توانند باردار شوند باید هر روز یک مولتی ویتامین با 400 میکروگرام فولیک اسید مصرف کنند. اسید فولیک می تواند در جلوگیری از نقص مادرزادی مغز و ستون فقرات طفل شما کمک کند. با این حال، محافظت باید قبل از باردار شدن شروع شود. در کنار مولتی ویتامین، غذاهای سرشار از اسید فولیک را انتخاب کنید:

- نان، غلات و ماکارونی غنی شده
- پرتقال و آب پرتقال
- لوبیا، نخود و عدس
- سبزیجات با برگ سبز تیره



خوب غذا بخورید

خوب غذا خوردن در مورد انتخاب مواد غذایی برای یک سبک زندگی سالم است!

- غذاهای متنوع از جمله میوه ها و سبزیجات بخورید تا مواد مغذی لازم به شما بدهد و سالم بمانید.
- غلات کامل مانند بلغور جو دوسر، برنج قهوه ای، نان گندم کامل و ماکارونی را انتخاب کنید.
- گوشت به اندازه کم و گوشت مرغ را انتخاب کنید از منابع دیگر پروتئین مانند غذاهای دریایی، آجیل و دانه ها، عدس، لوبیا و نخود خشک و محصولات سویا استفاده کنید.
- برای راهنمایی های بیشتر غذا های سالم به choosemyplate.gov مراجعه کنید.

فعالیت بدنی

آیا می دانستید که فعالیت بدنی به شما انرژی بیشتری می دهد؟ همچنین روحیه شما را بهبود میبخشد، به شما کمک می کند احساس آرامش بیشتری داشته باشید و به شما کمک می کند بهتر بخوابید! هر روز تا 30 دقیقه یا بیشتر از آن فعالیت های با شدت متوسط انجام دهید. برخی از نظریه ها در مورد فعالیت های با شدت متوسط:

- سریع راه بروید یا پیاده روی کنید
- در آب شنا یا ایروبیک بزنید
- بایسکل رانی کنید
- رقص کنید
- هنگامی که در تلفون صحبت می کنید در جای خود قدم بزنید
- در باغ کار کنید

با عرضه کنندگان مراقبت های صحتی خود در مورد بهترین فعالیت های بدنی برای شما صحبت کنید.



هوشیار باشید - واکسین بزنید!

برای انجام تست با ارائه دهنده خدمات صحتی خود تماس بگیرید.

برای خانواده خود پلان طرح کنید

اگر قصد دارید اطفال بیشتری داشته باشید، حداقل 18 ماه بین بارداری ها صبر کنید. بدن شما برای بازیابی و رسیدن به وزن مناسب به زمان نیاز دارد.

با ارائه عرضه کنندگان مراقبت های صحی یا نرس خود در مورد روش پیشگیری از بارداری که برای شما مفید است صحبت کنید.

از خود و خانواده خود در برابر مواد مضر محافظت کنید

دخانیت، الکل و مواد مخدر غیرقانونی به صحت خانواده شما مضر است. با استفاده نکردن از آنها الگوی خوبی برای اطفال خود باشید. از دوا ها مطابق به رهنمایی استفاده کنید. انتخاب هایی که امروز می کنید، می تواند بر صحت خانواده تان در حال حاضر و در آینده تأثیر بگذارد.

اگر یک شخص در خانه سگرت می کشد، تنفس دود دست دوم یا آئروسول سگرت الکترونیکی برای نوزادان و کودکان بسیار مضر است. قرار گرفتن در اطراف دود تنباکو احتمال سندروم مرگ ناگهانی نوزاد و ابتلا به نفس تنگی، برونشیت، عفونت گوش و سرطان را افزایش می دهد.

از هر دود دوری کنید هیچ سطح مصنوعی از قرار گرفتن در معرض برای طفل شما وجود ندارد. همه انواع دود، از جمله بخار، مضر هستند. برای داشتن نوزاد سالم تر و صحت سالم خود تان، از دخانیات، سگرت الکترونیکی، چرس و دود دوری کنید. یک قانون "سگرت ممنوع" را برای خانه خود تنظیم کنید. اجازه ندهید افراد اطراف کودک شما سگرت بکشند. برای کمک به ترک، با 1-800-QUITNOW تماس بگیرید یا به quitline.com مراجعه کنید.



صحت عاطفی

احساس ترکیبی از عواطف پس از طفل دار شدن معمول است. ممکن است در خوردن یا خوابیدن مشکل داشته باشید و در مراقبت از کودک خود احساس خستگی کنید. برای کمک به این احساسات، خوب غذا بخورید، بیشتر استراحت کنید و در این مدت از خانواده و دوستان خود کمک بخواهید.

اگر احساس غمگینی دارید، مضطرب هستید و یا طوری هستید که نمیتوانید از عهده مسائل برآید، ممکن است به افسردگی پس از زایمان (PPD) مبتلا شده باشید. PPD بسیار رایج است و به این معنا نیست که شما مراقب خوبی نیستید.

اگر بیش از دو هفته احساس غمگینی یا ناراحتی می کنید یا می ترسید به خود یا طفل تان آسیب برسانید، در مورد احساسات خود با عرضه کننده مراقبت های صحی، کارمندان (PPD) Women, Infants and Children (WIC)، نهاد زنان، نوزادان و اطفال) یا افرادی که به آنها اعتماد دارید صحبت کنید. کمک گرفتن حیاتی است. احساسات سالم بین شما و کودک برای رشد کودک شما مهم است.

همچنین می توانید از طریق شماره 1-888-404-7763 با Prenatal Support Washington یا به perinatalsupport.org تماس بگیرید یا به مراجعہ نمایید.

در مورد پرستاری فکر کنید

عرضه کنندگان مراقبت های صحی شیردهی را برای حداقل یک سال و در صورت تمایل شما یا نوزاد تان بیشتر توصیه می کنند. تامین شیر خود برای کودک فواید سلامتی را افزایش می دهد.

- شیر شما مواد مغذی خاص و مناسب برای رشد و نمو دارد.
- شیر شما از کودک در حال رشد شما حمایت می کند.
- شیر شما به کودک شما کمک می کند تا با عفونت مبارزه کند و کمتر بیمار شود. تهیه شیر به محافظت از صحت شما نیز کمک می کند!
- دادن شیر به کودک باعث تقویت پیوند می شود.



DOH 961-1268 May 2022 Dari برای درخواست این سند به شکل دیگر، با شماره 1-800-841-1410 تماس بگیرید.

مشتریان ناشنوا یا کسانی که به سختی می شنوند لطفاً به شماره 711 (Washington Relay) به تماس شوند یا به آدرس WIC@doh.wa.gov ایمیل ارسال نمایند.

WIC فراهم کننده فرصت برابر است. Washington WIC تبعیض قائل نمی شود.

افتباس شده یا مجوز از مواد تهیه شده توسط WIC مینیسوتا و WIC آیووا.