

# أم تتمتع بصحة جيدة



يمكنك  
فعل  
هذا!

تهانينا على مولودك الجديد

# يتعافى جسمك بشكل أفضل عندما تأكلين جيداً

يساعدك تناول وجبات منتظمة على التعافي بشكل أسرع والتمتع بطاقة أكبر. تقدم كل مجموعة من المجموعات الغذائية الخمس أشياء مختلفة أنت بحاجة إليها. لذا حاولي أن تأكلي من كل مجموعة من هذه المجموعات الغذائية كل يوم.



## الحبوب - اختاري الحبوب الكاملة!

6 حصص غذائية على الأقل

• شريحة واحدة من الخبز أو خبز التورتيا بحجم

6 بوصات

• نصف رغيف خبز أو خبز سندويتش

• من حبوب القمح الكاملة

• نصف كوب من حبوب السيريال المطهية أو الأرز أو المكرونة

• كوب من حبوب السيريال الباردة

يجب أن يكون نصف الحبوب التي تتناولينها على الأقل حبوباً كاملة، مثل الشوفان أو الأرز البني أو خبز التورتيا المصنوع من الذرة أو حبوب القمح الكاملة أو الخبز. حيث تساعد الحبوب الكاملة على تقليل الإمساك والتحكم في الوزن.



## الخضروات - تناولي خضروات متنوعة!

2 ونصف حصة غذائية على الأقل

• كوب من الخضروات النيئة أو المطهية

• كوب من الخضروات أو حساء الطماطم

• كوبان من سلطة الخضروات الطازجة

تناولي العديد من الأنواع والألوان المختلفة:

الخضروات الخضراء القاتمة أو البرتقالية غنية بفيتامين أ،

فاستمتعي بتناولها كل يوم للحفاظ على صحة عينيك وبشركتك

وحمايتهما من العدوى.



### الفواكه - تناول مجموعة متنوعة!

حصتان غذائية على الأقل

- كوب واحد من الفاكهة
  - ثمرة متوسطة أو كبيرة من التفاح أو البرتقال أو الخوخ
- تناولي فاكهة تحتوي على فيتامين ج كل يوم مثل البرتقال أو التوت أو البطيخ. يساعد فيتامين ج على امتصاص المزيد من الحديد من الأطعمة الأخرى، مما يوفر لك المزيد من الطاقة والقوة بعد الولادة.



### البروتين - تناول العناصر قليلة الدهون!

5 ونصف حصص غذائية على الأقل

- ربع كوب من اللحوم أو الدجاج أو الديك الرومي أو الأسماك
- بيضة واحدة
- ربع كوب من الفول أو التوفو
- ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني
- ملعقتان كبيرتان من المكسرات

توفر اللحوم والدجاج والديك الرومي والأسماك والفول الحديد للحفاظ على صحة الدم. يحتوي الفول والعدس على نسبة قليلة جداً من الدهون.



### منتجات الألبان - اختاري المنتجات قليلة الدسم!

3 حصص غذائية على الأقل

- 8 أونصات من الحليب منزوع الدسم
  - أو منخفض الدسم بنسبة 1%
  - كوب واحد من الزبادي منخفض الدسم
  - شريحة أو شريحتان من الجبن منخفض الدسم
- توفر منتجات الألبان الكالسيوم والبوتاسيوم لبناء عظام وأسنان قوية، وخفض ضغط الدم.
- إذا كان من الصعب شرب الحليب، فاحصلي على أفكار من برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC).



### الدهون والزيوت والحلويات

أضيفي القليل من الدهون الصحية، مثل زيت الزيتون أو الكانولا والأفوكادو والمكسرات والبنور. على الرغم من أنها قد تساعد على الحفاظ على انخفاض نسبة الكوليسترول في الدم، إلا أنها تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية - لذلك 5 أو 6 ملاعق صغيرة فقط في اليوم كافية.

# سريعة و سهلة

## وجبات أو وجبات خفيفة صحية

- بيض مخفوق وجبن منخفض الدسم وصلصة ملفوفة في خبز التورتिला المصنوع من حبوب القمح الكاملة مع برتقالة كطبق جانبي.
- قطعة من الديك الرومي والأفوكادو على خبز مصنوع من حبوب القمح الكاملة مع شرائح الجزر وتفاحة وكعكة صغيرة من الشوفان والزبيب.
- حبوب السيريال معتمدة من برنامج WIC مع حليب منخفض الدسم، مضاف إليها فراولة أو شرائح الموز.
- مكرونة سباجيتي من حبوب القمح الكاملة مع صلصة اللحم وسلطة خضروات مختلطة مع الطماطم.
- رقائق من حبوب القمح الكاملة مع زبدة الفول السوداني.
- زبادي بالفانيليا منخفض الدسم مضاف إليه الجرانولا والفراولة والتوت.

يمكنك الحصول على العديد من هذه الأطعمة  
بفضل مزايا برنامج WIC.

اختاري مشروبات صحية لشربها مع هذه الوجبات والوجبات الخفيفة.  
يعد الماء الخيار الأفضل دائمًا. كما يعد الحليب منخفض الدسم خيارًا صحيًا آخر.

