

بطريقة صحية

كل
أنمو
عش



نصائح
للأمهات
الجديدة

عزيزتي الأم،

تهانينا بمناسبة ولادة طفلك واختيار WIC. تختار الأسر التي بصحة جيدة WIC - إنه اختيار يجب أن تكوني فخورة به. كأم جديدة فإن WIC تقدم لك:

- ✓ إحالات للرعاية الصحية وغيرها من الخدمات.
- ✓ معلومات عن الخيارات الذكية للأطعمة لك.
- ✓ معلومات تغذية طفلك.
- ✓ دعم الرضاعة الطبيعية.
- ✓ طرق الحفاظ على سلامة طفلك.
- ✓ شيكات لشراء أطعمة صحية لك ولطفلك.

يحتوي هذا الكتيب على نصائح للمساعدة على إبقائك أنت وطفلك الجديد في صحة جيدة. هذه النصائح لا تحل محل نصيحة الطبيب.

عندما تحضري لتسلم شيكات WIC، يمكنك معرفة المزيد عن الأكل الصحي وتغذية طفلك. لدى WIC مجموعات تغذية لك وللأمهات الآخرين للتعلم، وتبادل الأفكار، وطرح أسئلة. نأمل أنك تستمتعي بمشاركتك في WIC.

مع خالص التقدير
موظفي WIC

الخطوات التالية:

احصلي على رعاية صحية

تعلمي طرق البقاء في صحة جيدة.

- اذهبي إلى فحص ما بعد الولادة الخاص بك.
- اسألي متى سوف تحتاجي إلى فحص مرة أخرى.
- أخذ جميع اللقاحات. اسألي عن الحصبة، وشلل الأطفال، والكزاز، والإنفلونزا.
- إذا كنت بحاجة إلى مساعدة اتصلي بـ :
- ParentHelp123: اتصلي بالرقم 1-800-322-2588 أو قومي بزيارة الموقع parenthelp123.org يمكنهم المساعدة في العثور على عيادات طبية وعيادات طب الأسنان منخفضة التكلفة، وعيادات WIC، وبنوك الغذاء وخدمات مفيدة أخرى.
- خط المساعدة 1-1-2 Washington Helpline: اتصلي بالرقم 211 أو قومي بزيارة win211.org



اختاري أطعمة لصحة جيدة.

كل يوم، تناولي أطعمة من جميع المجموعات الغذائية الخمسة.



الحبوب

تقومي بالرضاعة الطبيعية
6 أوقيات (6 حصص من الطعام)
لا تقومي بالرضاعة الطبيعية
5 أوقيات (5 حصص من الطعام)



الخضراوات

تقومي بالرضاعة الطبيعية
2 ½ كوب (5 حصص من الطعام)
لا تقومي بالرضاعة الطبيعية
كوبين (4 حصص من الطعام)



الفواكه

تقومي بالرضاعة الطبيعية
كوبين (4 حصص من الطعام)
لا تقومي بالرضاعة الطبيعية
1 ½ كوب (3 حصص من الطعام)



منتجات الألبان

تقومي بالرضاعة الطبيعية
و لا تقومي بالرضاعة الطبيعية
3 أكواب (3 حصص من الطعام)



البروتين

تقومي بالرضاعة الطبيعية
5 ½ أوقية (5 ½ حصص من الطعام)
لا تقومي بالرضاعة الطبيعية
5 أوقيات (5 حصص من الطعام)

تناولي وجبات طعام منتظمة، واختاري مجموعة متنوعة من الحبوب، والخضراوات، والفواكه، ومنتجات الألبان، والبروتين.

