

PRENATAL VITAMINS

For Before and During Pregnancy



Talk with your healthcare provider about prenatal vitamins and foods that contain the following vitamins and minerals for a healthy pregnancy.

Folic Acid - The Superhero

- Prevents birth defects in baby's brain & spine.
- Aim for at least 400 mcg daily.

Iron - The Strength Builder

- Keeps your blood healthy.
- Helps avoid anemia, ensuring the baby gets enough oxygen.

Calcium - The Bone Guardian

- For strong bones & teeth for both mommy & baby.
- Do not forget about Vitamin D to help absorb calcium.

DHA - The Brain Booster

- Supports baby's brain & eye development.
- Find it in fish oil supplements or fortified foods.

Iodine - The Tiny But Mighty

- Essential for baby's thyroid and brain development.
- A pinch in your diet goes a long way.

Vitamin C - The Protector

- Enhances iron absorption.
- Keeps both mommy & baby's immune systems strong.

Zinc - The Growth Promoter

- Crucial for baby's cell growth and DNA production.

Choline - The Nerve Supporter

- Vital for baby's brain and spinal cord development.

For more information, visit:
everymothereverychild.org



Cook County DEPT. of
Public Health

BUILDING
HEALTHIER
COMMUNITIES

STAY ALERT

Know the Signs to Get Help During Pregnancy



Pregnancy-related deaths are a growing concern, especially for Black women, who are three times more likely to die from complications during pregnancy than White women.

Keep an eye out for urgent warning signs during pregnancy and the year after giving birth. For your safety and that of your baby, seek medical attention immediately.

- ✔ **Persistent Headache**
A headache that gets worse over time or does not go away with usual treatment.
- ✔ **Extreme Swelling**
Unusual swelling of the hands or face, making it hard to bend fingers or open eyes fully.
- ✔ **Dizziness or Fainting**
Ongoing or intermittent dizziness and lightheadedness, or any loss of consciousness.
- ✔ **Thoughts of Harm**
Any thoughts about harming yourself or your baby.
- ✔ **Vision Changes**
Seeing flashes of light, bright spots, blind spots, or experiencing temporary blindness.
- ✔ **Trouble Breathing**
Sudden or gradual difficulty breathing, tightness in the throat or chest.
- ✔ **High Fever**
A temperature of 100.4°F (38°C) or higher.
- ✔ **Chest Pain or Fast Heartbeat**
Chest pain or changes in heartbeat, including a fast or irregular heart rate.
- ✔ **Severe Nausea and Vomiting**
Nausea or vomiting that is severe and prevents you from eating or drinking.



Cook County DEPT. of
Public Health

BUILDING
HEALTHIER
COMMUNITIES

Learn more: everymothereverychild.org

To view the Illinois Maternal Morbidity and Mortality Report, Illinois Department of Public Health, October 2023, visit or click bit.ly/48w1zha.

PRENATAL DOCTOR VISIT CHECKLIST

For Before and During Pregnancy



Regular prenatal check-ups are vital for a healthy pregnancy. Each visit is a chance to address questions or concerns. Be sure to communicate openly for the best care.

-  **Initiate Early Care**
Begin prenatal check-ups as soon as possible and attend all scheduled appointments.
-  **Health History Evaluation**
Have your medical and previous pregnancy records reviewed by your healthcare provider.
-  **Routine Examinations**
Undergo regular health checks, including weight and blood pressure monitoring.
-  **Diagnostic Testing**
Participate in tests to monitor you and your baby's health during pregnancy.
-  **Developmental Scans**
Get ultrasound scans to track your baby's growth and developmental progress.
-  **Heartbeat Checks**
Listen to your baby's heartbeat, typically starts around 10 weeks (about 2 and a half months) of pregnancy.
-  **Diet and Lifestyle Advice**
Receive guidance on nutrition, exercise, and maintaining healthy habits.
-  **Vitamins and Medications**
Discuss prenatal vitamins and any necessary medications with your provider.
-  **Identifying Risks**
Be aware of any potential risks associated with your pregnancy as assessed by your healthcare provider.
-  **Educational Support**
Learn about pregnancy, childbirth, and postnatal care from your healthcare provider.

For more information, visit:
everymothereverychild.org



Cook County DEPT. of
Public Health

BUILDING
HEALTHIER
COMMUNITIES

BREASTFEEDING TIPS

Patience, Practice & Support



Breastfeeding is a journey that is unique for every mother and baby. Patience, practice, and support are key to a successful experience.

