

# ځانګړې صحت مند اوسني

د ښه متوازن رژیم اهمیت په پام کې ونیسئ، د فولیک اسید اخیستلو اړتیا، دوامداره نرسنگ، ستاسو د کورنۍ معافیت، او د زیان رسوونکو موادو روغتیا خطرونه. **دلته ځینې لارښوونې او چلونه دي چې تاسو صحتمند او فعال وساتئ!**

## فولیک اسید

ټول هغه کسان چې امیندواره شي باید هره ورځ د 400 مایکرو ګرامه فولیک اسید سره ملټي ویتامین واخلي. فولیک اسید کولی شي ستاسو د ماشوم په دماغ او نخاع کې د زیږون نیمګړتیاوو مخنیوي کې مرسته وکړي. په هر صورت، محافظت باید د امیندوارۍ دمخه پیل شي. د ملټي ویتامینونو سره، هغه خواړه غوره کړئ چې په فولیک اسید کې لوړ وي:

- بدایه ږوډی، غله او پاستا
- مالټي او د مالټو جوس
- لوبیا، نخود او دال
- تور شنه پانی لرونکي سبزیجات



## ښه خواړه

ښه خواړه د صحي ژوند کولو لپاره د خواړو انتخابونو په اړه دي!

- د میوو او سبزیجاتو په ګډون مختلف خواړه وخورئ، ترڅو تاسو ته هغه غذایی مواد درکړي چې تاسو د سالم پاتې کېدو لپاره ورته اړتیا لرئ.
- ټول غلي داني غوره کړئ لکه د اوږو، نسواري وریجې، د غنمو ږوډی او پاستا.
- د غوښې او چرګانو لپاره پټلی انتخابونه غوره کړئ. د پروټین نوري سرچینې وخورئ لکه سمندري غذا، جنګوزي او داني، دال، وچ لوبیا او نخود، او سویا محصولات.
- د نورو صحي خورو لارښوونو لپاره، لار شي [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov).

## فزیکي واټن

ایا تاسو پوهیږئ چې فزیکي فعالیت تاسو ته ډیره انرژي درکوي؟ دا ستاسو مزاج هم لوړوي، تاسو سره د آرامۍ احساس کولو کې مرسته کوي، او تاسو سره ښه خوب کولو کې مرسته کوي! په تدریجي ډول هره ورځ 30 دقیقې یا ډیر د معتدل شدت فعالیت وکړئ. د اعتدال فعالیتونو لپاره ځینې نظریات:

- ګرندی تګ وکړئ یا پیدل سفر وکړئ
- لامبو وهل یا د اوبو ایروبیک وکړئ
- په سایکل سپاره شي
- دانس
- د تلیفون په وخت کې خپل ځای باندې قدم ووهي
- په چمن کې کار وکړي

ستاسو لپاره د غوره فزیکي فعالیت په اړه د خپل روغتیا پاملرنې چمتو کونکي سره خبرې وکړئ.



## هوبنپار اوسئ —

## واکسین وکړئ!

د معاینې لپاره د خپل روغتیا پاملرنې چمتو کونکي سره اړیکه ونیسئ.

## خپله کورنۍ پلان کړئ

که تاسو پلان لرئ چې نور ماشومان ولرئ، لږترلږه 18 میاشتې د امیندواری ترمخ انتظار وکړئ. ستاسو بدن وخت ته اړتیا لري ترڅو روغ او صحي وزن ترلاسه کړي.

د خپل روغتیا پاملرنې چمتو کونکي یا نرس سره د زیږون کنټرول میتودونو په اړه خبرې وکړئ چې ستاسو لپاره به غوره کار وکړي.

## خپل ځان او کورنۍ مو له مضرو موادو څخه وژغورئ

تمباکو، الکول او غیرقانوني مخدره توکي ستاسو د کورنۍ روغتیا ته زیان رسوي. د خپلو ماشومانو لپاره د دوی په کارولو سره ښه مثال وټاکئ. د لارښوونې سره سم درمل وکاروئ. هغه انتخابونه چې تاسو یې نن ترسره کوئ کولی شي ستاسو د کورنۍ روغتیا اوس او راتلونکي کې اغیزه وکړي.