نصيحة	الأوقية الواحدة هي حصة واحدة من الطعام
<ul style="list-style-type: none"> • تناولي حبوب كاملة مثل: الشوفان - خبز القمح الكامل - الأرز البني - توريتا (من الذرة أو القمح الكامل) 	<ul style="list-style-type: none"> • شريحة خبز واحدة أو توريتا • 1/2 شطيرة بيغل أو هامبورجر • 1/2 كوب من الأرز، أو المعكرونة، أو الحبوب المطبوخة • كوب واحد من رقائق الحبوب
نصيحة	1/2 كوب هي حصة واحدة من الطعام
<ul style="list-style-type: none"> • تناولي العديد من الأنواع والألوان: أخضر داكن، برتقالي، أحمر، أصفر، أرجواني، وأبيض. • أضيفيه إلى: البيض المخفوق، والأرز، والمعكرونة، والسلطات، والكسولات 	<ul style="list-style-type: none"> • نصف كوب من الخضراوات النيئة أو المطبوخة • كوب واحد من الخس أو خضراوات ورقية أخرى • نصف كوب من عصير الخضراوات أو الطماطم
نصيحة	1/2 كوب هي حصة واحدة من الطعام
<ul style="list-style-type: none"> • تناولي العديد من الأنواع والألوان: الأحمر، الأصفر، البرتقالي، الأزرق، والأخضر، والأبيض • ضعني شرائح الفاكهة أو الفاكهة المقطعة على الحبوب، أو الفطائر، أو الحلوى، أو اللبني الزبادي المجمد 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 كوب فواكه مقطعة أو مطبوخة • تفاحة، أو برتقالة، أو خوخة، الخ. • 1/2 كوب من 100% عصير فواكه
نصيحة	كوب واحد هو حصة واحدة من الطعام
<ul style="list-style-type: none"> • اشترى الحليب قليل الدسم (1%) أو خالي من الدسم • إذا كان من الصعب عليك شرب الحليب، أطلب أفكار من WIC 	<ul style="list-style-type: none"> • كوب واحد من الحليب • كوب واحد من اللبني الزبادي • شريحة أو شريحتين من الجبن
نصيحة	أوقية واحدة هي حصة واحدة من الطعام
<ul style="list-style-type: none"> • حصة من الطعام تتكون من 3 أوقيات هي في حجم مجموعة أوراق اللعب (الكتشينة) • اختاري اللحوم الخالية من الدهن، وقومي بشيها، أو طهيها في الفرن • تناولي المزيد من الفاصوليا مثل الذي تحصل عليه من WIC، اطلب صفات طعام من WIC 	<ul style="list-style-type: none"> • أوقية واحدة من اللحوم، أو الدجاج، أو الديك الرومي، أو السمك • 1/2 كوب من التونة الخفيفة المعلبة • بيضة واحدة • 1/4 كوب من الفاصوليا المطبوخة أو التوفو • ملعقة طعام واحدة من زبدة الفول السوداني

أمثلة وجبات طعام

تناولي وجبات خفيفة ووجبات منتظمة من الطعام للحصول على مزيد من الطاقة و التفكير بوضوح.

الإفطار

بيض مسلوق

شرايح خبز من الحبوب الكاملة أو تورتيا

عصير 100%

وجبة خفيفة بعد الظهر

عصير طماطم

بسكويت قمح كامل

العشاء

معكرونة سباجيتي مع صلصة اللحم

فاصوليا خضراء

سلطة خضراء

عنب

حليب 1% أو خالي من الدسم

وجبة خفيفة في الصباح

خوخ مقطع إلى شرائح

حليب 1% أو خالي من الدسم

الغداء

ساندويتش لحم الديك الرومي مع الخس والطماطم

على خبز قمح كامل

قطع من الجزر

تفاحة

حليب 1% أو خالي من الدسم



أفكار الإفطار

وفري الوقت اللازم للإفطار. انه يساعدك على المضي قدما خلال اليوم. هذه هي خطة بسيطة. حاولي اختيار طعام من كل عمود لوجبة إفطار صحية.

الخبز، والحبوب، أو غيرها + فاكهة أو خضار + منتجات الألبان أو البروتين أو كليهما

أ مثلة :

حليب 1% أو خالي من الدسم	+	صلصة التفاح	+	دقيق الشوفان
لبن زبادي قليل الدسم	+	شرائح الفراولة	+	كعكة بالفواكه من الحبوب الكاملة
فاصوليا WIC، وجبن قليل الدسم	+	طماطم	+	تورتيا من الحبوب الكاملة
بيضة	+	خضراوات	+	أرز بني
القول السوداني	+	الزبيب	+	حبوب WIC الجافة
جبن قليل الدسم	+	خضراوات	+	بيتزا عليها خضراوات

