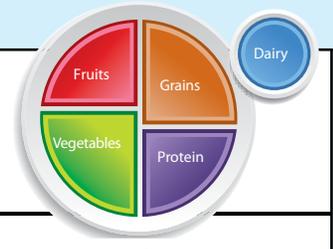


## إختاري طبقك: كمية الغذاء اليومية أثناء وبعد فترة الحمل



مجموعة اللحوم والبقوليات اعتمدي على البروتين	مجموعة الحليب قليل الدسم	مجموعة الفواكه تناولي مختلف انواع الفواكه	مجموعة الخضراوات التنوع في اكل الخضراوات	مجموعة الحبوب اجعلي نصف الحبوب الخاصة بك كاملة	الاحتياجات اليومية للنساء هي
الحمل في الأشهر الثلاثة الأولى	كوب 3	كوب 2	كوب 2 1/2	اوقية 6	الحمل في الأشهر الثلاثة الأولى
الحمل في الأشهر الثلاثة الثانية الحمل في الأشهر الثلاثة الأخيرة	كوب 3	كوب 2	كوب 3	اوقية 8	الحمل في الأشهر الثلاثة الثانية الحمل في الأشهر الثلاثة الأخيرة
الاعتماد على الرضاعة الطبيعية بشكل كامل	كوب 3	كوب 2	كوب 3	اوقية 8	الاعتماد على الرضاعة الطبيعية بشكل كامل
الرضاعة الطبيعية بشكل غير كامل	كوب 3	كوب 2	كوب 3	اوقية 7	الرضاعة الطبيعية بشكل غير كامل
* توقف الرضاعة الطبيعية	كوب 3	كوب 1 1/2	كوب 2 1/2	اوقية 6	* توقف الرضاعة الطبيعية
حساب عدد الاكواب والاوزان بالوقية	كوب= 1 كوب حليب، 8 أوقية لبن، 1 1/2 أوقية من الجبن أو 2 أوقية من الجبن المطبوخ	كوب = 1 كوب من الفاكهة أو عصير الفواكه أو نصف كوب من الفواكه المجففة	كوب = 1 كوب من الخضراوات المطبوخ أو الغير مطبوخ أو كوب عصير أو 2 كوب من الخضراوات الورقية	أقية (الاونصة) = 1 شريحة 1 خبز، 1 أوقية حبوب جاهزة للاكل، أو 1/2 كوب من المعكرونة، الأرز أو الحبوب المطبوخة	معلومات للنساء الغير مرضعات يستند إلى نظام غذائي مبني على 1800 سعرة حرارية. وهذه للنساء الغير نشيطات. فعند ممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة أو أكثر في اليوم الواحد فقد تحتاجين الى سعرات حرارية أكثر *

### الحمل: إحتياجات إضافية لك ولطفلك

**مصادر جيدة من الحديد:** اللحم الحمراء الخالية من الدهون، الدواجن، الأسماك، والبقوليات المجففة والبالاء، والحبوب

يمكن امتصاص الحديد بسهولة أكبر من WIC. وعصير الخوخ الخاصة بـ خلال أكل الأطعمة الغنية بالحديد مع الأطعمة الغنية بفيتامين ج مثل الحمضيات والطماطم

**الكالسيوم**

زيادة الكالسيوم ضروري لنمو عظام طفلك  
سوف يحصل طفلك على الكالسيوم من عظامك و أسنانك في حال عدم تناول كمية كافية في غذائك

**مصادر جيدة للكالسيوم:** منتجات الألبان قليلة الدسم مثل الحليب، اللبن والمهلبية والجبن، وأوراق السلق الاخضر، البروكلي، الحبوب الكاملة والعصائر

**افضل المصادر لفيتامين ج:** عصائر (وبك) والبرتقال والفراولة

**الحديد**

يستفاد جسمك من الحديد لتكوين مادة في خلايا الدم الحمراء الناقلة للأكسجين إلى الأعضاء والأنسجة الخاصة بك

تحتاجين أثناء فترة الحمل الى المزيد من الحديد: حوالي ضعف الكمية التي تحتاجها المرأة الغير حامل. يساعد هذا الحديد الإضافي جسمك بتكوين المزيد من الدم لتوفير الأكسجين لطفلك، ويساعد على نقل الأكسجين لخلايا الجسم وخلايا طفلك

**حامض الفوليك ( الفولات) - 600 ميكروجرام**

(ب) التي يمكن أن تساعد على حماية طفلك (B) حمض الفوليك هو فيتامين الذي لم يولد بعد من العيوب الخلقية في المخ والحبل الشوكي خلال الأسابيع الأولى من الحمل. يجب أن تحصل جميع النساء خلال السنوات القابلة للحمل على مصدرا جيدا لحمض الفوليك يوميا. مصادر جيدة لحمض الفوليك: الحبوب الغنية والخضراوات ذات الأوراق الداكنة الفاصوليا المجففة، والكبد والحمضيات

