

نصائح للعناية بالصحة للنساء

قد تكون الحياة مليئة بالملهيات، خاصةً عندما تتوقعين مولودًا جديدًا أو تعتنين بطفل حديث الولادة. تذكّري أنه عندما تعتنين بنفسك، ستكونين قادرة على العناية بالآخرين.

اعتني بنفسك جيدًا

يساعدك الاعتناء بنفسك على الشعور بالراحة جسديًا وعاطفيًا. جرّبي هذه النصائح البسيطة لتشعري بأفضل حال!

بين حالات الحمل:

- ابدئي بوزن صحي لحملك القادم.
- حافظي على عاداتك الصحية لك ولعائلتك.
- وازني بين الراحة والنشاط البدني للمساعدة في إدارة التوتر.

بالنسبة إلى الأمهات الجدد:

- كوني لطيفة مع نفسك أثناء فترة التعافي، خاصة في السنة الأولى.
- النوم ضروري - اجعلي الراحة أولوية.
- خذي استراحات - لا يمكن أن تكوني في حالة تأهب على مدار الساعة.



بالنسبة إلى الحمل القادم:

- تناول حمض الفوليك يوميًا.
- تناول طعامًا صحيًا وكوني نشيطة لاكتساب الوزن بمعدل صحي.
- مارسي عادات نوم جيدة.
- اعرفي حالتك بالنسبة للإصابة بـ Human Immunodeficiency Virus (HIV)، فيروس نقص المناعة البشرية).
- توقفي عن العادات غير الصحية، مثل التدخين، والمخدرات، والكحول.
- خططي لرعاية إضافية لنفسك في "الثلاثة أشهر الرابعة" (الأشهر الثلاثة الأولى بعد الولادة).

كوني واعية لما تشعرين به. عدّلي رعايتك الذاتية لتلبية احتياجاتك المتغيرة. وعندما تشعرين بالحزن، أو التعب، أو التوتر، فإنك قد تحتاجين إلى المزيد من الرعاية الذاتية.



احصلي على كمية كافية من حمض الفوليك

هل تعلمين أن 42% من حالات الحمل غير مخطط لها؟ لهذا السبب يجب على كل امرأة يمكن أن تحمل أن تتناول مكملات تحتوي على 400 ميكروغرام من حمض الفوليك يوميًا.



اجعلي من عاداتك تناول البقوليات، والحبوب الكاملة، والفواكه، والخضراوات، مثل الهليون، وكرنب بروكسل، والخضراوات الورقية الداكنة. تحتوي هذه الأطعمة على حمض الفوليك!

إذا كنت لا تستطيعين تحمل تكاليف الطعام الصحي، فسيُجلب في برامج أخرى مثل SNAP (<https://www.nj.gov/humanservices/njsnap/>). بحثي عن مخزن طعام محلي للحصول على المزيد من الطعام المجاني (<https://org.https://nj211>).



اختاري نمطًا غذائيًا صحيًا

لا يأكل الكثير منا بطريقة صحية كما ينبغي، خاصةً بسبب انشغالنا كأمهات. إليك كيفية تناول الطعام بشكل أفضل:

- اشربي الماء بدلاً من المشروبات المحلاة.
- املئي نصف طبقك بالخضراوات والفواكه.
- اختاري الحبوب الكاملة، مثل الشوفان والأرز البني.
- تناولي البروتينات الخالية من الدهون، مثل الأسماك، والدجاج، والبيض، والفاصوليا، والمكسرات.
- اختاري منتجات الألبان قليلة الدسم أو الخالية من الدسم.
- تناولي ثلاث وجبات يوميًا للحفاظ على طاقتك!



حدّدي أهدافًا غذائية صحية باستخدام تطبيق **Start Simple with MyPlate** (<https://www.mypate.gov/resources/tools/startsimple-mypate-app>)



أدخلي النشاط البدني في روتينك

يمنحك النشاط البدني المزيد من الطاقة ويساعدك على الشعور بالتحسّن. كما يساعد على تقليل التوتر، ويمكن أن يعيدك إلى وزنك قبل الحمل. اختاري الأنشطة التي تستمتعين بها واستمتعي بالحركة!

أنواع الأنشطة:



تقوية العضلات: الأنشطة التي تعمل على تدريب عضلاتك بجهد أكبر من المعتاد.