تقدم 4 -6 حصص من الطعام

أفضل حبوب الإفطار المخبوزة

قومي بتسخين الفرن إلى درجة حرارة 350

- كوبين من دقيق الشوفان الطراز القديم
- تفاحة واحدة، مقشرة ومفرومة
- 1/2 كوب من الجوز المفروم
- 3/4 كوب من الزبيب أو فاكهة مجففة
- أخرى مثل المشمش أو الكرز (مفروم)
- كوبين من الحليب 1% أو خالي من الدسم
- 1/2 كوب من السكر البني
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة المذابة
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة من القرفة

اخلطي جميع المكونات معا وضعيها في صينية 8×8. قومي بخبزها في الفرن عند درجة حرارة 350 حتى يتم امتصاص جميع السوائل - حوالي 35-40 دقيقة. يمكن وضع هذه الوصفة في الثلاجة وتسخينها في اليوم التالي.

قومي بتقديم الحبوب الساخنة مع الحليب.

كوني ذكية بخصوص الوجبات السريعة.

عندما تختاري خيارات صحية في مطاعم الوجبات السريعة فإنك تضيفي المزيد من الأطعمة المغذية ليومك وتقللي من السرعات الحرارية. جربي هذه الخيارات الذكية:

- دجاج مشوي أو شرائح دجاج مشوي
- ساندويتش من لحم الديك الرومي أو اللحم المشوي
- هامبورجر بالحجم المعتاد، بدون مايونيز أو جبن
- هامبورجر من الخضراوات مع البصل المشوي وعيش الغراب
- طبق رئيسي من السلطة أو سلطة جانبية (الصلصة على الجانب)
- بيتزا عليها فلفل أخضر، وطماطم، وعيش الغراب
- بطاطس مشوية مع إضافات من الخضراوات والجبن
- بوريتو الفول
- بيضة على الكعك الانجليزي
- فاكهة
- ماء، حليب 1% أو خالي من الدسم، أو عصير 100%



نصائح: تحضير الأطعمة في المنزل بسرعة!

حتى في الأيام التي تكوني فيها مشغولة، يمكنك بقليل من التخطيط تجهيز أطعمة في المنزل صحية، وسهلة، وأرخص من الذهاب إلى مطاعم الوجبات السريعة. هذه هي نصائح من أمهات أخرى:

- "أنا أستخدم عتلة نهاية الأسبوع لطهي الطعام. أضع بواقي الطعام في الثلاجة أو في مجمد الثلاجة. أقوم أحيانا بطهي لحم مفروم أو لحم الديك الرومي وأقوم بتجميده في أجزاء تكفي لوجبة طعام، ونستخدمها ليلة عمل تاكو أو معكرونة سباجيتي".
- "أبحث في المتجر عن أطعمة سهلة الإعداد، مثل الفاصوليا المعلبة لعمل فول بالفلفل بسرعة، الخضراوات والسلطات في أكياس، وحتى البيتزا المجمدة وعليها خضار طازج يمكن أن تكون وجبات سريعة".

كوني بصحة جيدة

حمض الفوليك

ماذا لو كان بإمكانك أن تأكلي شيئا كل يوم رخيص الثمن، وآمن، وسهل يحمي صحتك؟ ماذا لو ساعد أيضا على حماية أطفالك المستقبلين من العيوب الخلقية؟ هل ترغب في هذا الشيء؟

تحتاج كل خلية في جسمك إلى حمض الفوليك. تشير الدراسات إلى أن حمض الفوليك قد يحميك أيضا من النوبات القلبية، والسكتة الدماغية، والسرطان.

يساعد حمض الفوليك على حماية العمود الفقري للطفل الذي لم يولد بعد وعقله من التشوهات الخلقية. ومع ذلك يجب أن تبدأ الحماية قبل أن تصبحي حاملا. تصبح النساء حاملات في كثير من الأحيان بدون التخطيط له. احصلي على 400 ميكروجرام من حمض الفوليك كل يوم عن طريق:

• أخذ فيتامينات متعددة

• تناول حصة واحدة من حبوب

• تناول منتجات الحبوب المقواة

• تناول الأطعمة الصحية مثل

- الخضراوات الخضراء، مثل السبانخ أو
الخضراوات اللينة

- الفاصوليا الجافة المطبوخة، الفواكه،
والحبوب الكاملة

*
بالحصول على
400 ميكروجرام
على الأقل من
حمض الفوليك
كل يوم.