**فيتامين (س) ج**

فيتامين ج يساعد على بقاء اللثة صحية، الأنسجة، والعظام والأسنان. كما أنه يساعد الجسم على امتصاص الحديد لتكوين خلايا الدم الحمراء السليمة المكافحة للعدوى

# إختار صحتك للنساء اثناء الحمل و الرضاعة الطبيعية و عند توقف الرضاعة الطبيعية

## زيادة الوزن اثناء الحمل

زيادة الوزن تدريجيا اثناء الحمل

الوزن الكلي الذي يجب ان يكسب اثناء الحمل الخاص بك يعتمد على ما كان عليه وزنك قبل الحمل

المرأة ذات الوزن الصحي قبل الحمل ينبغي زيادة وزنها من 25 الى 35 باون اثناء الحمل

من 2 الى 4 باون اول ثلاثة اشهر من الحمل

من 3 الى 4 باون في كل شهر من شهر الرابع من الحمل على الشهر التاسع

وهذا يختلف بالنسبة للمرأة التي تعاني من نقص في الوزن أو زيادة الوزن المكتسب الصحيح الخاص بك



## طرق للتحكم في وزنك- اثناء أو بعد الحمل

للي من اكل "الاضافات"، هي الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون أو السكر ومن أمثلة هذه تشمل ما يلي

المشروبات الغازية

الحلوه والحلويات

الأطعمة السريعة و المقلية

السجق أو لحم الخنزير المقدد

المشي او السباحة لمدة 30 دقيقة يوميا هي طريقة جيدة لحرق السعرات الحرارية الزائدة. تأكد من تحقق مع طبيبك قبل القيام بأي نشاط بدني



## السلامة الغذائية اثناء فترة الحمل والرضاعة الطبيعية

حماية لك وصحة طفلك يجب ان تتعلم كيف التمرس على التعامل مع الاطعمة بشكل صحي وأمن وهناك العديد من المخاطر الصحية لعدم إعداد الأطعمة بشكل صحيح. أنظر الى المخطط للحصول على تفاصيل بشأن المخاطر الشائعة

المخاطر الصحية	أين؟	كيفية الوقاية منها؟
<b>الليستيريا</b> وهي بكتيريا قد تسبب وفاة الجنين، والولادة المبكرة أو المرض الشديد أو وفاة مولودك الجديد	في اللحوم النية والحليب غير المبستر ومنتجات الحليب، واللحوم، والسجق والأجبان	تسخين ( لحم الدلي التي تستخدم في السندويش الباردة) يجب ان يسخن حتى التبخير تأكد من علامة الحليب المبستر على العبوة يبرد بقايا الاكل خلال ساعتين في علب مغطاة وحفظها في التلاجة واستخدامها في غضون 3-4 أيام
<b>التوكسوبلازما</b> الطفيليات التي قد تسبب عدوى التي يمكن أن تنتقل إلى طفلك	اللحوم غير المطهية والفواكه والخضراوات الغير مغسولة وفي براز الحيوانات الصغيرة	اغسل يدك بعد لمس التربة، واللحوم النيئة، أو لمس الخضراوات والفواكه الغير مغسولة. تغسيل وقشر كل الفواكه والخضراوات قبل الأكل. أطلب من شخص اخر تنظيف صندوق القمامة الحيوان أو قصص أو ارنداء قفازات إذا قمت بنمطيفه بنفسك
<b>الزئبق</b> المعادن السامة التي يمكن أن تكون ضارة للحمل أو الطفل الخاص بك	السماك	لا تأكل سمك القرش، سمك سياف البحر، سمك الإسقمري، أو سمك التيل الحد من سمك التونة البكورة "الأبيض" إلى 6 اوقية في الأسبوع. أكل كمية تصل إلى 12 أوقية من الروبيان، والتونة المعلبة الخفيفة، وسمك السلمون، بولوك أو سمك الجري في الأسبوع بدلا من ذلك

تم هيب هذه المواد مع الإثن بادارة الصحة في ولاية كارولينا الجنوبية، والمراقبة البيئية

خدمات إدارة الصحة وكبار السن في ولاية ميزوري وخدمات الخاصة ب (ويك) و التغذية 573-751-6204

تكافؤ الفرص /عمل إيجابي. الخدمات المقدمة على أساس غير تمييزي. يمكن الحصول على أشكال بديلة من هذا المنشور للأشخاص ذوي الإعاقة عن طريق الاتصال بإدارة الصحة في ولاية ميزوري وخدمات كبار السن على 573-751-6204. ويمكن للمواطنين فاقدي السمع والبصر الكلام الاتصال الرقم 711. وزارة الزراعة تسعى لتقديم الفرص المتساوية

