

A Healthy Pregnancy

Get good medical care beginning early in your pregnancy. There are things you can do to take care of yourself and your baby.

Food and Drinks

- Eat balanced meals that include grain breads, cereals, fruits, vegetables, meat and milk. Avoid fried and high sugar foods.
- Drink 6-8 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 2-3 servings each day. Nutrasweet and Equal (aspartame) and Splenda (sucralose) in small amounts are okay but do not use any saccharin (Sweet 'N Low).
- The Women, Infants and Children (WIC) Program is available to provide free nutritious food and health information for pregnant women, breastfeeding mothers and children. Contact the state or local agency to check for eligibility. In Ohio call 1-800-755-4769 or go to www.fns.usda.gov/wic to find the toll-free phone number for your state.

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 25-35 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.

الحمل الصحي

احصلي على الرعاية الصحية الجيدة في وقت مبكر من الحمل، ولاحظي أن هناك أشياء يمكنك القيام بها للعناية بنفسك وبطفلك.

الأطعمة والمشروبات

- تناول وجبات متوازنة تحتوي على الخبز والحبوب والفواكه والخضروات واللحوم والحليب. تجنب الأطعمة المقلية وتلك التي تحتوي على نسبة عالية من السكر.
- تناول من ستة إلى ثمانية أكواب من الماء يوميًا.
- حاولي تناول وجبات أصغر مرات عديدة.
- تجنب أو قللي من الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الكافيين (المادة المنبهة) إلى كوب واحد أو اثنين يوميًا. وتوجد مادة الكافيين في الشيكولاتة والكولا والشاي والقهوة.
- قللي من تناول المحليات الصناعية، بما في ذلك الصودا الدايت، إلى مرتين أو ثلاث مرات يوميًا. يمكنك تناول كميات صغيرة من نوتراسويت وإكوال (أسبارتام) وسبلندا (سوكراوز)، لكن تجنب استخدام أي سكارين (سويت إن لو).
- يُتاح برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) من أجل توفير غذاء صحي مجاني ومعلومات صحية للنساء الحوامل والأمهات المرضعات والأطفال. الرجاء الاتصال بالولاية أو الهيئة المحلية لمعرفة ما إذا كنت مؤهلة أم لا. بالنسبة لولاية أوهايو، الرجاء الاتصال بالرقم 1-800-755-4769 أو يمكنك زيارة الموقع www.fns.usda.gov/wic للعثور على رقم الهاتف المجاني الخاص بولايتك.

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. وينبغي أن يزداد وزنك من 2 إلى 4 أرطال أثناء الشهور الثلاثة الأولى 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.

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 varieties.
- **Avoid** fried foods. Choose baked, broiled, grilled chicken, fish or turkey.

Medicine

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

Alcohol, Smoking 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.
- Rest throughout the day. It is best to lie on your left side.
- Exercise by walking, swimming or biking for 15-30 minutes each day.
- Learn and practice the exercises from your childbirth class.

Other

- Avoid having x-rays while you are pregnant.
- Avoid paints (except latex), pesticides, sprays and other strong chemicals.
- Do not clean a cat litter box. Animal feces can harm your baby.
- Wash hands well after touching raw meat. Cook meat well.
- Wear seat belts low over your hips.
- Buy well fitting support bras.

فإذا كان وزنك يزداد بسرعة أكثر مما ينبغي، عندئذ:

- قللي من الحلوى والأطعمة عالية الدسم. اختاري الأطعمة قليلة الدسم أو الفواكه أو مقداراً صغيراً من الزبادي المُجمد أو الشربات أو حلوى الـjell-o (جيل أو).
- استخدممي مقداراً ضئيلاً جداً من الزبد أو السمن النباتي (المارجرين) أو اللين الرائب أو المايونيز أو ماء السلطة. تناولي أنواعاً من الأطعمة تحتوي على سعرات حرارية منخفضة.
- 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.
- احرصي على تناول الأدوية الموصوفة من قبل الطبيب المعالج فقط.