# العناصر الغذائية لجسمك

**الكالسيوم**  
مهم لصحة العظام أثناء الحمل وبعده. يوجد الكالسيوم في الحليب أو حليب الصويا واللبني والجبن والخضروات الورقية الخضراء القاتمة.

**الحديد**  
على هيئة مكملات قد يكون ضروريًا بعد الحمل. يوجد الحديد في اللحوم قليلة الدهون والبقول المطهون والخضروات الورقية الخضراء القاتمة والخبز أو حبوب السيريال الغذائية.

**حمض الفوليك**  
مهم لجميع النساء في سن الإنجاب. يوجد حمض الفوليك في الحبوب الغذائية والخضروات الورقية القاتمة والبقول المجفف والحمضيات. استفسري من الطبيب عما إذا كان يجب عليك تناول أو الاستمرار في تناول فيتامينات ما قبل الولادة.

يوصى بتناول 400 ميكروجرام على الأقل من حمض الفوليك يوميًا.



**فيتامين ج**  
يساعد في عملية التئام الجروح ويقلل من خطر الإصابة بالعدوى بعد الحمل. يوجد فيتامين ج في الحمضيات والعصائر والبروكلي والطماطم والفلل الحلو.

**الألياف**  
تساعد على تخفيف الإمساك أثناء الحمل وبعده. توجد الألياف في الفواكه والخضروات الطازجة والحبوب الكاملة والبقول والمكسرات والحبوب الغذائية الساخنة أو الباردة.

قد لا تحصلين على جميع العناصر الغذائية التي تحتاجين إليها من خلال الأطعمة التي تتناولينها. يمكن أن يساعدك تناول الحبوب الغذائية المعززة أو تناول الفيتامينات المتعددة في الحصول على الكمية الموصى بها من الفيتامينات والمعادن التي يحتاج جسمك إليها.





# كوني نشيطة

كلما استطعت

يعد المشي وسيلة رائعة للحصول على اللياقة البدنية والحفاظ عليها. ابدئي بالمشي لمدة 5 إلى 10 دقائق. وبعد أسبوع، قومي بالمشي لفترة أطول أو مسافة أكبر. شجعي الأسرة بأكملها على المشي معك. وحددي هدفاً يناسبك! وإليك طرق سهلة أخرى لتحريك جسمك:

- المشي في المكان عند مشاهدة التلفاز أو التحدث على الهاتف.
- استخدام السلالم بدلاً من المصعد.
- إيقاف السيارة بعيداً عن المدخل.
- الرقص على الموسيقى المفضلة لديك وحدك أو مع أطفالك.
- تجربة شيء جديد مثل اليوجا.

تساعد ممارسة الأنشطة على التخفيف من الإمساك والتوتر أيضاً.

خذي الأمر بروية في البداية، فجسمك بحاجة إلى التعافي. اسألي مقدم الرعاية الصحية لديك عن أفكار للأنشطة ومقدار النشاط المناسب لك.

# كآبة النفاس

انتبهي إلى حالاتك المزاجية. يصاب العديد من الأمهات الجدد بالكآبة وقد يبكين ويشعرن بالحزن وبتقلبات مزاجية. وقد تشعرين بذلك أيضًا. إذا زادت قوة هذه المشاعر أو استمرت أكثر من أسبوعين، فقد يعني هذا أنك تعانين من اكتئاب ما بعد الولادة. اكتئاب ما بعد الولادة هو حالة طبية يمكن علاجها. إن الاكتئاب غير المعالج صعب عليك وعلى طفلك وأسرتك. لذلك كلما أسرعت في تلقي المساعدة، شعرت بتحسن أسرع.

تحدثي إلى طبيبك أو اتصلي بالرقم (1-800-944-4773) (1-800-944-4PPD).

وتذكري أنك لست الوحيدة. فهناك الكثير من الأمهات مثلك تمامًا يعانين من الصراعات والاحتياجات نفسها.

استمتعي بوجود طفلك الجديد، لكن اعتني بنفسك أيضًا!

من المهم جدًا أن تخصصي وقتًا لنفسك. يريد الجميع تقديم المساعدة بخصوص الطفل الجديد، فاسمحي لهم بذلك. دعي الأسرة والأصدقاء يقومون بالتسوق والطبخ والتنظيف وتغيير الحفاضات.

امنحي نفسك وقتًا للتعافي من الحمل!



# النوم

## مهم

حاولي النوم بينما ينام طفلك بأمان في سريره الخاص. حتى لو لم تتمكني من النوم، استلقي واسترخي. بضع دقائق من الراحة عدة مرات في اليوم ستصنع فرقاً!

التبغ والكحول والمخدرات الأخرى مضرّة لك ولطفلك.

احصلي على المساعدة للإقلاع عن إدمان هذه المخدرات

- تحدثي مع الطبيب.
- اتصلي بخط مساعدة إدارة تعاطي المخدرات وخدمات الصحة العقلية على الرقم 1-800-662-HELP (1-800-662-4357).
- اتصلي بخط ميشيغان للإقلاع عن إدمان التبغ على الرقم 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669).



[www.michigan.gov/wic](http://www.michigan.gov/wic)

تُعد هذه المؤسسة موفرًا لتكافؤ الفرص.

MDHHS-Pub-1255