

الحمل الصحي

A Healthy Pregnancy

Below are some things you can do to take care of yourself and your baby.

فيما يلي بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لرعاية نفسك وطفلك.

Appointments and Classes

- Make an appointment as soon as you think you are pregnant to start prenatal care.
- Go to your regular prenatal check ups, even when you feel well. At the end of your pregnancy, your check ups will be every 1 to 2 weeks.
- Go to classes to help prepare you for labor and delivery, breastfeeding and baby care. Take your partner or other support person with you.
- Check if you have insurance for pregnancy and baby benefits.
- Ask for an interpreter and financial help if needed.

المواعيد والصفوف التأهيلية

- يرجى تحديد موعد بمجرد معرفتك أنك حامل لبدء رعاية ما قبل الولادة.
- احرص على الذهاب إلى جميع مواعيد فحوصات ما قبل الولادة العادية، حتى عندما تشعرين أنك بحالة جيدة. مع قرب انتهاء الحمل، سيتم إجراء فحوصات لك كل أسبوع إلى أسبوعين.
- اذهبي إلى الفصول التأهيلية للمساعدة في إعدادك للولادة والولادة والرضاعة الطبيعية ورعاية الطفل. اصطحبي زوجك أو شخص آخر معك لتقديم الدعم.
- تحقق مما إذا كان لديك تأمين يغطي استحقاقات الحمل والطفل.
- اطلبي مترجمًا فوريًا ومساعدة مالية إذا لزم الأمر.

Food and Drinks

- Eat balanced meals that include whole grain breads, cereals, fruits, vegetables, milk, and meat and other proteins. Avoid fried and high sugar foods.
- Drink 6 to 8 glasses of water each day.
- Try eating smaller meals more often.
- Avoid or limit food and drinks with caffeine to 1 to 2 cups each day.
- Caffeine is in chocolate, colas, teas and coffee.

الأطعمة والمشروبات

- تناول وجبات متوازنة تحتوي على الخبز والحبوب الكاملة والفواكه والخضروات واللحوم والحليب والبروتينات الأخرى. تجنب الأطعمة المقلية وتلك التي تحتوي على نسبة عالية من السكر.
- تناول من ستة إلى ثمانية أكواب من الماء يوميًا.
- حاول تناول وجبات أصغر عدة مرات.
- تجنب الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الكافيين (المادة المنبهة) أو قللي منها إلى كوب واحد أو اثنين يوميًا.
- توجد مادة الكافيين في الشكولاتة والكولا والشاي والقهوة.

- Limit your intake of artificial sweeteners, including diet sodas, to 2 to 3 servings each day. Nutrasweet and Equal (aspartame) and Splenda (sucralose) in small amounts are okay, but do not use any saccharin (Sweet 'N Low).
- Avoid meats and eggs that are not fully cooked. Eat dairy products that have been pasteurized, including milk and cheese. Uncooked foods may have bacteria in them that can cause serious illness in pregnant women and increase the risk of miscarriage.
- Avoid unheated hot dogs and lunch meats from the deli counter or at restaurants. These are okay to eat if they have been heated through until steaming. Cook hot dogs in boiling water or microwave deli meat for at least 30 seconds on high for food safety.

The Women, Infants and Children (WIC) Program is available to provide free nutritious food and health information for pregnant women, breastfeeding mothers and children. Go to www.fns.usda.gov/wic to find the toll-free phone number for your state or in Ohio call 1-800-755-4769.

Weight Gain

Total weight gain depends on your pre-pregnant weight, eating habits, exercise and your metabolism. The average weight gain during pregnancy for a normal weight female is 25 to 35 pounds. You should gain 2 to 4 pounds in the first 3 months and about $\frac{3}{4}$ to 1 pound per week after that. If you were under or over weight before pregnancy, ask your doctor or dietitian about how much weight you should gain.

- قللي من تناول المُحليات الصناعية، بما في ذلك الصودا الدايت، إلى مرتين أو ثلاث مرات يوميًا. يُمكنك تناول كميات صغيرة من نيوتراسويت وإكوال (أسبارتام) وسبلندا (سكرالوز)، لكن تجنبي استخدام أي سكارين (سويت إن لو).
- تجنبي اللحوم والبيض التي لا يتم طهيها بالكامل. تناول منتجات الألبان المبسترة، بما في ذلك الحليب والجبن. قد تحتوي الأطعمة غير المطهوه على بكتيريا يمكن أن تسبب مرضًا خطيرًا لدى النساء الحوامل وتزيد من خطر الإجهاض.
- تجنبي النقانق غير المسخنة ولحوم الغداء الباردة من محلات البقالة أو في المطاعم. ولا بأس من تناول الطعام الذي تم تسخينه حتى التبخير. اطهي النقانق في الماء المغلي أو ضعي اللحوم الباردة في الميكروويف لمدة 30 ثانية على الأقل عالية لصمان سلامة الغذاء.