الأيروبيك: أي نشاط يزيد من معدل ضربات قلبك.

للمساعدة في البدء، تحقق من أساسيات النشاط البدني (<https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/guidelines/healthy-pregnant-or-postpartum-women.html>) هذه المخصصة للنساء الحوامل والمرضعات، وشاهدي هذا الفيديو للتحرك على وتيرتك الخاصة.

يحتاج البالغون إلى مزيج من الأنشطة البدنية للحفاظ على صحتهم.



نشاط لتقوية العضلات

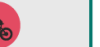
مارسي الأنشطة التي تجعل عضلاتك تعمل بجهد أكبر من المعتاد.



وكذلك

نشاط تمارين هوائية معتدل الشدة*

أي نشاط يزيد من معدل ضربات قلبك يُعد نشاطًا مفيدًا.



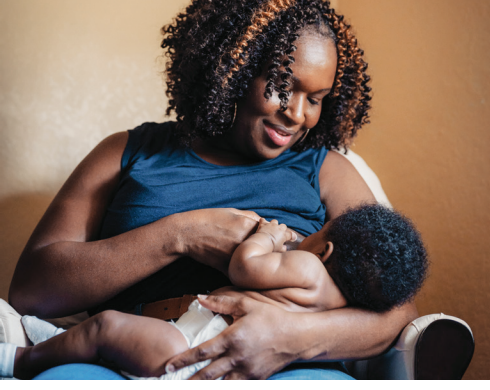
إذا كنت تفضلين الأنشطة الهوائية عالية الشدة (مثل الجري)، فاستهدف 75 دقيقة على الأقل في الأسبوع. إذا كان ذلك أكثر مما يمكنك القيام به الآن، فافعلي ما في مقدرك. حتى إن 5 دقائق من النشاط البدني لها فوائد صحية حقيقية.

امشي. اركضي. اركضي. العبي. ما النشاط الذي تفضلينه؟

ضعي خطة نشاط أسبوعية (<https://odphp.health.gov/moveyourway/activity-planner>) تتضمن أنشطة تقومين بها بمفردك، وأخرى مع طفلك. يمكنك البدء بخمس دقائق فقط من النشاط. فكل هذا يحدث فرقًا!



توفر الرضاعة الطبيعية فوائد كبيرة



الرضاعة الطبيعية مفيدة للأمهات والأطفال.

السيدات اللاتي يرضعن رضاعة طبيعية:

- يستمتعن بوقت خاص من الترابط مع أطفالهن.
- عادةً ما يفقدن وزن الحمل بسرعة أكبر.
- يُجرين زيارات أقل لطبيب أطفالهن بسبب الأمراض.
- يقللن من خطر الإصابة بالنوع الثاني من السكري وسرطانات الثدي والمبيض.

يوفر برنامج WIC التعليم، والإرشاد، والموارد اللازمة لمساعدة الأمهات في التغلب على التحديات وتحقيق أهدافهن في الرضاعة الطبيعية. اتصل بمستشارة الرضاعة في WIC للحصول على الدعم في أي وقت.



أحرص على التحكم في مشاعرك وضغوطك

تواجه واحدة من كل خمس نساء حوامل وما بعد الولادة مشكلات نفسية. وتشمل النصائح لإدارة المشاعر والتوتر، بالإضافة إلى تناول الطعام الصحي والنشاط البدني:

- احصلي على قسط كافٍ من النوم. حاولي الحصول على أربع إلى خمس ساعات متتالية إذا كان ذلك ممكنًا.
- أنشئي نظام دعم لك، يتضمن العائلة، والأصدقاء، وأعضاء المجتمع الذين يمكنك طلب المساعدة منهم عند الحاجة.
- خصصي وقتًا للاسترخاء. اقضي 15 دقيقة يوميًا بمفردك للعناية بنفسك: خذي حمامًا، اذهبي للمشي، استمتعي بأشعة الشمس، تأملي أو اكتب في دفتر يومياتك - أي شيء يحقق لك السلام!

محفزات السعادة



قولي "لا شكرًا" للتوتر غير الضروري واستمتعي ببعض الوقت لنفسك!



اقضي وقتًا ممتعًا مع من يجعلك تبسمين.



