

یک حاملگی صحتمند

معلومات مهم در باره حاملگی شما:

قرار ملاقات های داکتر

- بمجرد که فکر کردید حامله هستید با داکتر مراقبت اولیه خود ببینید.
- حین حاملگی، برای معاینات شما باید ماهانه داکتر ولادی را، حتی اگر شما احساس مریضی هم نمیکنید ملاقات نمایید.
- یک ماه قبل از ولادت طفل، داکتر ولادی باید شما هر هفته معاینه کند.
- اگر شما به دیگر داکتران یا متخصصین مراجعه میکنید، باید به آنها بگویید که شما حامله هستید.
- در اثنای ضرورت داکتر باید همیشه یک ترجمان را فراهم کند. اگر به کمک ضرورت داشتید از مسول دوسیه یا یک دوست بخواهید.
- قبل از قرار ملاقات با داکتر در مورد سوالات که میخواهد از داکتر پرسید فکر کنید. آنها میتوانند سوالات را درباره چگونگی احساس، پرهیز، و داشتن یک حاملگی صحتمند به شما جواب دهند.

چی بخورید/بنوشید

- غذاها کاملاً دارای حبوبات
- حبوبات و برنج
- مقدار زیاد میوه تازه
- سبزیجات
- گوشت و دیگر پروتین ها
- شیر
- طفل شما تشنه است! روزمره تقریباً 6 الی 8 گلیاس آب بنوشید.

- به جای یک طعام بزرگ چاشت، کوشش کنید در طول روز غذا را بطور وقفه بی چندین بار صرف کنید.
- شما و طفل شما مستحق برنامه WIC هستید، که پول اضافی را برای خرید مواد خوراکی صحی فراهم میکند.

چی را نخورید/ننوشید

- از چای، کافی، یا مشروبات گازدار استفاده نکنید. اگر میخواهید که باید استفاده کنید، روزمره بیش از 1 الی 2 گلیاس استفاده نکنید.
- گوشت و تخم را که کاملاً پخته نشده صرف نکنید.
- ساسچ یا گوشت بریده شده خام یک دوکان یا رستوران را نخورید.
- کوشش کنید غذا های سرخ شده و دارای شکر بلند را صرف نکنید. آنها ممکن شما را شکم درد کنند.

گرفتن وزن

- در زمان حاملگی اکثریت خانمها از 25-35 پوند (11-16 کیلوگرام) وزن میگیرند. شما باید از 2 الی 4 پوند (1-2 کیلوگرام) وزن را در 3 ماه نخست و تقریباً $\frac{4}{3}$ الی 1 پوند (0.25-0.5 کیلوگرام) وزن را در فی هفته بعد از آن بگیرید.
- اگر وزن شما قبل از حمل زیاد یا کم شود، از داکتر خود بپرسید که چقدر وزن باید شما بگیرد.
- اگر شما بسیار زود وزن بسیار زیاد را میگیرید، بعضی از چیزهای هستند که شما انجام داده میتوانید:
 - مواد دارای شحم کم مانند میوه تازه یا مقدار کم ماست سرد شده، شربت، فرنی یا جیلی را انتخاب کنید.

- زمان که آشپزی میکنید، مقدار بسیار کم مسکه، روغن، کریم، چنتی مایونز یا چنتی سلاد را استفاده کنید.
- متوجه لیبل های باشید که ”میگویند کالری کاهش“ شده یا ”شحم کم.“
- گوشت مرغ، ماهی، فیل مرغ را طبخ، سرخ یا روی کوره کباب نمایید. به عوض شحم جهت افزودن ذایقه از مساله جات استفاده کنید.

ادویه

- روزمره ویتامین قبل از ولادت را بگیرید.
- بعضی از ادویه جات میتواند طفل را متاثر سازد، بناً با داکتر خود در مورد خوردن هر نوع ادویه که قبل از حاملگی برای شما تجویز شده مشوره کنید.
- در مورد خوردن هر نوع ادویه جدید با تمام داکتران خود مشوره کنید.

دخانیات، الکل و مواد مخدر

- سگریت نکشید، و از بودن در اطاق مشابه با دیگران که سگریت میکشند خودداری کنید.
- در زمان حاملگی خود از الکل و مواد مخدر استفاده نکنید.

فعالیت و خواب

- کوشش نمایید شبانه 8 ساعت بخوابید. بهتر است بطرف چپ بخوابید زیرا جریان خون و تغذیه طفل شما را افزایش میدهد.
- روزمره برای 30 دقیقه تمرین نمایید. قبل از آغاز یک برنامه جدید تمریناتی با داکتر خود مشوره کنید.

- پستان های شما ممکن بزرگتر شوند، و شاید درد کنند. یک واسکت را بپوشید که آنها را بصورت درست جا دهند.

مصونیت

- در زمان حاملگی قبل از هر نوع ایکسری یا عملیات با داکتر خود مشوره کنید. ایکسری دندان کدام مشکل ندارد البته اگر یک سپر روی شکم شما قرار داشته باشد.
- به داکتر دندان بین چهار و شش ماهگی دوران حاملگی، یا در دوره سه ماهگی دوم مراجعه کنید. این برای صحت شما و طفل شما میباشد.
- از رنگ ها، مواد حشره کش، بلیچ و دیگر مواد ناگوار خودداری کنید.
- بکس حمل پشک، قفس پرنده یا حشره را پاک نکنید. مواد فضله حیوانات دارای بکتری هستند که شما و طفل شما را مریض ساخته میتواند.
- همیشه از کمر بند سیت موتر استفاده کنید!! در قسمت بالاتر از سرین، پایین از ناف بسته کنید.

برنامه ریزی از قبل

- قبل از ولادت شما باید اقلام ذیل را داشته باشید:
 - سیت موتر (شما باید با طفل خود از شفاخانه رخصت شوید)
 - پلان از قبل و خرید 6 هفته یی پمپرز، لباس، بوتل، کاغذ تر، و غذا که آسان آماده میشود.
 - یک بیگ با لباس ها، صابون، و دیگر اشیای که شما به شفاخانه باید بیاورید. جمع کردن لباس های که شما و طفل شما باید در خانه بپوشید. (شما شاید از 1-2 روز در شفاخانه باشید)

- اگر شما اطفال بزرگتر دارید، زمان که به بار نخست به خانه میآید، جهت ایجاد یک برنامه منظم با طفل نوزاد خود، مراقبت از طفل را منظم سازید.
- یک لست از شماره های تلفون اشخاص را که در اثنای مصروفیت میخواهید به آنها زنگ بزنید ترتیب دهید. مشکل ترانسپورت تا شفاخانه را حل کنید.