• "عندما يجب تحضير عشاء بسرعة،
أذكر نفسي بأن ساندويتشات زبدة الفول
السوداني والمربى مع كوب من الحليب
هو شيء نحبه جميعا - وهو أفضل لنا من
الذهاب إلى مطاعم الوجبات السريعة".

• "أحب أن أجلس وأخطط وجبات
الطعام لأسبوع واحد على الأقل قبل
الذهاب للتسوق. أحاول تضمين
الأشياء المفضلة لدى الجميع عند
التخطيط".



كوني نشطة كلما استطعت.

عندما تكوني نشطة حتى 10 دقائق ثلاث مرات في اليوم، يمكن:

- أن تعطيك المزيد من الطاقة
- أن تقلل التوتر وتساعدك على الاسترخاء
- أن تساعد على التخلص من وزن الحمل الزائد
- أن تضبط عضلاتك
- أن تساعدك على الشعور بشعور جيد

قومي بعمل ذلك بالتدريج. يحتاج جسمك إلى الشفاء. اسألي طبيبك عما يمكنك القيام به ومتى يمكنك القيام بذلك.

المشي هو وسيلة رائعة للحصول على اللياقة البدنية والإبقاء عليها. ضعي طفلك في عربة أطفال أو في حامل أمامي وامشي. امشي في مركز التسوق، أو المدرسة، أو في مركز المجتمع. اطلبي من أصدقائك أو أفراد عائلتك أن يكونوا معك.

ابدي المشي لمدة 5 أو 10 دقائق. بعد أسبوع واحد امشي مسافة أطول أو أبعد قليلا. حددي هدف يمكن تحقيقه.

هذه هي طرق سهلة أخرى لتحريك جسمك:

- امشي في مكانك عند مشاهدة التلفاز أو التحدث في الهاتف.
- تشغيل الموسيقى والرقص.
- صعود السلالم بدلا من السلالم المتحركة أو المصعد.
- إيقاف السيارة في مكان انتظار بعيد كلما أمكن ذلك.

نصيحة: قومي بتغيير واحد في المرة

قومي بتغيير العادات الصحية عادة واحدة كل مرة. تعودي على التغيير قبل عمل تغيير آخر.

- ما هو الطعام الذي يمكنك التقليل منه؟
مثال: قللي مشروب من المشروبات الغازية في اليوم.
- ما هو الطعام الذي يمكنك تغييره؟
مثال: استخدم صليصة سلطة خالية من الدهون
- ماذا يمكنك القيام به لتكوني أكثر نشاطا؟
مثال: صعود السلالم بدلا من المصعد.

التغييرات الصغيرة والخيارات الصحية تؤدي إلى جعلك بصحة جيدة

سؤال شائع تسأله الأمهات الجدد: "كيف يمكنني أن أشعر أنني بحالة جيدة وأفقد الوزن الزائد بعد الولادة؟" إذا كنت أما ولديك هذا السؤال، هناك أخبار جيدة، أظهرت الدراسات أن التغييرات الصغيرة يمكن أن تحدث فروقا كبيرة في مساعدتك على الشعور بالرضا، ويكون لديك المزيد من الطاقة، وتفقد الوزن أيضا. هذه هي نصائح تبادلتها الأمهات وقامت بمساعدتهم:



