

Arabic



قبل الولادة.

آخر ثلاث أشهر من الحمل.
من أجل رضيع يتمتع بالصحة.
دعم عائلتك خلال العام الأول لطفلك.

ANTENATAL

Last three months of pregnancy

Preparing for a healthy baby

Supporting your family through your baby's first year

قبل الولادة

تناولي الطعام لترزقي بطفل بصحة جيدة

Eating for a Healthy Baby

يمكنك الطعام الصحي شعورًا جيدًا ويوفر للطفل الذي لم يولد بعد العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها.

ربما سمعت الناس يخبرونك بأنه يجب عليك تناول الطعام لشخصين. ولكن إذا اكتسبت الكثير من الوزن أثناء الحمل، قد يؤدي ذلك إلى صعوبة الولادة لأن طفلك قد يكون أكبر حجماً، وقد يؤثر على صحتك وصحة أطفالك لمدى الحياة. الأكل الصحي مهم أثناء الحمل، لعافيتك ولعافية طفلك. فتناول الأطعمة "العالية الدهون والسكريات، قد يولد رغبة عند طفلك الذي لم يولد بعد على هذه الأطعمة خلال مرحلة الطفولة وقد يزداد وزنه ويصبح بديناً في مراحل الحياة التالية. تناولي مجموعة متنوعة من الأطعمة المغذية من مجموعات الأطعمة الخمسة (الخضروات، والفاكهة، والخبز والحبوب، واللحم أو بدائله الغذائية ومنتجات الألبان).

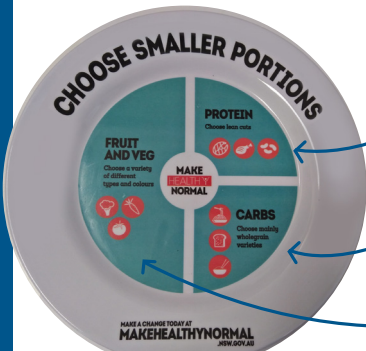


- خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، لن تتغير احتياجات الطاقة لديك، ولست بحاجة لتناول كمية أكثر من الطعام مما كنت تتناوليه قبل الحمل.
- بعد مرور أول ثلاثة أشهر قد تحتاجين إلى زيادة قليلة في الكمية التي تتناولوها؛ على سبيل المثال قطعة إضافية من الفاكهة يوميًا، بيض مسلوق، أو كمية مخصصة من الخضروات، أو تفوف إضافي، أو شرائح الدجاج أو التونة.
- تعتمد كمية الطعام التي تحتاجين لتناولها على وزنك قبل الحمل حسب نشاطك
- اشربي المياه بكثرة
- تجنبي تناول الكحوليات
- أطباق الطعام، وجبات الإفطار المقترحة، الغداء، ووجبات العشاء المعروضة تعطيك فكرة لأفضل نسبة من أنواع الطعام المختلفة التي يجب عليك تناولها في كل وجبة:

و 1/4 طبق من الأطعمة الغنية بالبروتين (الحمص، التفوف، اللحم، البيض)

و 1/4 طبق من الأرز، النودلز، والبطاطس ونصف رغيف من الخبز اللبناني.

حوالي 1/2 طبق من الخضروات،





نصائح إضافية

Tips

في كل وجبة، من المفيد تناول الأرز أو المعكرونة في كوب أولاً، حتى تتمكني من التحقق من كمية هذه الأطعمة التي تتناولها في كل وجبة. على سبيل المثال، حددي كوب من الأرز في كل وجبة أو ½ نصف رغيف مفروود في الوجبة.



تناولي أرز بسمتي بني أو أحمر أو أسود بدلاً من الأرز الأبيض.



عند استخدام الزيت، استخدم كمية قليلة من زيت الزيتون أو الكانولا أو السمسم أو الفول السوداني عند الطهي.



قللي استهلاك (الأطعمة/ المشروبات) الأطعمة التي يُضاف إليها السكر مثل المشروبات السكرية والكيك والحلوى، تناولي الفواكه بدلاً منها.