1

Get ready

- **Learn about breastfeeding before giving birth:** It is natural for your body to make milk after the baby is born.

2

Know when baby is hungry

- **Look for clues:** Your baby will show they are hungry by moving their head around or sucking on things.
- **Make a cozy spot:** Set up a lovely place to sit with things you might need close by.

3

Help baby latch on

- **Hold baby right:** Keep your baby close so their mouth is right in front of your nipple.
- **Latching:** Help your baby open wide and take in a good amount of the breast, not just the nipple.

4

Feed whenever baby wants

- **How often:** Give your baby milk when they show they are hungry, which is a few times a day.
- **How long:** Let your baby drink until they seem full and stop on their own.

5

Stay Comfortable

- **For you:** Move around until you are comfortable and use pillows if you need to.
- **For baby:** Make sure your baby is not too hot or cold and feels snug.

6

Watch Baby Eat

- **Listen:** You can hear your baby swallowing the milk.
- **Full baby:** Look for a happy, relaxed baby to know they have had enough.

7

Finish Up

- **Gently stop:** If you need to stop, carefully put your finger in your baby's mouth to stop the sucking.

8

Get Help if You Need It

- **Ask Experts:** If you are having trouble, it is okay to get help from someone who knows a lot about breastfeeding.
- **Join a Group:** Talking to other moms who are breastfeeding can give you useful tips and support.

For more information, visit:
everymothereverychild.org



Cook County
DEPT. of
Public Health

BUILDING
HEALTHIER
COMMUNITIES

产前维生素 适用于孕前和孕中



与您的医疗保健提供者讨论有关产前维生素以及含有以下维生素和矿物质的食物，以促进孕期健康。

叶酸 - 超级英雄

- 预防宝宝大脑和脊柱的出生缺陷。
- 每天至少摄入400 微克。

铁 - 力量缔造者

- 保持血液健康。
- 有助于避免贫血，确保宝宝获得足够的氧气。

钙 - 骨骼守护者

- 为孕妈妈和宝宝提供强健的骨骼和牙齿。
- 维生素 D 可以帮助钙吸收。

DHA - 大脑助长剂

- 支持宝宝的大脑和眼睛发育。
- 鱼油补充剂或强化食品中含有该物质。

碘 - 微量但作用强大

- 对宝宝的甲状腺和大脑发育至关重要。
- 饮食中稍作调整就能有很大的帮助。

维生素 C - 保护者

- 促进铁吸收。
- 使孕妈妈和宝宝的免疫系统保持强大。

锌 - 生长促进剂

- 对宝宝的细胞生长和 DNA 产生至关重要。

胆碱 - 神经支持者

- 对宝宝的大脑和脊髓发育至关重要。

如需了解更多信息，请访问：
everymothereverychild.org



Cook County DEPT. of
Public Health

**BUILDING
HEALTHIER
COMMUNITIES**

保持警觉

了解孕期需要寻求帮助的迹象



如果您出现下述任何症状，请务必立即就医。为安全起见，最好由医护专业人员进行检查。

- 持续性头痛**
头痛随时间加剧或无法通过常规治疗缓解。
- 头晕或昏厥**
持续或间歇性头晕、眩晕或任何意识丧失。
- 视力变化**
看到闪光、亮点、盲点或暂时失明。
- 高烧**
体温达到 100.4°F (38°C) 或以上。
- 极度肿胀**
手部或脸部异常肿胀，导致难以弯曲手指或眼睛无法完全睁开。
- 伤害念头**
任何伤害自己或宝宝的想法。
- 呼吸困难**
突然或逐渐出现呼吸困难、喉咙发紧或胸部发闷。
- 胸痛或心跳加速**
胸痛或心跳变化，包括心率过快或心律不齐。
- 严重恶心和呕吐**
严重的恶心或呕吐会导致您无法进食或饮水。