- لا تأكلي الطعام من الأكياس مباشرة - قومي بتحديد كمية الطعام مثل البسكويت، والمكسرات، وخطاط المكسرات، والمعجنات، ومكعبات الجبن، الخ. في حاويات فردية أو أكياس يمكن غلقها. وأفضل من ذلك ضعي الخضراوات في وعاء للوجبات الخفيفة الصحية بدون جميع السعرات الحرارية.
- اتركي بعض الطعام في المطبخ في أوقات وجبات الطعام - قدمي الخضراوات والسلطات ذات السعرات الحرارية القليلة للأسرة على المائدة وقدمي الطبق الرئيسي في المطبخ.
- توقفي عن تناول الطعام عند الشعور بالشبع - ذكري نفسك بأنه من المقبول أن تتوقفي عن الأكل قبل أن يصبح طبقك فارغا أو قبل أن ينتهي كل شخص من تناول الطعام.
- انتبهي لحصص الطعام - استخدمي أطباق أصغر وضعي كمية أصغر على طبقك. تشير الدراسات إلى أننا نتناول طعاما أكثر عندما يكون هناك كميات كبيرة من الطعام.
- قللي بعض الأطعمة - قللي السعرات الحرارية عن طريق الاستغناء عن الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الدهون والسكر المضاف. قرري اختيار المشروبات الحلوة، والحلوى، والكعك، والشوكولاتة، والجيلاتي ممتعة في بعض الأحيان. قللي من اللحوم مثل الضلوع، ولحم الخنزير المقدد، والنقائق.
- الطهي في المنزل - جربي وصفات طعام صحية تستخدم كميات أقل من الدهون والسكر والملح.
- اشربي ماء - احتفظي بالمياه معك طوال اليوم. احتساء الماء يمكن أن يساعد على شعورك بالشبع وعدم أكل كمية كبيرة.



تناول الطعام الصحي هو جزء واحد فقط من الشعور بأنك في حالة جيدة وأن لديك المزيد من الطاقة - النشاط يساعد أيضا على ذلك. البقاء في حالة نشطة يساعد الأمهات الجدد على تخفيف التوتر - لأن إنجاب طفل جديد يمكن أن يكون مرهقا. اسأل طبيبك عن الوقت المناسب لبدء ممارسة التمرينات الرياضية وابدئي ببطء. راجعي "كوني نشطة" في صفحة 11. للحصول على خطة غذائية شخصية يومية قومي بزيارة الموقع ChooseMyPlate.gov

فهم إشارات طفلك

الجوع

عندما يكون طفلك جائعا قد:

- يضع يديه بالقرب من فمه
- يحرك ذراعيه وساقيه
- يحدث ضوضاء امتصاص
- يقوم بتجعيد شفثيه
- يبحث عن الحلمة

الشبع

عندما يكون طفلك شبعان قد:

- يمتص ببطء أو يتوقف عن الامتصاص
- يرخي يديه وذراعيه
- يدير وجهه بعيدا عن الحلمة
- يبتعد
- ينام





ماذا يقوله مولودك الجديد

أريد شيئا مختلفا

عندما تبدئي في معرفة طفلك، سوف تعرفي ما يحاول أن يقوله لك. تعلم كيفية تواصل طفلك معك يستغرق وقتا. عندما يحتاج طفلك إلى فترة راحة من اللعب والتعلم، أو يحتاج إلى وقت هدوء، قد:

- ينظر في اتجاه آخر، أو الابتعاد، أو يقوس ظهره
- يعبس أو يكون هناك نظرة لامعة في عينيه
- يشدد يديه، وذراعيه أو ساقيه
- التثاؤب أو النوم

أريد أن أكون بالقرب منك

مستعدة للتفاعل، أو التعلم، أو اللعب. عندما يطلب منك طفلك مساعدته على معرفة المزيد عنك وعن عالمه الجديد، قد:

- يكون وجهه وجسمه في حالة استرخاء
- يتتبع صوتك ووجهك
- يحاول الاقتراب منك
- التحديق في وجهك
- يرفع رأسه

وقت التغذية هو وقت خاص مع طفلك

انتبهي إلى إشارات وتلميحات طفلك عندما تكون مستيقظة وهادئة قبل أن تبدأ في البكاء. تتق طفلك بأنك سوف تطعمها عندما تكون جائعة. لا تقلقي بشأن إفسادها. لا يمكنك إفساد طفلة صغيرة.



تتق طفلك بك بأنك سوف تحافظي عليها
أمنة وسعيدة.

