

... نصائح للحفاظ على صحتك وصحة
أسرتك :



تناولي حمض الفوليك

- حمض الفوليك يساعد على نمو الخلايا وإصلاحها، وقد يساعد على الوقاية من الإصابة بأمراض القلب والجلطات وبعض أنواع السرطان.
- الحصول على كمية كافية من حمض الفوليك من الممكن أن يساعد على الوقاية من عيوب الولادة في المخ والعمود الفقري.
- تحدثي إلى طبيبك عن أخذ الفيتامين في فترة ما قبل الولادة مع حمض الفوليك قبل وأثناء الحمل.
- الأطعمة الغنية بشكل طبيعي بحمض الفوليك هي الخضراوات الورقية الخضراء والفواكه الحمضية والفول والحبوب الكاملة.

تناولي الطعام الصحي

- املئي نصف طبقك بالخضراوات والفواكه.
- اجعلي نصف الحبوب التي تتناولينها على الأقل حبوباً كاملة.
- اشربي كمية كبيرة من الماء، وقللي من الأحماض، وتجنبي إعطاء الأطفال المشروبات التي تحتوي على سكر أو صودا.
- اشربي الحليب الخالي من الدسم أو الذي تبلغ نسبة الدسم به ١٪ من أجل صحة جيدة.
- ابدئي عادة صحية بالجلوس على مائدة الطعام مع طفلك منذ سن مبكرة.
- للاطلاع على مزيد من المعلومات عن نظام غذائي متوازن تفضلي بزيارة الموقع: www.choosemyplate.gov.

مزايا الرضاعة الطبيعية

- ينصح الأطباء بالرضاعة الطبيعية لمدة سنة واحدة على الأقل أو أكثر إذا رغبت الام في ذلك.
- حليب الأم مناسب لطفلك فقط وللتغيرات اللازمة لتلبية احتياجاته خلال نموه.
- الأطفال الذين يتم إرضاعهم رضاعة طبيعية يكونون أكثر صحة من غيرهم. ويكون احتمال إصابتهم بالإسهال ونزلات البرد والوفاة المفاجئة للرضع أقل من غيرهم.
- الرضاعة الطبيعية تقلل احتمال إصابة الأم بالسرطان والسكري والاكنتاب بعد الولادة.
- من الأسهل بالنسبة للأمهات اللاتي يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية أن يفقدن الوزن الذي اكتسبنه أثناء الرضاعة.

ابدئي عادة صحية بالجلوس على مائدة الطعام مع طفلك منذ سن مبكرة.

استكملي جميع التطعيمات

- التطعيمات تحميكِ أنتِ وطفلك من أمراض مثل الحصبة والنكاف وشلل الأطفال والسعال الديكي.
- الطفل الذي لم يحصل على جميع التطعيمات المقررة من الممكن أن يسبب المرض للأطفال الذين لا يمكن تطعيمهم، مثل الأطفال الرضع الصغار.
- إننا ننصح بأن يحصل كل شخص عمره ٦ أشهر فأكثر على تطعيم ضد الأنفلونزا سنوياً.

تجنبي الكحول والتدخين والعقاقير

- التعرض للتدخين السلبي قد يسبب الوفاة المبكرة والمرض لدى الأطفال والبالغين غير المدخنين.
- التدخين أثناء الحمل قد يسبب الولادة المبكرة أو الوزن المنخفض عند الولادة.
- شرب الكحول وأنتِ حامل من الممكن أن يسبب مشكلات صحية خطيرة للطفل الرضيع طوال حياته.
- تحدثي إلى طبيبك قبل أخذ أي أدوية أثناء فترة الحمل، سواء التي تُصرف بوصفة طبية أو بدون وصفة طبية. الأدوية من الممكن أن تكون ضارة إذا لم يتم استخدامها حسب تعليمات الطبيب.
- الاستخدام غير القانوني للعقاقير غير آمن تماماً!



دائرة ميزوري للصحة وخدمات كبار السن
برنامج WIC وخدمات التغذية

wic.mo.gov

١-٨٠٠-٣٩٢-٨٢٠٩

صاحب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص/ العمل الإيجابي: يتم تقديم الخدمات على أساس عدم التمييز.

يمكن للمواطنين الذين يعانون من إعاقات في السمع والكلام الاتصال برقم ٧١١.

هذه المؤسسة مزود خدمات يؤمن بتكافؤ الفرص.

نشكرك على كونك جزءاً من برنامج WIC!