يُتاح برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) من أجل توفير غذاء صحي مجاني ومعلومات صحية للنساء الحوامل والأمهات المرضعات والأطفال. يرجى زيارة الموقع www.fns.usda.gov/wic للعثور على رقم الهاتف المجاني لولايتك أو إذا كنت في أوهايو اتصلي على الرقم 1-800-755-4769.

زيادة الوزن

تتوقف زيادة الوزن الإجمالي على وزنك قبل الحمل وعادات تناول الطعام وممارسة التمارين وهضم الطعام (الأبيض). ويتراوح متوسط زيادة الوزن أثناء الحمل بالنسبة للمرأة ذات الوزن الطبيعي من 25 إلى 35 رطلاً. ومن المفترض أن يزداد وزنك من 2 إلى 4 أرطال أثناء الشهور الثلاث الأولى من الحمل وحوالي من ثلاثة أرباع إلى رطل واحد أسبوعيًا بعد ذلك. وإذا كنت تعاني من نقصان الوزن أو زيادته قبل الحمل، فاستشيري الطبيب المعالج أو أخصائي التغذية حول المقدار الذي ينبغي أن يزداد به وزنك.

If you are gaining weight too fast:

- Limit sweets and high fat foods. Choose low fat items, fruit or a small serving of frozen yogurt, sherbet, pudding or jell-o.
- Use very little butter, margarine, sour cream, mayonnaise or salad dressing. Try reduced calorie or low fat products.
- Avoid fried foods. Choose baked, broiled or grilled chicken, fish or turkey.

إذا كان وزنك يزداد بسرعة أكثر مما ينبغي، عندئذٍ:

- قللي من الحلوى والأطعمة عالية الدسم. اختاري الأطعمة قليلة الدسم أو الفواكه أو مقدارًا صغيرًا من الزبادي المُجمد أو الشربات أو حلوى البودنج أو jell-o (جيل أو).
- تناولي مقدارًا ضئيلاً جدًا من الزبد أو السمن النباتي (المارجرين) أو القشدة الحامضة أو المايونيز أو تتبيلة السلطة. جربي أنواعًا من الأطعمة تحتوي على سعرات حرارية منخفضة.
- تجنبي الأطعمة المقلية. اختاري الدجاج أو السمك أو لحم الديك الرومي المطهو في الفرن أو المشوي.

Medicine

- Take your prenatal vitamins each day.
- Check with your doctor or clinic before taking any medicines such as prescription or over the counter medicines and herbals.
- Take only medicines ordered by your doctor.

الدواء

- تناولي فيتامينات ما قبل الولادة يوميًا.
- استشيري الطبيب المعالج أو المستشفى قبل تناول أية أدوية، مثل الوصفات الطبية (الروشتات) والأدوية والأعشاب التي يجري تناولها بدون إشراف الطبيب.
- احرصي على تناول الأدوية الموصوفة من قبل الطبيب المعالج فقط.

Smoking, Alcohol and Drugs

- Do not smoke and avoid being in the same room with people who are smoking.
- Do not drink alcohol or take drugs during your pregnancy.

الكحول والتدخين والعقاقير

- امتنعي عن التدخين والتواجد بنفس الغرفة مع أشخاص يُدخنون.
- تجنبي تناول الكحول أو العقاقير المخدرة أثناء الحمل.

Activity and Sleep

- Get plenty of rest. Try to get 8 hours of sleep. It is best to lie down on your left side because this increases the flow of oxygen and nutrition to your baby.
- Exercise by walking, swimming or biking for about 30 minutes each day. Check with your doctor before starting a new exercise program.
- Learn and practice the exercises from your childbirth class.
- Wear a supportive bra that fits well.