لأمهات الرضاعة الطبيعية:

اسألني موظفي WIC عن:

- الرضاعة الطبيعية عندما يكون لديك أسنلة
- اختيار وسائل منع الحمل التي تدعم أهداف الرضاعة الطبيعية
- العمل والرضاعة الطبيعية
- حقوق الرضاعة الطبيعية الخاصة بك وفقا للقانون
- وجود مستشار من الأقران
- لمزيد من المعلومات عن الرضاعة الطبيعية قومي بزيارة الموقع:
womenshealth.gov/breastfeeding

يمكنك الشعور بالفخر بالرعاية التي تعطيها عندما تسمح لها بالأكل بطريقة الخاصة. حافظي على التغذية في الأوقات التي تناسبها. دعها تقول لك عندما تنتهي. أنت مسؤولة عن نوع التغذية - حليب الأم أو الحليب الاصطناعي وطفلك مسؤول عن كل شيء آخر - متى، والكمية، ومدى السرعة.

أمهات الرضاعة بالحليب الاصطناعي:

إن اختيار إطعام طفلك بالحليب الاصطناعي قد يكون أو لا يكون قرارا سهلا بالنسبة لك. وفي كلتا الحالتين فإن طفلك الجديد يحتاج إلى مساعدتك لكي يأكل بطريقة جيدة.

- كما هو الحال عند اتباع وصفة، فإن خلط المكونات بشكل صحيح هو أمر هام. إنها نفس الشيء لخلط الحليب الاصطناعي، يحتاج طفلك إلى أن تتبعي إرشادات الخلط الموجودة على العبوة.
- إذا كان هناك آخرون يقوموا برعاية طفلك، تأكدي من أنهم يعرفوا كيفية خلط وإعداد الحليب الاصطناعي بشكل صحيح.
- تخلصي من الحليب الاصطناعي المتبقي في الزجاجاة بعد الرضاعة. لعاب الطفل به بكتريا تدخل في الحليب الاصطناعي. يمكن أن تسبب المرض لطفلك إذا استخدمت الحليب الاصطناعي المتبقي لتغذية طفلك في وقت لاحق. إذا قمت بإعداد الزجاجات مسبقا، قومي بتخزينها في الثلاجة حتى وقت إطعام طفلك. قومي بإعداد ما يكفي لمدة 24 ساعة فقط.
- الحليب الاصطناعي الذي يتم تسخينه في الميكروويف يمكن أن يكون ضارا لطفلك، قد تكون درجة الحرارة أكثر مما تعتقدي. قومي بتدفئة الزجاجاة في ماء ساخن.
- يحتاج طفلك إلى الحليب الاصطناعي الذي في الزجاجاة فقط، ولا يحتاج أبدا إلى مشروبات محلاة.
- من الطبيعي لطفلك أن يكون هناك مرات تريد فيها أن تأكل أكثر، ويكون ذلك عادة أثناء فترات النمو.

امسكيني عندما تقومي بإطعامي من الزجاجاة. أحب أن أرى وجهك. إن رج الزجاجاة قد يؤدي إلى اختناقني وقد يحدث لي التهابات في الأذن.

علامات الاكتئاب بعد الولادة

أي من هذه المشاعر التي تستمر لأكثر من أسبوعين هي علامات اكتئاب:

- الشعور بالحزن للغاية
- البكاء في كل وقت
- لا تريدي أن تأكلي أو لا تستطيعي التوقف عن الأكل
- لا تستطيعي النوم أو تريدي أن تنامي في كل وقت
- لا تريدي الاعتناء بنفسك
- لا تستمتعي بالحياة
- لا تهتمي بطفلك
- تشعرين بأنك قد تؤذي نفسك أو طفلك
- تخافين أن تكوني وحدك مع طفلك
- لديك قلق كثير عن طفلك

اكتئاب ما بعد الولادة



إذا كنتي تعتقدي أنه قد يكون عندك اكتئاب ما بعد الولادة اطلبي المساعدة عن طريق الاتصال بالرقم 1-800-944-4773 أو بزيارة موقع الدعم الدولي بعد الولادة postpartum.net/Get-Help.aspx

إذا كان لديك أفكار لإيذاء نفسك أو طفلك، احصلي على مساعدة فورية عن طريق الاتصال بالرقم 1-800-273-8255.

إذا كانت مشاكلك تبدو وأنها كثيرة، اتصلي بخط الأزمات على الرقم 1-866-427-4747.



