

ሠነድ ጤናማ ሆነው ይቆዩ

የተመጣጠነ አመጋገብ አስፈላጊነትን፣ ፎሊክ አሲድ የመውሰድ አስፈላጊነትን፣ የቀጠለ የጡት ማጥባት፣ የቤተሰብዎ ክትባቶች፣ እና የአደገኛ እጾችን የጤና አደጋዎች ያስታውሱ። ጤናማ እና ንቁ ሆነው እንዲቀጥሉ የሚያደርጉዎት አንዳንድ ምክሮች እና ሃሳቦች እነሆ!

በደንብ ይመገቡ

በደንብ መመገብ ለጤናዎ የህይወት ዘዴ የምግብ ምርጫዎችን ማዘጋጀት ነው!

- ጤናማ ሆነው እንዲቆዩ የሚያስፈልጉዎትን ንጥረ ነገሮች እንዲሰጥዎት ፍራፍሬዎችን እና ቅጠላ ቅጠሎችን ጨምሮ የተለያዩ ምግቦችን ይመገቡ።
- እንደ እጃ ምግብ፣ ቡና ሩዝ፣ ሙሉ የሰንደ ዳቦ፣ እና ፓስታ ያሉ ሙሉ እህሎችን ይምረጡ።
- ስብ የሌላቸው የሰጋ እና የደረ ምርጫዎችን ይምረጡ። እንደ አሳ፣ ለውዝ እና ዘሮች፣ ምስር፣ የደረቁ ባቄላዎች እና አተሮች፣ እና የአኩሪ አተር ምርቶችን ያሉ ሌሎች የፕሮቲን ምንጮችን ይመገቡ።
- ለበለጠ የጤናማ አመጋገብ ምክሮች፣ ወደ choosemyplate.gov ይሂዱ።



ፎሊክ አሲድ

ለያረግዙ የሚችሉ ማንኛውም ሰዎች በየቀኑ 400 ሚሊግራም ፎሊክ አሲድ ባለብዙ ቫይታሚን መውሰድ አለባቸው። ፎሊክ አሲድ በወሊድ ጊዜ የልጅዎን አዕምሮ እና የአከርካሪ ጉድለቶች ሊከላከል ይችላል። ይሁን እንጂ፣ ጥንቃቄው ከአርግዘናው በፊት መጀመር አለበት። ከባለብዙ ቫይታሚን ጋር፣ በፎሊክ አሲድ የበለጸጉ ምግቦችን ይምረጡ፡-

- ዳቦ፣ ጥራጥሬ፣ እና ፓስታ
- ብርቱካን እና የብርቱካን ጭማቂ
- ባቄላ፣ አተር፣ እና ምስር
- ጥቁር አረንጓዴ ቅጠል ያላቸው ቅጠላ ቅጠሎች



አስተዋይ ይሁኑ - ደክተቡ!

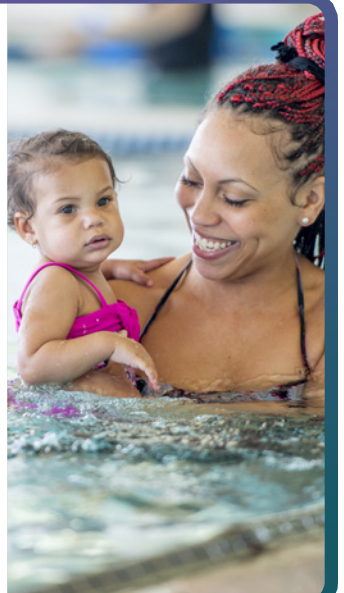
ለአስፈላጊ ክትባቶች ፕሮግራም የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ይጠይቁ።

አካላዊ እንቅስቃሴ

አካላዊ እንቅስቃሴ ተጨማሪ ሃይል እንደሚሰጥዎት ያውቃሉ? እንዲሁም ስሜትዎን ከፍ ያደርጋል፣ የበለጠ እንዲዘናኙ ያደርጋል፣ እና በጥሩ ሁኔታ እንዲተኙ ይረዳዎታል። በየቀኑ ለ 30 ደቂቃዎች ወይም ከዚያ በላይ መካከለኛ ጫና ባላቸው እንቅስቃሴዎች ይገኛሉ። መካከለኛ ጫና ያላቸው እንቅስቃሴዎች አንዳንድ ሃሳቦች፡-

- በፍጥነት ይራመዱ ወይም ለእግር ጉዞ ይሂዱ
- ይዎች ወይም የውሃ ኤሮቢክስ ያደርጉ
- ብስክሌት ይጎዱ
- ይደንሱ
- በስልክ ላይ እያሉ በቦታው ላይ ይንቀሳቀሱ
- በአትክልት ስፍራው ይሰሩ

ለእርስዎ ስለሚመቹ አካላዊ እንቅስቃሴዎች ከጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ጋር ይነጋገሩ።





ስሜታዊ ጤና

ልጅ ከወለዱ በኋላ የተዘበራረቁ ስሜቶች መሰማት የተለመደ ነው። የመብላት ወይም የመተኛት ችግር ሊያጋጥምዎት ይችላል እና ልጅዎን ስለመንከባከብ ሊጨነቁ ይችላሉ። እነዚህን ስሜቶች ለመርዳት፣ በደንብ ይመገቡ፣ አብዛኛውን ጊዜ እረፍት ያድርጉ፣ እና በዚህ ወቅት ቤተሰብዎን እና ጓደኞችዎን ድጋፍ ይጠይቁቸው።

