برای داشتن یک بارداری سالم حتما هر روز موارد زیر را میل کنید:

- غلات (برنج، نان، خوراک گندم یا خوراک ذرت)،
- سبزیجات،
- میوه جات،
- شیر، ماست یا پنیر و
- گوشت و حبوبات

کودکی که وی را حمل می کنید ممکن است در صورت قرار گرفتن در معرض برخی از مواد صدمه ببیند. لطفا از موارد زیر دوری کنید:

- حشره کشها، لوازم تمیز کردن و رنگ،
- دود سیگار،
- نوشیدنی های الکلی (آبجو، شراب و مشروب) و
- مقدار زیاد قهوه، چای یا نوشابه های غیر الکلی. نوشیدنیهای الکلی می توانند باعث بروز اختلالات تولد، صدمه مغزی یا حتی مرگ شوند. دود سیگاه می تواند باعث کوچک بدنیا آمدن یا خیلی زود بدنیا آمدن کودک شود و مانع سالم بودن وی شود.

کجا می توانم مراقبت پیش از زایمان رایگان یا با تخفیف پیدا کنم؟

می توانید برای پرداخت هزینه مراقبت پزشکی خود در حین بارداری کمک بگیرید. مراقبت پیش از زایمان به شما در داشتن کودکی سالم کمک می کند. هر ایالت دارای برنامه خود برای کمک می باشد. برای دریافت اطلاعات بیشتر در مورد برنامه موجود در ایالت خود با این شماره تماس بگیرید: 1-800-311-2229، یا از کارمند مسئول پرونده خود در مورد گزینه های بیشتر سئوال کنید.

برای اطلاعات بیشتر در مورد بارداری سالم و بهداشتی در اینترنت از نشانی زیر بازدید کنید:

www.nlm.nih.gov/medlineplus/prnatalcare

www.4women.gov/faq/prenatal

www.cdc.gov/ncbddd/bd/abc

www.kidsheslth.org/parent/

• • •

اطلاعات مندرج در این بروشور از منابع زیر تهیه و اقتباس شده است:

U.S. Department of Health and Human Services

Centers for Disease Control

International Food Information

Council Foundation

March of Dimes

State Family Planning Administrators

Center for Health Training, WA

این بروشور با کمک مالی اداره بهداشت و خدمات انسانی دفتر اسکان پناهندگان تهیه شده است.

اطلاعات تماس:
riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
تلفن: 202 • 347 • 3507
فاکس: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

بارداری سالم و بهداشتی

Healthy Pregnancy - (Farsi)

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS

USCRI

www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

باردار بودن در زندگی یک زن زمان مهمی می باشد. این بروشور اطلاعاتی در مورد بارداری سالم و بهداشتی از طریق "شناسایی زود هنگام"، "مراقبت پیش از زایمان" منظم و خوردن مواد غذایی مناسب را در اختیارتان قرار می دهد.

شناسایی زود هنگام چیست؟

شناسایی زود هنگام، فهمیدن زود هنگام حامله شدن است. این کار به شما کمک می کند تا مراقبت بهتر از خود و کودکتان را شروع کنید.

اگر فکر کنید که باردار شده اید چه کاری باید انجام دهید؟

اگر علائم باردار شدن را در خود مشاهده کرده اید، می توانید یک کیت آزمایش بارداری را از هر داروخانه ای بدون نسخه خریداری کنید. اگر تستها نشان داد که باردار هستید، لطفا به پزشک مراجعه کنید. پزشکتان می تواند نتیجه را با تست دیگری تایید کند. توصیه که طی دو ماه اول بارداری به پزشک کنید. پزشک شما به سؤالاتتان و مسائل به بارداری پاسخ خواهد داد. مراجعه سریعتر به پزشک برای مراقبت پیش از اهمیت برخوردار است.

مراقبت پیش از زایمان چیست؟

مراقبت پیش از زایمان یک نوع مراقب پزشکی است که هنگام باردار بودن باید انجام

از خود و کودکتان با رعایت موارد کنید:

- دریافت زود هنگام مراقبت پیش زایمان
- انجام معاینات منظم پیش از زایمان منظم پزشک شما چندین وقت ملاقات را در زمان بارداری برایتان ترتیب خواهد داد. به همه جلسات بروید!
- توصیه های پزشکتان را دنبال کنید.

مراقبت پیش از زایمان شامل تستهای آزمایشگاهی، معاینات اولتراسوند و سایر تستهای تشخیصی می باشد. این تستها برای اطمینان از سلامت شما و کودکتان در حین بارداری انجام می شود.

چرا به مراقبت پیش از زایمان نیاز دارم؟

مراقبت پیش از زاینمان می تواند شما و کودکتان را سالم نگاه دارد. نوزادان مادرانی که مراقبت پیش از زایمان داشته اند ممکن است وزن هنگام تولد آنها بالا باشد و کمتر بیمار شوند. پزشکان هنگامی که مادران را هر یک ماه یا دوماه یکبار ملاقات کنند، می تواند مشکلات را خیلی زود شناسایی کنند. درمان زودهنگام می تواند از بدتر شدن آنان جلوگیری بعمل آورد. مراقبت پزشکی منظم بهترین چیز برای شما و نوزادتان است. از کارمن مسئول پرونده تان بخواهید تا در مورد پزشکی که باید ملاقات کنید یا در مورد خدمات ترجمه که ممکن است نیاز داشته باشید، شما را راهنمایی کند.

چگونه می توان یک بارداری بهداشتی و سالم داشت؟

خود و نوزادتان را در حین بارداری با رعایت موارد زیر سالم نگاه دارید:

- نوشیدن روزانه هشت لیوان آب، آب میوه طبیعی و شیر،
- خوردن ویتامینهایی که شامل "فولیک اسید"، "آهن" و کلسیم باشد،
- ورزش کردن با راه رفتن،
- خوابیدن به مقدار کافی،
- پرسیدن از دکتر در مورد مطمئن بودن داروهایی که مصرف می کنید برای خود و نوزادتان،
- زدن واکسن انفلوانزا، و
- اجتناب از استرس.