الحفاظ عليك وعلى طفلك في حالة أمنة.

ابتعدي عن كل الدخان. ليس هناك مستوى آمن لتعرض طفلك. جميع أنواع الدخان ضارة. لكي تكوني أنت وطفلك في صحة جيدة ابتعدي عن التبغ، والسجائر الإلكترونية، والماريوانا، والدخان.

ضعي قاعدة "ممنوع التدخين" في منزلك. لا تسمح للأشخاص بالتدخين حول طفلك.

السجائر الإلكترونية

- تحتوي معظم السجائر الإلكترونية على النيكوتين والمواد الكيميائية الضارة الأخرى.
- لا تستخدم السجائر الإلكترونية أو تسمح للآخرين باستخدام السجائر الإلكترونية حول طفلك.

التبغ

- السجائر وأشكال التبغ الأخرى تشكل خطراً على صحة الجميع. يمر النيكوتين من التبغ إلى لبن الأم.
- للتدخين السلبي والتدخين أثناء الرضاعة يعرض طفلك للنيكوتين والمواد الكيميائية الضارة الأخرى.

الماريوانا (الطبية والترفيهية)

- أي نوع من الدخان خطر على الصحة.
- العنصر النشط في الماريوانا (THC) يمر من خلال لبن الأم. لمعرفة المزيد قومي بزيارة الموقع : learnaboutmarijuanawa.org

ابقي على
الدخان
خارج المنزل
والسيارة.

ابتعدي عن الكحول ومخدرات الشوارع.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة، تحدثي إلى طبيبك أو اتصلي بالرقم 211 خط مساعدة واشنطن أو قومي بزيارة الموقع win211.org

لا تتركي طفلك أبداً مع أشخاص يتعاطون المخدرات أو الكحول.

لمزيد من المعلومات:

إذا كنتي تدخني، احصلي على المساعدة للإقلاع عن التدخين. تحدثي إلى طبيبك أو اتصلي بخط الإقلاع في ولاية واشنطن على الرقم 1-800-784-8669 أو قومي بزيارة الموقع SmokeFreeWashington.com

هل تحاولي مقاومة تعاطي المخدرات؟ قومي بزيارة الموقع خالية من المخدرات لطفلي here.doh.wa.gov/materials/substance-free-for-my-baby

ملاحظة أخيرة للأم

نصيحة: جربي الراحة من الإجهاد

1. اجلسي على كرسي.
2. ضعي يديك على بطنك.
3. تنفسي عن طريق الأنف.
تنفسي ببطء أثناء العد إلى 4.
احتفظي بالشهيق لمدة
ثانية واحدة.
4. اخرجي الزفير من فمك. تنفسي
ببطء أثناء العد إلى
كرري 5 إلى 10 مرات.

مع كل ما يجب عمله أثناء اليوم، كيف تجدي وقت لنفسك؟ لكي تقومي برعاية آخرين، يجب أن تقومي برعاية نفسك. هذه هي بعض النصائح لإيجاد وقت لنفسك أثناء اليوم.

تمتعي بطفلك الجديد واعني بنفسك أيضاً.

- اطلبي المساعدة من العائلة والأصدقاء. دعهم يتسوقوا، ويطهروا الطعام، والتنظيف.
- خذي قيلولة عندما يأخذ طفلك قيلولة. إذا لم تتمكني من النوم استلقي وخذي راحة.
- اتصلي وتحديثي مع صديقة.

تذكرتي أنك لست وحدك، هناك الكثير من الأمهات مثلك بنفس النضالات والمطالب. سوف تجدي الفرح في المستقبل كلما تنمو علاقتك مع طفلك الجديد وتعلموا عن بعضكم البعض.

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
HEALTHIER WASHINGTON



Washington State Department of
Health

هذه المؤسسة هي مزود يوفّر تكافؤ الفرص.

برنامج التغذية WIC بولاية واشنطن لا يقوم بالتميز.

للأشخاص المعاقين، يمكن الحصول على هذه الوثيقة في صيغ أخرى عند الطلب. لتقديم طلب الرجاء الاتصال بالرقم

1-800-841-1410 (الأجهزة الصم/معوقي السمع 711).