مارسي التمارين، وتناولي طعامًا صحيًا، واحصلي على قسط كافٍ من النوم.



شاهدي فيلمًا كوميدًا أو برنامجًا تلفزيونيًا مضحكًا.

إذا شعرت بالحزن أو القلق لمدة تزيد على أسبوعين، فتحدثي إلى مُقدِّم الرعاية الصحية المعني بك. احصلي على المساعدة فورًا إذا كانت لديك أفكار بشأن إيذاء نفسك أو طفلك.

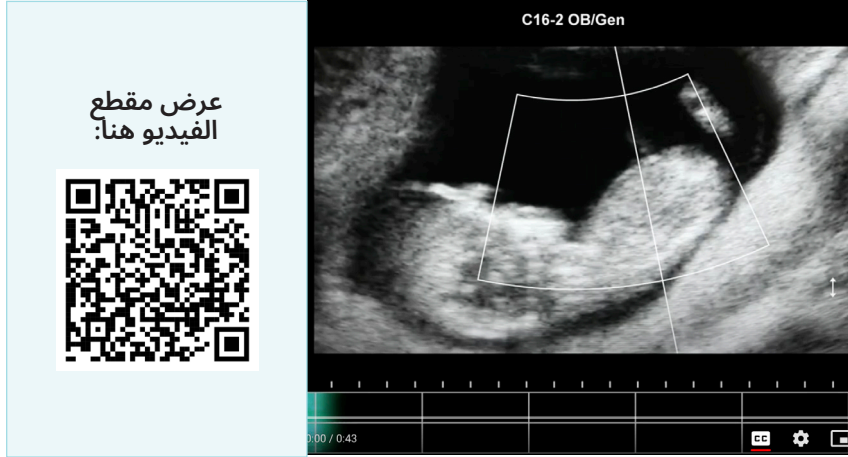


تجنّب العادات غير الصحية

ستؤثر الخيارات التي تتخذونها اليوم على صحة عائلتكم الآن وفي المستقبل. فالعادات غير الصحية، مثل تناول الكحول، والتبغ، والقنب، والمخدرات الأخرى يمكن أن تضر بصحة عائلتكم.

السيدات اللاتي يرضعن غالباً ما يتساءلن عن المواد التي يمكن أن تنتقل إلى طفلهن عبر حليب الثدي.

- قبل تناول أي دواء أو مكمل عشبي، تحدّثي إلى مستشار الرضاعة لدى برنامج WIC أو مُقدّم الرعاية الصحية المعني بك للتأكد من أنه آمن لطفلك الذي يرضع.
- معظم الأدوية الموصوفة، والتي تُباع دون وصفة طبية آمنة للاستخدام أثناء الرضاعة الطبيعية. في معظم الحالات، لا توجد حاجة للتخلص من الحليب أو الفطام.
- في حالة تناول الكحول، انتظري ساعتين لكل مشروب قبل الرضاعة الطبيعية أو ضخ الحليب.



الإقلاع عن العادات السيئة أمر صعب، لكن يمكنك الحصول على المساعدة.

دليل العلاج



خدمات للسيدات والعائلات



لا تهمل الرعاية الصحية الوقائية

من الأسهل عادةً الوقاية من الأمراض بدلاً من علاجها. **كوني حكيمة، واحصلي على التطعيم!**

- تحمي اللقاحات من الأمراض التي قد تسبب أمراضاً خطيرة، أو إعاقات، أو الوفاة.
- اتبعي جدول التطعيمات الموصى بها (<https://www.cdc.gov/vaccines/index.html>) لحماية طفلك من 14 مرضاً قبل أن يبلغ عامه الثاني.

ابقي بمنأى عن الرصاص، وافحصي طفلك مرتين قبل بلوغه سن الثالثة!

- تعرّفي على المزيد عن اختبار Childhood Lead (تجنّب التسمم بالرصاص للأطفال) (<https://www.nj.gov/health/childhood-lead/>) في نيو جيرسي.

تحدّثي إلى مُقدّم الرعاية الصحية المعني بك بشأن اختبارات الرعاية الوقائية والتطعيمات لك ولعائلتكم.

دعم برنامج WIC

يمكن أن يساعدك برنامج WIC وعائلتكم حتى يبلغ طفلك 5 سنوات.