للحصول على بعض أفكار الوصفات، يمكنك إلقاء نظرة على الروابط أدناه:

<https://daa.asn.au/smart-eating-for-you/smart-eating-recipes/>

وجبات صحية بأسعار غير مكلفة:

<https://daa.asn.au/wp-content/uploads/2016/05/The-thrifty-cookbook.pdf>

وصفات من ثقافات متعددة

<https://metrosouth.health.qld.gov.au/multicultural-nutrition-resources>

استخدمي هذا الرابط لتنزيل الإصدارات المترجمة من الدليل الأسترالي للطعام الصحي:

<http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/publicationsandresources/pdf/publication-pdfs/oth-9450>

الوزن الصحي Healthy weight

من المهم لصحتك ولصحة طفلك تناول الطعام بشكل جيد والحفاظ على النشاط أثناء الحمل.

اكتساب الوزن المناسب مهم للوقاية من سكري الحمل والحالات الصحية الأخرى

Gaining the right amount of weight is important to prevent gestational diabetes and other health conditions

يؤثر الطعام الذي يحصل عليه الأطفال قبل ولادتهم على صحتهم في وقت لاحق من الحياة. قد يتعرض الأطفال الذين يعانون من زيادة أو انخفاض شديدين في الوزن عند الولادة، على وجه الخصوص، لزيادة احتمال تعرضهم للسمنة والعديد من الأمراض الخطيرة عند الكبر.

إذا كنت مصابة بسكري الحمل أثناء الحمل، تأكدي من اتباع خطة النظام الغذائي التي وضعت من قبل مختص التغذية أو طبيبك المعتمد.





الصحة النفسية والحمل

Mental health and pregnancy

الاهتمام براحة المشاعر وهدوء البال يساعدك أنتِ وطفلك. إذا كنتِ تشعرين بالحزن، أو الكآبة، أو القلق أو التوتر لبعض الوقت، وقد بدأ ذلك بالتأثير على حياتك، قد حان الوقت لطلب المساعدة. لمزيد من المعلومات عن الاكتئاب والقلق يُرجى الاتصال بـ Beyond Blue على الرقم 1300 224 636

هل ترغبين في الحصول على المساعدة أو البقاء بصحة جيدة أثناء الحمل وبعده؟ خدمة التوجيه الشخصي المجاني متاحة عبر الهاتف.

**Want help getting or staying healthy during pregnancy and after?
FREE personal coaching is available by phone**

مدرّبك الصحي المجاني!

ابدئي الآن

1300 806 258

www.gethealthynsw.com.au

يمكنك أيضاً الرجوع إلى موقع Get Healthy:

<https://www.gethealthynsw.com.au/healthier-you/healthy-in-pregnancy/>


Information & Coaching Service

Your FREE Health Coach! **GET STARTED NOW**

1300 806 258

www.gethealthynsw.com.au

PROUDLY SUPPORTED BY 

كوني نشيطة

Be Active

ما الذي يمنحك من المشي بعد العشاء أو قبل العمل مع زوجك أو شريكك أو شخص آخر من العائلة ؟

مارسي من 20 إلى 30 دقيقة من التمارين الخفيفة كل يوم أو 75 دقيقة من التمارين عالية الكثافة أسبوعياً (إذا كنت عادةً تمارسين تمارين رياضية عالية الكثافة).

وقت المشاهدة

Screen time

- تجنبي قضاء فترات طويلة بدون نشاط، على سبيل المثال الجلوس أمام الكمبيوتر أو مشاهدة التلفزيون
- قسمي فترات الجلوس الطويلة قدر استطاعتك

أكثر صحة وسعادة معاً

Healthier, Happier Together

إنّ العناية بصحتك الجسدية أثناء الحمل أمر مهم لك ولطفلك. حافظي على لياقتك آخر 3 أشهر من الحمل (إلا في حال قال لك طبيبك العام عكس ذلك).

إذا لم تكن لديك مشاكل صحية ولم تمارسي الرياضة منذ فترة، ابدي ممارستها بلطف، حاولي القيام بـ30 دقيقة من التمارين المعتدلة كل يوم، مثل المشي

والسباحة، واستخدامي تمارين الدراجة أو قومي بتمارين رياضية منخفضة التأثير أو انضمي الى صف الرقص قدر المستطاع وتجنبي القيام بأي رياضة وأنشطة تتطلب الاحتكاك الجسدي لتلاشي خطر السقوط .

