

# الحمل الصحي - A Healthy Pregnancy

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

## 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

## 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.
- 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.

فيما يلي بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها للعناية بنفسك وبطفلك

## المواعيد والفصول التعليمية

- احرص على تحديد موعد بأسرع ما يمكن عندما تظنين أنك حاملًا لبدء العناية طوال فترة الحمل قبل الولادة
- احرص على إجراء الفحوصات الدورية أثناء الحمل، حتى إذا كنت تشعرين أنك بصحة جيدة. وفي نهاية الحمل، سيتم إجراء الفحوصات كل أسبوع أو أسبوعين
- احرص على حضور الفصول التعليمية لمساعدتك على الاستعداد للمخاض والوضع والرضاعة الطبيعية والعناية بالطفل
- اصطحي الزوج أو شخصاً آخر معك
- تحقق مما إذا كان لديك تأمين لإعانات الحمل والطفل
- اطلبي مترجمًا ومعونة مالية إذا لزم الأمر

## الأطعمة والمشروبات

- تناول وجبات متوازنة تحتوي على الخبز والحبوب والفواكه والخضروات واللحوم والحليب وغيرها من البروتينات. تجنبي الأطعمة المقلية وتلك التي تحتوي على نسبة عالية من السكر
- تناولي من ستة إلى ثمانية أكواب من الماء يوميًا
- حاولي تناول وجبات أقل من حيث الكمية ولكن بمعدل مرات أكثر
- تجنبي أو قللي من الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الكافيين إلى كوب واحد أو اثنين يوميًا. وتوجد مادة الكافيين في الشيكولاتة والكولا والشاي والقهوة
- قللي من تناول المحليات الصناعية، بما في ذلك المشروبات الغازية الخاصة بالحمية، إلى مرتين أو ثلاث مرات يوميًا. يُمكنك تناول كميات صغيرة من نوتراسويت، أسبارتام، سوكرالوز، لكن تجنبي استخدام أي سكارين
- تجنبي البيض واللحوم التي لم يتم طهيها جيدًا، وتناولي منتجات الألبان المبسترة، بما في ذلك الحليب والجبن، علمًا بأن الأطعمة غير المطبوخة قد تحتوي على البكتيريا التي يمكن أن تسبب أمراض خطيرة للسيدات الحوامل وتزيد من خطر الإجهاض

- 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.

### 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 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.

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.
- 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.

تجنبي النقانق واللحوم التي تباع في محلات الوجبات السريعة أو في المطاعم إلا إذا كانت مطهية جيدًا بالتسخين الشديد حتى يتصاعد منها الدخان. اطهي النقانق في الماء المغلي أو الميكروويف لمدة لا تقل عن ٣٠ ثانية على أعلى درجة حرارة لضمان سلامة الطعام

### زيادة الوزن

تتوقف زيادة الوزن الإجمالي على وزنك قبل الحمل وعادات تناول الطعام وممارسة التمارين وهضم الطعام (الأبيض). يتراوح متوسط زيادة الوزن أثناء الحمل بالنسبة للمرأة ذات الوزن الطبيعي من ٢٥ إلى ٣٥ رطلاً، وينبغي أن يزداد وزنك من ٢ إلى ٤ أرطال أثناء الشهر الثالث الأولي من الحمل وحوالي من ثلاثة أرباع إلى رطل واحد أسبوعياً 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

فإذا كان وزنك يزداد بسرعة أكثر مما ينبغي، عندئذٍ:

قللي من الحلوى والأطعمة عالية الدسم. اختاري الأطعمة قليلة الدسم أو الفواكه أو مقداراً صغيراً من الزبادي المجمد أو الشربات أو طوى البودنج أو جيل أو

استخدمي مقداراً ضئيلاً جداً من الزبد أو السمن النباتي (المارجرين) أو اللبن الرائب أو المايونيز أو ماء السلطة. استخدمي المنتجات قليلة السعرات الحرارية أو قليلة الدسم

تجنبي الأطعمة المقلية

اختاري الدجاج أو السمك أو لحم الديك الرومي المطهو في الفرن أو المشوي

### الأدوية

تناولي فيتامينات ما قبل الولادة يومياً

استشيري الطبيب المعالج أو المستشفى قبل تناول أية أدوية، مثل الوصفات الطبية (الروشتات)

والأدوية والأعشاب التي يجري تناولها بدون إشراف الطبيب

لا تتناولي أي دواء بدون أمر الطبيب

### 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.

### 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.
- 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.
- 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.