الكحول والتدخين والعقاقير

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

النشاط والنوم

- احصلي على قدر وافر من الراحة. حاولي النوم ثماني ساعات.
- استرخي خلال اليوم. ومن الأفضل أن تستلقي على الجانب الأيسر.
- احرصي على ممارسة التمارين عن طريق المشي أو السباحة أو ركوب الدراجات لمدة تتراوح من 15 إلى 30 دقيقة يومياً.
- تعلمي التمارين وقومي بممارستها من خلال الفصل الدراسي عن الولادة.

أشياء أخرى

- تجنبي التعرض للأشعة السينية أثناء الحمل.
- تجنبي استخدام مستحضرات التجميل (باستثناء عصارة النباتات ([اللاتكس]) ومبيدات الآفات والراذذ وغيرها من المواد الكيماوية قوية المفعول.
- تجنبي تنظيف صندوق فضلات القطط؛ حيث إن فضلات الحيوانات قد تُضر طفلك.
- اغسلي يديك جيداً بعد ملامسة اللحم النيئ. واحرصي على طهي اللحم جيداً.
- اربطي أحزمة الأمان فوق الوركين.
- احرصي على شراء صدريات مناسبة.

Talk

- 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. If needed, ask for more information on breastfeeding, birth control to use after delivery or choosing a doctor for 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 if you feel well. At the end of your pregnancy your check ups will be every 1-2 weeks.
- Go to classes to help prepare you for labor and delivery, breastfeeding and baby care. Take you partner or other support person with you.

Planning Ahead

- Check if you have insurance for pregnancy and baby benefits. Ask for an interpreter and financial help if needed.
- List phone numbers of people to call when labor begins. Arrange for a ride to the hospital.
- Get a baby car seat and install it in your car.
- Pack your suitcase. Put in clothes and other items to use at the hospital and that you and your baby will wear home.
- 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 birth.
- Make arrangements for child care if needed.

التحدث

- تبادل المشاعر الجيدة والسيئة حول الحمل والتغيرات التي تطرأ على جسديك والمولود مع الزوج والأصدقاء والعائلة. تحدثي إلى الطبيب المعالج أو الممرضة إذا كنت تواجهين مشكلات في التكيف.
- قومي بتدوين الأسئلة التي تريدين سؤال الطبيب المعالج أو الممرضة عنها. وإذا لزم الأمر، اطلبي مزيداً من المعلومات حول الرضاعة الطبيعية أو وسيلة تنظيم النسل المناسبة بعد الولادة أو اختيار طبيب لطفلك.

المواعيد والفصول التعليمية

- احرصي على تحديد موعد بأسرع ما يمكن عندما تظنين أنك حامل لبدء العناية طوال فترة الحمل قبل الولادة.
- احرصي على إجراء الفحوصات أثناء الحمل، حتى إذا كنت تشعرين أنك بصحة جيدة. وفي نهاية الحمل، سيتم إجراء الفحوصات كل أسبوع أو أسبوعين.
- احرصي على حضور الفصول التعليمية لمساعدتك على الاستعداد للمخاض والوضع والرضاعة الطبيعية والعناية بالطفل. اصطحبي الزوج أو شخصاً آخر معك.

التخطيط المسبق

- تحقق مما إذا كان لديك تأمين لإعانات الحمل والطفل. اطلبي مترجماً ومعونة مالية إذا لزم الأمر.
- اذكر أرقام هواتف الأشخاص الذين سيتم الاتصال بهم عندما يبدأ المخاض، وقومي بالترتيب لتوصيلك إلى المستشفى.
- اشترى مقعد أطفال مخصص للسيارة من أجل تركيبه بسيارتك.
- قومي بإعداد حقبتك وضعي بها الملابس والأشياء الأخرى التي ستستخدمينها بالمستشفى والتي ستردينها أنت وطفلك بالمنزل.
- احرصي على التخطيط للأشياء التي ستحتاجينها خلال الأسابيع الست الأولى، مثل حاجيات الطفل والحفاضات والملابس والأطعمة سهلة التحضير للوجبات.
- احرصي على التخطيط لتوفير شخص لمساعدتك بالمنزل بعد الولادة.
- احرصي على اتخاذ الترتيبات للعناية بالطفل إذا لزم الأمر.

8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.