የሃዘን፣ የጭንቀት ወይም ነገሮችን መቆጣጠር ያለመቻል አይነት ስሜት ከተሰማዎት፣ የድህረ ወሊድ ድብርት (PPD) ሊኖርብዎት ይችላል። PPD በጣም የተለመደ ነው እና ጥሩ ተንከባካቢ አይደለም ማለት አይደለም።

ከሁለት ሳምንታት በላይ የሃዘን ወይም የብስጭት ስሜት ከተሰማዎት ወይም ራሴን ወይም ልጄን አገዳ ይሆናል ብለው ከሰጉ፣ ስለሰሜትዎ ከእንክብካቤ አቅራቢ፣ ከ Women, Infants, and Children (ሴቶች፣ ጨቅላዎች፣ እና ሕጻናት) ሰራተኛ፣ ወይም እርስዎ ከሚያምኑት ሰው ጋር ይነጋገሩ። እርዳታ ማግኘት ወሳኝ ነገር ነው። በእርስዎ እና በልጅዎ መካከል ያሉ ጤናማ ስሜቶች ለልጅዎ እድገት አስፈላጊ ነው።

እንዲሁም Perinatal Support Washington (ለሞሽንግተን የቅድመ ወሊድ ድጋፍ) በ 1-888-404-7763 መደወል ወይም perinatalsupport.org ን መጎብኘት ይችላሉ።

ቤተሰብዎን ያቅዱ

ተጨማሪ ልጆችን ለመውለድ ካቀዱ፣ ቢያንስ በእርግዝናዎች መካከል 18 ወራት መጠበቅዎን ከግምት ውስጥ ያስገቡ። ሰውነትዎ ለማገገም እና ጤናማ ክብደት ለማግኘት ጊዜ ያስፈልገዋል።

ለእርስዎ አመቺ ስለሆነ የወሊድ መቆጣጠሪያ ዘዴ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ወይም ነርስዎን ያነጋግሩ።

ራስዎን እና ቤተሰብዎን ከጎጂ ዕጾች ይጠብቁ።

ትምባሆ፣ አልኮል፣ እና ህገወጥ ዕጾች ለቤተሰብዎ ጤና ጎጂ ናቸው። እነዚህን ባለመጠቀም ለልጆችዎ ጥሩ ምሳሌ ይሁኑ። መድሃኒቶችን እንደታዘዙት መጠቀም። ዛሬ የሚመርጧቸው ምርጫዎች የቤተሰብዎ ጤና ላይ አሁን እና ወደፊት ተጽዕኖ ሊያመጣ ይችላል።

በቤት ውስጥ አንድ ሰው ካጨሰ፣ ያ ሰው የሚተኛው ጭስ ወይም የኤሌክትሪክ ሲጋራ ኤሮሶል ለህጻናት እና ለልጆች በጣም ጎጂ ነው። ከትንባሆ ጭስ አካባቢ መሆን በ ድንገተኛ የጨቅላ ሞት ሲንድረም እና በአስም፣ በብርንጫፍተኛ፣ በጆሮ ኢንፌክሽኖች፣ እና በካንሰር የመያዝ እድልን ይጨምራል።

ከሁሉም ጭስ ይራቁ። ለልጅዎ ጎጂ ያልሆነ የተጋለጭነት ደረጃ የለም። የሚሰቡትን ጨምሮ ሁሉም የጭስ አይነቶች ጎጂ ናቸው። ለልጅዎ ጤንነት እና ለእርስዎ ጤና፣ ከትንባሆ፣ ከኤሌክትሪክ ሲጋራዎች፣ ከማሪዋና፣ እና ከጭስ ነጻ መሆንን ይምረጡ። ለቤትዎ “ማጨስ አይቻልም” የሚል ህግ ያውጡ። ሰዎች በልጅዎ አካባቢ እንዲያጨሰ አይፍቀዱ። በማቆም ላይ እርዳታ ከፈለጉ፣ በ 1-800-QUITNOW ይደውሉ ወይም quitline.com ን ይጎብኙ።

ጡት ማጥባትን ያስቡ

የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች ጡት ማጥባትን ለአንድ አመት ይመክራሉ። ልጅዎ የሚፈልግ ከሆነም ከዚያ በላይ። የጡት ወተትዎን ለልጅዎ ማቅረብ የጤና ጥቅሞችን ይጨምራል።

- የጡት ወተትዎ ለእድገት ትክክለኛው ንጥረ ነገሮች አሉት።
- የእርስዎ የጡት ወተት የሚያደገውን ልጅዎን ይደግፈዋል።
- የጡት ወተትዎ ልጅዎ ኢንፌክሽንን እንዲቋቋም እና በተደጋጋሚ እንዳይታመም ይረዳዋል። የእርስዎን የጡት ወተት መስጠት የእርስዎንም ጤንነት ይጠብቃል።
- ለልጅዎ የጡት ወተትዎን መስጠት ትስስርን ይጨምራል።



DOH 961-1268 May 2022 Amharic ይህን ሰነድ በሌላ ቅርጸት ለመጠየቅ፣ በ 1-800-841-1410 ይደውሉ። መሰማት የተሳናቸው ወይም መሰማት የሚቸገሩ ደንበኞች፣ እባክዎ በስልክ ቁጥር 711 (Washington Relay) ይደውሉ ወይም ኢሜይል በ WIC@doh.wa.gov ይላኩ።
 WIC ለሁሉም እኩል እድል አቅራቢ ነው። Washington WIC መድልዎ አያደርግም። በሚሲስታ WIC እና አዮዋ WIC ከሚቀርቡ ቁሳቁሶች ፈቃድ ጋር ተስማሚ የሆነ።