النشاط والنوم

- احصلي على قدر وافر من الراحة. حاولي النوم ثمان ساعات. استرخي خلال اليوم. ومن الأفضل أن تستلقي على الجانب الأيسر.
- احرصي على ممارسة التمارين عن طريق المشي أو السباحة أو ركوب الدراجات لمدة 30 دقيقة يوميًا. استشيري الطبيب قبل البدء في ممارسة أي تمارين رياضية جديدة.
- تعلمي التمارين وقومي بممارستها من خلال الفصل التأهيلي عن الولادة.
- ارتدي حمالة صدر داعمة تناسبك بصورة مريحة.

Safety

Check with your doctor before having any medical x-rays while you are pregnant. Dental x-rays are safe if a shield is placed over your abdomen. The second trimester, months 4 to 6 of pregnancy, is the best time for dental care. Before any treatment, x-ray or cleaning, you may need to get permission from your obstetrician or OB doctor. This is for the health of you and your baby.

Other safety points:

- Avoid paints (except latex), pesticides, sprays and other strong chemicals.
- Do not clean a cat litter box, or bird or reptile cages. Animal feces can have bacteria that can make you sick and harm your baby.
- Wash your hands well with soap and water after touching raw meat.
- Cook meat well.
- Wear seat belts low over your hips.

Share Your Concerns

- Share good or bad feelings about your pregnancy, your body changes and having a baby with your partner, friends and family. Talk to your doctor or nurse if you are having problems coping.
- Write down questions to ask your doctor or nurse. Ask for more information on breastfeeding, birth control to use after delivery and choosing a doctor for your baby.

السلامة

تجنبني التعرض للأشعة السينية أثناء الحمل. يمكن إجراء الأشعة السينية للأسنان بصورة آمنة إذا تم وضع درع فوق البطن. الثلث الثاني من الحمل، الأشهر من 4 إلى 6 من الحمل، هو أفضل وقت للعناية بالأسنان. قبل أي علاج أو أشعة سينية أو تنظيف، قد تحتاجين إلى الحصول على إذن من طبيب النساء والولادة. هذا من أجل صحتك أنت وطفلك.

نقاط السلامة الأخرى:

- تجنبني استخدام مستحضرات التجميل (باستثناء عسارة النباتات «اللاتكس») ومبيدات الآفات والرداذ وغيرها من المواد الكيميائية قوية المفعول.
- تجنبني تنظيف صندوق فضلات القطط أو أقفاص الطيور أو الزواحف. يمكن أن يحتوي البراز الحيواني على البكتيريا التي يمكن أن تصيبك بالمرض وتضر طفلك.
- اغسلي يديك جيداً بعد ملامسة اللحم النيئ.
- احرصي على طهي اللحم جيداً.
- اربطي أحزمة الأمان فوق الوركين.

شاركيني مخاوفك مع الآخرين

- شاركيني مشاعرك الجيدة أو السيئة حول الحمل، والتغير الذي يطرأ على جسمك وعن تطلعك لإنجاب الطفل مع زوجك وأصدقائك وعائلتك. تحدث إلى طبيبك أو ممرضك / ممرضتك إذا واجهتك مشاكل.
- دَوّني الأسئلة التي يجب طرحها على طبيبك أو الممرضة. اطلبي المزيد من المعلومات حول الرضاعة الطبيعية وتحديد النسل لاستخدامها بعد الولادة، ولاختيار طبيب لطفلك.

Planning Ahead

- Get a baby car seat and install it in your car.
- Plan for things you will need the first 6 weeks, such as baby items, diapers, clothes and easy to prepare foods for meals.
- Plan for someone to help you at home after the delivery.
- Make arrangements for child care if needed.
- Make a list of phone numbers of people to call when your labor begins. Arrange for transportation to the hospital.
- Pack your suitcase. Put in clothes and other items to use at the hospital and that you and your baby will wear home.

التخطيط للمستقبل

- أحضري مقعد سيارة للطفل وثبتيه في سيارتك.
- خططي للأشياء التي ستحتاجينها في الأسابيع الستة الأولى، مثل مستلزمات الأطفال والحفاضات والملابس والوجبات سهلة التحضير.
- خططي للاستعانة بشخص ما لمساعدتك في المنزل بعد الولادة.
- جهّزي الترتيبات اللازمة لرعاية الطفل إذا لزم الأمر.
- احتفظي بقائمة بأرقام هواتف الأشخاص الذين يتعين الاتصال بهم إذا بدأ المخاض. رتبي أمر الانتقال إلى المستشفى.
- احزمي حقبيتك. وضعي فيها الملابس وغيرها من الأشياء التي ستحتاجين لاستخدامها في المستشفى لك ولطفلك لارتدائها لحين العودة إلى المنزل.