

تمتعي بصحة جيدة مع برنامج النساء والرضع والأطفال

نصائح للتمتع بصحة جيدة

حافظي على صحتك. تساعدك الوجبات المنتظمة والوجبات الخفيفة والنوم وممارسة الأنشطة على تعزيز الطاقة والشعور بالتحسن ومعالجة التوتر.

تجنّبي تناول الكحول والتبغ والمخدرات. يمكن أن يتسبب التدخين وشرب الكحول وإساءة استخدام المخدرات في حدوث مشاكل صحية لك ولعائلتك.

انتبهي لحالتك المزاجية. تصاب العديد من الأمهات الجديبات بالكآبة، وقد يبكين ويشعرن بالحزن ويواجهن تقلبات مزاجية. إذا أصبحت المشاعر أقوى واستمرت لفترة أطول، فاتصلي على Lifeline 988. من الأفضل أن تحصلي على المساعدة في أسرع وقت ممكن، لكي تشعرين بالتحسن بشكل أسرع.

الرضاعة الطبيعية. يحتوي حليب الأم على العناصر الغذائية المناسبة للنمو والتطور، ويوفر فوائد للأمهات والأطفال حتى عمر السنتين وما فوق.

راجعِي طبيبك. أجري المراجعات الطبية وفحوصات للأسنان كل سنة، واسألي عن اللقاحات التي تحتاجين إليها أنت وعائلتك للبقاء محميين.

تناولي حمض الفوليك. يُعتَبَر حمض الفوليك عنصراً مهماً لصحة القلب ومنع العيوب الخلقية ويجب تناوله قبل الحمل وأثناء الحمل وبعده. وهو موجود في المكملات الغذائية وبعض الأطعمة التي يقدمها برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC)، مثل الفواكه والخضروات وحبوب الفطور والخبز والمعكرونة.



هذه المؤسسة توفر الفرص بصورة متكافئة.

لن تميّز إدارة الصحة والخدمات الإنسانية في ميشيغان (MDHHS) ضد أي فرد أو مجموعة على أساس العرق أو الأصل القومي أو اللون أو الجنس أو الإعاقة أو الدين أو العمر أو الطول أو الوزن أو الحالة الاجتماعية أو المعتقدات السياسية أو المعلومات الجينية. يشمل التمييز القائم على الجنس، على سبيل المثال لا الحصر، التمييز على أساس الميل الجنسي والهوية الجنسية والتعبير الجنسي والخصائص الجنسية والحمل.