



Better Health for Mother and Baby

الصحة الأفضل للأم والطفل

1. Avoid alcoholic beverages and drinks with caffeine, such as coffee and soft drinks.

تجنبي المشروبات الكحولية والمشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة والمرطبات الغازية .

2. Eat foods that contain calcium every day. These include milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables.

تناولي أطعمة تحتوي على الكالسيوم يوميا ، وهذا يشمل على الحليب والجبن واللبن والسّمك الذي له حسك وبعض الخضروات داكنة الخضرة .

3. Eat 2 to 3 servings of meat, fish, eggs, or dried beans every day for protein.

كلي ٢ إلى ٣ حصص من اللحم والسّمك والبيض والبقول الخفيفة يوميا لتحصلي على البروتين اللازم .

4. Eat at least 5 servings of fruit and vegetables every day for vitamins and minerals. For example, slice a banana over your morning cereal and choose an apple as an afternoon snack. Also, have carrot or celery sticks with lunch and broccoli and salad with dinner.

كلي على الأقل ٥ حصص من الفواكه والخضار يوميا للحصول على الفيتامينات والأملاح المطلوبة . كلي مثلا شريحة من الموز مع السيريال في الصباح وتفاحة كوجبة خفيفة بعد الظهر وكذلك الجزر أو الكرفس مع الغداء والبركولي والسلطة مع العشاء .

5. Eat 6 to 11 small servings of whole grains, which are important for health and energy. These include whole wheat bread and brown rice.

كلي ٦ إلى ١١ حصة صغيرة من الأغذية التي تحتوي على الطحين الأسمر والتي هي ضرورية من أجل الصحة والطاقة ، وهذا يشمل الخبز الأسمر والرز البني .

6. See your doctor early in your pregnancy.

راجعي الطبيب في وقت مبكر من الحمل .

7. Make sure you gain the right amount of weight during your pregnancy. For most women, this will be 25 to 35 pounds. Ask your doctor for help.

تأكدي من أنك أضفت المقدار الصحيح لوزنك أثناء الحمل ، وهذا المقدار يتراوح بين ٢٥ و ٣٥ رطلا لمعظم النساء . استفسري من طبيبك حول هذا الأمر .

Arabic Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.