قومي بالإحماء والاسترخاء، مع عدم الإفراط في التمارين، قومي بالممارسة حتى الحد الذي تشعرين فيه بأنه لا تزال لديك طاقة. توقفي دائماً إذا أحسست بالألم أو الانزعاج.

للحصول على نصيحة فردية عن النشاط، تحدثي إلى الطبيب، أو القابلة/المرمضة أو **Get Healthy** لدى المدرب الصحي الخاص بخدمات الحمل.



عضلات قاع الحوض مهمة في جسم الانسان

Hidden Muscles Keeping your body in shape: Pelvic Floor

يعد قاع الحوض أحد أهم العضلات في جسمك، حيث يحافظ على المثانة، والرحم والأمعاء. تساعد عضلات قاع الحوض القوية في أداء الوظائف الجنسية، كما تسهل عملية الولادة والتعافي بعدها. واحدة من كل ثلاث نساء من ينجبن يحدث لديها تسرب في البول عند العطس، أو الضحك، أو السعال، أو الحركة.

تمارين تقوية قاع الحوض المنتظمة تمنع مشكلات المثانة و الرحم والأمعاء في حالات الحمل المستقبلية، وفي مراحل العمر اللاحقة.

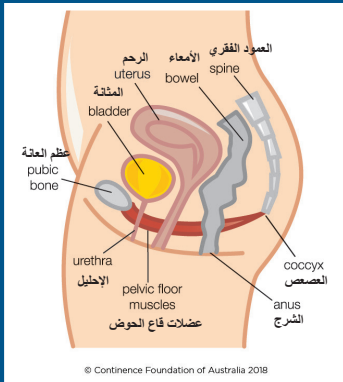
احرصي على ممارسة 10 تمارين شدِّ لعضلات الحوض وحفاظي على وضعية الشدِّ لمدة 10 ثوانٍ في كل تمرين، ولمدة ثلاث مرات في اليوم!

Aim for 10 squeezes of 10 seconds, three times a day!

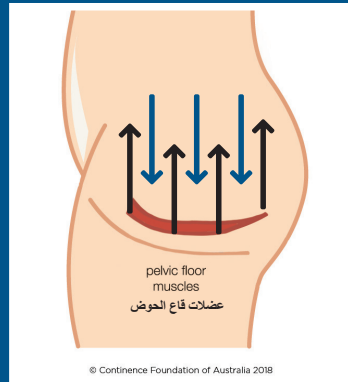
كيف أمارس تمارين عضلات قاع الحوض؟

How do I do pelvic floor muscle training?

- شدي العضلات المحيطة بالمهبل والشرج واسحبها للداخل معًا في آن واحد. حاولي رفعها إلى داخل الجسم - من المفترض أن تشعرى بالرفع في كل مرة تشدين فيها عضلات قاع الحوض. حاولي الإمساك بهما بقوة وثبات بقدر الإمكان على هذا الوضع المشدود، وعُدِّي حتى ثمانية، ثم ارخيها وارتاحي. من المفروض أن يتتابك شعورًا مختلفًا من بالارتخاء.
- كرري التمرين (الشد والرفع) ثم ارخي عضلاتك. من الأفضل أن ترتاحي لفترة 8 ثوانٍ بين كل شد للعضلات. ولكن إذا لم تستطعي الإمساك بالعضلات مشدودة لفترة 8 ثوانٍ، فامسكي بها قدر ما تستطيعين فقط.



© Continence Foundation of Australia 2018



© Continence Foundation of Australia 2018

اطلعي على موقع مؤسسة

The Continence Foundation of

Australia على الويب أو قومي بتنزيل التطبيق لمزيد من المعلومات:

أو شاهدي مقطع فيديو اليوتيوب هذا <https://www.continence.org.au/other-languages.php>

<https://youtu.be/e2xcgG2WAg0>

لماذا تعتبر الرضاعة الطبيعية هي الأهم Why Breastfeeding is Important

توصى منظمة الصحة العالمية بالرضاعة الطبيعية بشكل حصري لحوالي الستة أشهر الأولى من العمر؛ والاستمرار في الرضاعة الطبيعية حتى عمر سنتين أو أكثر.