### التدخين والكحول والعقاقير

تجنبي التدخين والتواجد بنفس الغرفة مع أشخاص يدخنون  
تجنبي تناول الكحول أو العقاقير أثناء الحمل

### النشاط والنوم

احصلي على قدر وافر من الراحة. حاولي النوم ثماني ساعات. من الأفضل أن تستلقي على جانبك الأيسر لأن هذا يزيد من تدفق الأكسجين والتغذية لطفلك  
احرصي على ممارسة التمارين عن طريق المشي أو السباحة أو ركوب الدراجات لمدة 30 دقيقة يوميًا. استشري الطبيب قبل البدء في ممارسة أي تمارين رياضية جديدة  
تعلمي التمارين وقومي بممارستها من خلال الفصل الدراسي عن الولادة  
احرصي على ارتداء حمالة صدر داعمة محكمة القياس

### السلامة

استشري الطبيب قبل التعرض للأشعة السينية أثناء الحمل، والأشعة السينية على الأسنان آمنة إذا تم وضع حجاب واقى على البطن، وتعد المرحلة الثانية من الحمل، أي من الشهر 4 إلى 6، هي أفضل وقت لعلاج الأسنان، قد تحتاجين إلى الحصول على إذن من طبيب التوليد أو طبيب النساء قبل أي علاج، أشعة سينية أو تنظيف للأسنان، هذا كله من أجل صحتك و صحة طفلك

تجنبي استخدام مستحضرات التجميل باستثناء عصارة النباتات (الللاكس) ومبيدات الآفات والرداذ وغيرها من المواد الكيماوية قوية المفعول

تجنبي تنظيف صندوق فضلات القطط، أو الطيور أو أفصاف الزواحف. قد يحتوي براز الحيوان على البكتيريا التي تسبب الأمراض وتضر طفلك

اغسلي يديك جيدًا بالماء والصابون بعد ملامسة اللحم النيئ، واحرصي على طهي اللحم جيدًا

ارتدى حزام الأمان دون أن يضغط على بطنك بحيث يكون فوق الفخذين

### شاركي الآخريين مخاوفك

تبادلي المشاعر الجيدة والسيئة حول الحمل والتغيرات التي تطرأ على جسدك والمولود مع الزوج والأصدقاء والعائلة. تحدثي إلى الطبيب المعالج أو الممرضة

- 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.

### 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.

قومي بتدوين الأسئلة التي تريدین سؤال الطبيب المعالج أو الممرضة عنها. اطلبي مزيداً من المعلومات حول الرضاعة الطبيعية ووسيلة تنظيم النسل المناسبة بعد الولادة واختيار طبيب لطفلك

### التخطيط المسبق

اشترى مقعد سيارة للطفل وثبته في سيارتك

احرصي على التخطيط للأشياء التي ستحتاجينها خلال الأسابيع الستة الأولى، مثل حاجيات الطفل والحفاضات والملابس والأطعمة سهلة التحضير للوجبات

احرصي على الحصول على من يساعدك بالمنزل بعد الولادة

احرصي على اتخاذ الترتيبات للعناية بالطفل إذا لزم الأمر

أعدى قائمة بأرقام هواتف الأشخاص الذين سيتم الاتصال بهم عندما يبدأ المخاض، اتخذ الترتيبات اللازمة للنقل إلى المستشفى

قومي بإعداد حقبيتك وضعي بها الملابس والأشياء الأخرى التي ستستخدمينها بالمستشفى والتي ستردينها أنت وطفلك بالمنزل