که څوک په کور کې سگرت څکوي نو د دوهم لاس سگرت یا الکترونیکي ایروسول ماشومانو او ماشومانو ته ډیر زیان رسوي. د تنباکو د لوګي سره مخ کېدل د SIDS او اسما، برونکایټس، د غوړ انتاناتو او سرطان خطر زیاتوي.

له هر ډول لوګي څخه ځان وساتئ. ستاسو د ماشوم لپاره د افشا کولو خوندي کچه شتون نلري. د لوګي ټول ډولونه، د بخارونو په ګډون، زیانمنونکي دي. د سالم ماشوم او ستاسو لپاره صحتمند ماشوم لپاره، د تمباکو، بریښنايي سگرتو، چرس او تنباکو څخه لرې پاتې کېدل غوره کړئ. د خپل کور لپاره د "سگرت نه څکولو" قانون ترتیب کړئ. اجازه مه ورکوئ چې خلک ستاسو د ماشوم شاوخوا سگرت څکوي. د پرېښودو د مرستې لپاره، 1-800-QUITNOW ته زنگ ووهئ یا [quitline.com](http://quitline.com) لیدنه وکړئ



## احساساتي روغتیا

د ماشوم زیږون وروسته د احساساتو مخلوط احساس کول معمول دي. تاسو ممکن د خورلو یا ویده کېدو ستونزه ولرئ او تاسو ممکن د خپل ماشوم پاملرنې کې ستونزې ولرئ. د دې احساساتو سره د مرستې لپاره، ښه وخورئ، ډیری وختونه آرام کړئ، او پدې وخت کې د خپلې کورنۍ او ملګرو څخه مرسته وغواړئ.

که تاسو د خپګان، اضطراب احساس کوئ، یا داسې چې تاسو شیان نه شئ اداره کولی، تاسو ممکن د پوستپارټم خپګان (PPD) ولرئ. PPD ډیر عام دی او پدې معنی ندي چې تاسو ښه پالونکي نه یاست.

که تاسو د دوو اونیو څخه زیات د خپګان یا اضطراب احساس کوئ یا ویره لرئ چې تاسو ممکن خپل ځان یا ستاسو ماشوم ته زیان ورسوئ، د خپل روغتیا پاملرنې چمتو کونکي، د Women, Infants, and Children (WIC)، ښځې تي ماشومان او ماشومان (کارمندانو، یا دې خلکو څخه د خپلو احساساتو په اړه خبرې وکړئ په چا چې باور کړئ. دا اړینه ده چې مرسته ترلاسه کړئ. ستاسو او ستاسو د ماشوم ترمنځ سالم احساسات ستاسو د ماشوم د ودې لپاره مهم دي.

تاسو کولی شئ په 1-888-404-7763 کې د Perinatal Support Washington (زیږون ملاتړ وانشنګن) ته زنگ ووهئ یا لیدنه وکړئ [perinatalsupport.org](http://perinatalsupport.org).



## د نرسنګ په اړه فکر وکړئ

د روغتیا پاملرنې وړاندیز کونکي لږترلږه د یو کال لپاره نرسنګ وړاندیز کوي، او که تاسو یا ستاسو ماشوم وغواړئ، خپل ماشوم ته د شیدو ورکول د روغتیا ګټې ډیروي.

- ستاسو شیدې د ودې او پراختیا لپاره مناسب غذایی مواد لري.
- ستاسو شیدې ستاسو د ودې ماشوم سره مرسته کوي.
- ستاسو شیدې ستاسو ماشوم سره د انفیکشن سره مبارزه کې مرسته کوي او ډیر لږ ناروغه کیږي. ستاسو د شیدو چمتو کول ستاسو د روغتیا ساتنه کې هم مرسته کوي!
- خپل ماشوم ته د شیدو ورکول اړیکې ته وده ورکوي.

DOH 961-1268 May 2022 Pashto د دې سند په بل فارمت کې غوښتنې لپاره دې شمیرې ته زنگ ووهئ 1-800-841-1410.

کنو یا هغه مشنریانو چې په اورېدو کې ستونزه لرئ، مهرباني وکړئ زنگ ووهئ 711 (Washington Relay) یا [WIC@doh.wa.gov](mailto:WIC@doh.wa.gov) ته ایمیل واستوئ. WIC دا اداره د مساوي فرصت چمتو کونکې ده. Washington WIC تبعیض نه کوي. د مینیسوتا WIC او آیووا WIC لخوا چمتو شوي موادو څخه اجازې سره تطبیق شوی.