الإقتنصار على الرضاعة الطبيعية يعني عدم تناول أي طعام أو شراب آخر، بما في ذلك الماء والعصير والحليب غير البشري (باستثناء الفيتامينات والمعادن والأدوية إذا وصفها طبيبك العام/طبيب الأطفال).

الرضاعة الطبيعية هي الأفضل لك ولطفلك أيضاً، لأنها:

- تُوثِّق الترابط مع طفلك لبناء شخصية سليمة
- تساعد على عودة الرحم إلى طبيعته بشكل أسرع
- تساعدك على خسارة بعض الوزن المكتسب أثناء الحمل
- قد تقلل من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطانات وهشاشة العظام
- تلبي جميع احتياجات الأطفال من العناصر الغذائية حتى يبلغوا عمر ستة أشهر تقريباً
- تساعد في بناء جهاز المناعة لدى الأطفال لحمايتهم من الإصابة بالأمراض والالتهابات
- أسهل هضمًا من أي حليب آخر وبالتالي تكون الرائحة المنبعثة من الحفاضات غير نفاذة
- قد تحدّ من خطر تعرّض الأطفال لزيادة الوزن أو فرط السمنة أو السكري في مرحلة لاحقة من الحياة





الرضاعة الطبيعية: ما يمكن توقعه

Breastfeeding: what to expect

حليب الأم هو الأفضل، لذا من الجيد أن تبدي التفكير في رغبتك في كيفية إطعام طفلك بعد الولادة. هذا شيء يجب أن تناقشه مع زوجك/شريكك، أو أحد أفراد العائلة المقربين.

في الساعة الأولى بعد ولادة طفلك، حاولي أن تضعي طفلك العاري على ثديك العاري (اللمس الجسدي) إلى أن يصبح طفلك مستعداً للرضاعة. يُوصى باللمس الجسدي بعد الولادة لأنه يساعد على إدراج حليبات الثدي وعلى ثقتك بنفسك ويساعدك كذلك على الارتباط بطفلك. تستطيع الممرضة أو استشارية الرضاعة مساعدتك في هذا الوقت.

اختيار ممارسات الرضاعة الأخرى

Choosing other milk feeding practices

مهما كانت الطريقة التي اخترت استخدامها لإطعام طفلك، هناك الكثير من المساعدات. تواصلتي مع Healthy Beginnings عبر البريد الإلكتروني

SLHD-HealthyBeginnings@health.nsw.gov.au للحصول على

المزيد من المعلومات. يمكنك أيضاً التحدث إلى ممرضة صحة الطفل والأسرة أو الطبيب أو استشاري الرضاعة إذا كان لديك أي أسئلة.

كيف يستعد جسمك لإطعام طفلك: الذهب السائل أو اللبأ

How your body prepares to feed your baby: Colostrum

يقوم جسمك بإنتاج اللبأ أو السمخ، حتى ما قبل الولادة، وهو حليب خاص غني بالعناصر الغذائية. و يساعد على تطوير معدة الأطفال وحمايتها من المرض.

اللبأ (السمخ)

- يحتوي على كمية مثالية من الفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية والعناصر الأساسية لنمو الطفل وتحفيز جهاز المناعة.
- يساعد البكتيريا الصديقة في أن تستعمر أمعاء الطفل.
- لديه عوامل نمو خاصة تساعد على نمو أمعاء الأطفال حديثي الولادة.

هل لدي ما يكفي من الحليب لطفلي؟

Do I have enough milk for my baby?

كلما كان طفلك يحب التلامس الجسدي ويمتص الثدي، كلما كان لديك إمداد جيد من الحليب.

هل تعلمين أنّ حجم معدة حديثي الولادة في حجم ثمرة الكرز فقط؟ لذا فإنّ ثدي الأم سينتج ما يحتاجه الطفل، وهي كمية صغيرة فقط في ذلك الوقت.

اللبأ (السمخ) مصمم خصيصًا للأطفال حديثي الولادة، الذين لا يحتاجون إلى الكثير من الحليب في أول 24 إلى 48 ساعة بعد ولادتهم.

