

المخاطر الصحية و/أو الغذائية

أثناء اتباعك لبرنامج الغذاء التكميلي للنساء والأطفال الرضع والأطفال (برنامج WIC)، تم تعريفك باحتياجاتك واحتياجات طفلك الغذائية. وتلقيت أيضاً الأطعمة الإضافية والتثقيف الغذائي والمشورة والتحويلات الطبية التي تساعدك على تحسين صحتك. "استمر في استخدام المعلومات التي تلقيتها حتى يتسنى لك انتقاء الخيارات الصحية لك ولطفالك".

لماذا يعتبر التطعيم مهماً؟

- جرعات التطعيم تحميك وتحمي أطفالك من أمراض مثل الحصبة والتهاب الغدة النكافية وشلل الأطفال والسعال الديكي.
- يجب عليك وعلى أطفالك أخذ جرعات التطعيم في مواعيدها المحددة لمساعدتكم في الوقاية من الأمراض.



المخاطر الصحية للتدخين وتعاطي المشروبات الكحولية والمخدرات الأخرى

- التدخين أثناء الحمل هو السبب الوحيد والذي يمكن تجنبه من مسببات الأمراض والوفاة للنساء وأطفالهن على حد سواء.
- الأعراض المترابطة لتعاطي المشروبات الكحولية لدى الأجنة (FAS) لها نتائج تدوم طوال العمر بالنسبة للأطفال وأسرهم، ولكن يمكن الوقاية منها بنسبة ١٠٠%. فإذا كنت تخططين للحمل، أو كنت حاملاً، "لا تتعاطي المشروبات الكحولية".
- عندما تكون المرأة حاملاً:
 - لا توجد فترة أمان بالنسبة للتدخين أو تعاطي المشروبات الكحولية أو المخدرات الأخرى
 - لا توجد كمية آمنة من المشروبات الكحولية أو التبغ أو المخدرات الأخرى يمكن تعاطيها
 - لا يوجد نوع آمن من الكحول أو التبغ أو المخدرات الأخرى يمكن تعاطيه



لماذا يعتبر حمض الفوليك مهماً؟

حمض الفوليك هو فيتامين B الموجود في بعض الأطعمة وحبوب الفيتامينات. وإذا كانت السيدة لديها قدر كاف من هذا الحمض في جسمها قبل الحمل، فإن هذا الفيتامين يساعد على وقاية الطفل من أن يولد بعيوب خلقية في المخ أو العمود الفقري.

يجب أن تشمل الوجبة الصحية المتوازنة على ما يلي:

الأطعمة الغنية بـ حمض الفوليك: تشمل الأطعمة الغنية بـ حمض الفوليك كبد وقلب الدجاج والفاصوليا والبازلان الجافة وكبد البقر أو الخنزير وحبوب برنامج WIC ونبنة القمح والسبانخ والكرفس واللفت والخردل وأوراق الشمندر والكرفس والهليون وبراعم بروسيل والبركولي وعصير البرتقال.



الأطعمة الغنية بـ الحديد: تشمل الأطعمة الغنية بالحديد باللحوم العضوية واللحوم الحمراء وحبوب برنامج WIC وأنواع الخبز المخصب والغلغل والفاصوليا والبازلان الجافة والأسماك ولحوم الدواجن وزبد الفول السوداني والخضروات الورقية الخضراء الداكنة ودبس العسل والفواكه المجففة.

الأطعمة الغنية بـ الكالسيوم: الحليب ومنتجات الألبان مثل الجبن واللبن (بوجرت) والبودنج والحليب المخفوق وحساء القشدة والبوظة (الآيس كريم) وجبن الحلوم، كلها مصادر جيدة للكالسيوم. وتشمل المصادر الأخرى: السردين المعلب بالهيكال العظمي والسلمون المعلب بالهيكال العظمي والماكريل والتوفو والبركولي والنباتات الخضراء (الشمندر والكرفس والخردل واللفت) ودبس العسل.

لماذا تعتبر الرضاعة الطبيعية مفيدة للأم والطفل؟



■ الرضاعة الطبيعية هي الطريقة المثلى لتغذية الطفل وينبغي أن تستمر لمدة سنة على الأقل من عمر الطفل.

■ الرضاعة الطبيعية يمكن أن تساعد الأم على الارتباط بطفلها.

■ تستهلك الرضاعة الطبيعية المزيد من السعرات الحرارية، وبهذا فإنها تسهل عملية فقدان الوزن الذي تم اكتسابه خلال الحمل. وتساعد أيضاً على عودة الرحم إلى حجمه الطبيعي وتقلل من إمكانية حدوث النزيف الذي من الممكن أن تعاني منه المرأة بعد الولادة.

■ لبن الأم هو التغذية الأكثر اكتمالاً للأطفال. لبن الأم يحتوي على الكمية المثلى من الدهون والسكر والماء والبروتين المطلوبة لنمو الطفل.

■ يحتوي لبن الأم على أجسام مضادة تساعد على حماية الأطفال من البكتيريا والفيروسات. الأطفال الذين قد تغذوا على لبن أمهاتهم هم أكثر قدرة على مقاومة العدوى والأمراض، مثل الإسهال والتهابات الأذن وأمراض الجهاز التنفسي مثل الالتهاب الرئوي.

انتهت الاستشارة



الخيارات الصحية تحافظ
على صحتك وصحة عائلتك!

Missouri Department of Health and Senior Services
WIC and Nutrition Services
P.O. Box 570
Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204

<http://www.dhss.state.mo.us>
Affirmative Action Employer

هاتف ميزوري للمعاقين من حيث السمع والكلام 1-800-735-2966
هاتف صوتي - 1-800-735-2466

هذه المؤسسة مزودة بخدمات تعمل بمبدأ تكافؤ الفرص.