اللبأ (السمخ) هو الغذاء المثالي لسدّ حاجتهم حتى ينتج ثديك الحليب الأخف الذي سيكون بكميات أكبر وستشعرين بعد ذلك بأنّ ثدييك ثقيلان. قد تلاحظين حدوث ذلك بعد 60 إلى 70 ساعة من الولادة. إذا كنت قلقة تحدثي إلى الممرضة، أو القابلة، أو طبييب أو استشاري الرضاع

حجم معدة طفلك: في اليوم الأول إلى ثلاثة أسابيع

The size of your baby's stomach: Day 1 - 3 weeks



من سبعة أيام إلى ثلاثة أسابيع
بيضة



اليوم الخامس والسادسة
حبة ليمون حامض أخضر



اليوم الثالث والرابع
حبة جوز



اليوم الأول والثاني
حبة كرز

ما الذي يجب التفكير فيه في الأشهر الثلاثة الأخيرة What to consider for your third trimester

صحتك

- النشاط البدني / التغذية
- التحصين
- الصحة العاطفية



إطعام الرضيع

- استعدي للرضاعة الطبيعية



المنزل والعائلة والعمل

- الإنعاش القلبي الرئوي للرضع
- خلق بيئة آمنة لطفلك الرضيع



الدعم الاجتماعي

- مراكز صحة الطفولة المبكرة
- الطبيب العام/طبيب أطفال



طفلك و النشاط البدني

- اللعب مع طفلك / وقت استلقاء الطفل على بطنه



خدمات وروابط مفيدة

Useful services and links

المشورة الصحية والتوجيه

- Get Healthy: 1300 806 258
- www.gethealthynsw.com.au

- Exercise and Sports Science Australia
- www.essa.org.au

الطعام والتغذية

- Dietitians Association of Australia
- www.daa.asn.au

- Continenence Foundation
- www.continenence.org.au

الصحة النفسية والرفاهية

- Australian Dietary Guidelines
- www.eatforhealth.gov.au/

- Beyond blue 1300 22 4636
- www.beyondblue.org.au

تغذية الرضيع واللعب معه

- Diabetes Australia
- www.diabetesaustralia.com.au/gestational-diabetes

- Australian Breastfeeding Association 1800 686 268
- <https://www.breastfeeding.asn.au>

النشاط البدني

- Get Healthy
- www.gethealthynsw.com.au/program/get-healthy-in-pregnancy/

- Lactation Consultants
- www.lcanz.org/
- Raising Children Network
- www.raisingchildren.net.au



Next Booklet

0-2
MONTHS

لا تتحدثين الإنجليزية أو تريدين الحصول على مساعدة من خلال الترجمة الفورية؟
Don't speak English or need help with interpretation?

اتصلي على الرقم: 13 14 50
يمكن أن يساعدك المترجمون الفوريون عبر الهاتف في الاتصال بهذه الخطوط الوطنية. وإذا كنت لا تتحدثين الإنجليزية على الإطلاق ما عليك سوى ذكر كلمة "Arabic (العربية)" بالإنجليزية وسوف يحولونك إلى مترجم عربي، الذي يمكنه بعد ذلك مساعدتك في إجراء المكالمات.

للحصول على الدعم ومزيد من المعلومات، اتصلي بـ
FOR SUPPORT AND MORE INFORMATION, CONTACT

HB

Healthy Beginnings
SLHD-HealthyBeginnings@health.nsw.gov.au
www.healthybeginnings.net.au
02 9515 9055

HD

Health Direct Australia
www.healthdirect.org.au
1800 022 222

Acknowledgements This is a partnership project funded by NSW Ministry of Health under the Translational Research Grant Scheme 2016 (ID number: TRGS 200). We sincerely thank participating partners of the project from the Sydney, South Eastern Sydney, South Western Sydney and Southern NSW Local Health Districts, and members of the advisory committee and project management team. This resource has been prepared with the guidance of health professionals. The information for this resource was obtained from NSW Health sources, National Health and Medical Research Council, Australian Breastfeeding Association and Raising Children Network. The information in this resource is for general guidance only and should not be a substitute for professional advice.



SEPTEMBER 2018