如需了解更多信息，请访问：
everymothereverychild.org



Cook County DEPT. of Public Health













产前医生检查清单

适用于孕前和孕中



定期的产前检查对于健康怀孕至关重要。每次就诊都是解决问题或疑虑的机会。为获得最好的护理，请务必进行公开交流。

-  **启动早期护理**
尽快开始产前检查并参加所有预约就诊。
-  **健康史评估**
让您的医疗保健提供者查看您的医疗记录和既往妊娠记录。
-  **常规检查**
定期进行健康检查，包括体重和血压监测。
-  **诊断检查**
参加检查，以监测您和宝宝在孕期的健康状况。
-  **发育扫描**
进行超声扫描，以跟踪宝宝的生长和发育进度。
-  **心跳检查**
倾听宝宝的心跳，一般在怀孕 10 周左右（约 2 个半月）开始这项检查。
-  **饮食和生活方式建议**
获得有关营养、运动和保持健康习惯方面的指导。
-  **维生素和药物**
与您的医疗保健提供者讨论产前维生素和任何必要的药物。
-  **识别风险**
请注意您的医疗保健提供者评估的与您怀孕相关的任何潜在风险。
-  **教育支持**
从您的医疗保健提供者处了解有关怀孕、分娩和产后护理的知识。

如需了解更多信息，请访问：
everymothereverychild.org



Cook County DEPT. of
Public Health

BUILDING
HEALTHIER
COMMUNITIES

母乳喂养小贴士

耐心、实践和支持



母乳喂养对于每位母亲和宝宝来说都是一段独特的旅程。耐心、实践和支持是取得成功的关键。

1

做好准备

- **分娩前了解母乳喂养：**宝宝出生后，您的身体自然会分泌乳汁。

2

知道宝宝什么时候饿

- **发现行为标志：**宝宝会通过左右移动头部或吮吸东西来表达他们饿了。
- **营造舒适的环境：**布置一个舒适的座位，并将您可能需要的物品放在附近。

3

帮助宝宝吮吸

- **宝宝正确抱姿：**让宝宝靠近您，使他们的嘴正对着您的乳头。
- **吮吸：**帮助宝宝张大嘴巴，并吸吮大部分面积的乳房，而不仅仅是乳头。

4

宝宝想吃奶时就喂

- **喂奶频率：**当宝宝表现出饿的时候就给他们喂奶，一天多次。
- **每次多久：**让宝宝喝到感觉吃饱并自行停止吮吸为止。

5

保持舒适

- **给您的建议：**四处走动，直到您感觉舒适为止，如果需要，可以使用枕头。
- **给宝宝的建议：**确保您的宝宝不冷不热，并且感觉舒适。

6

观察宝宝进食

- **倾听：**您可以听到宝宝吞咽乳汁的声音。
- **让宝宝吃饱：**观察宝宝是否开心、放松地吃饱奶。

7

结束喂奶

- **缓慢停止：**如果需要停止喂奶，请小心地将手指放进宝宝嘴里以停止吮吸。

8

需要帮助时寻求帮助

- **咨询专家：**如果您遇到困难，可以向熟悉母乳喂养的人寻求帮助。
- **加入交流小组：**与其他正在母乳喂养的妈妈交流可以为您提供有用的建议和支持。

如需了解更多信息，请访问：
everymothereverychild.org



Cook County
DEPT. of
Public Health

BUILDING
HEALTHIER
COMMUNITIES

VITAMINAS PRENATALES

Para antes y durante el embarazo



Hable con su proveedor de atención médica sobre las vitaminas prenatales y los alimentos que contienen las siguientes vitaminas y minerales para un embarazo saludable.

Ácido fólico - El superhéroe

- Previene anomalías congénitas en el cerebro y la columna vertebral del bebé.
- Intente consumir al menos 400 mcg al día.

Hierro - El generador de fuerza

- Mantiene la sangre sana.
- Ayuda a prevenir la anemia, logrando que el bebé reciba suficiente oxígeno.

Calcio - El guardián de los huesos

- Para que tanto la mamá como el bebé tengan huesos y dientes fuertes.
- No olvide la vitamina D para ayudar a absorber el calcio.

DHA - El estimulante del cerebro

- Ayuda al desarrollo del cerebro y los ojos del bebé.
- Encuéntrelo en suplementos de aceite de pescado o alimentos fortificados.

Yodo - El pequeño pero poderoso

- Esencial para el desarrollo de la tiroides y el cerebro del bebé.
- Una pizca en su dieta le ayudará mucho.

Vitamina C - La protectora

- Mejora la absorción de hierro.
- Mantiene fuertes los sistemas inmunológicos de la mamá y el bebé.

Zinc - El promotor del crecimiento

- Crucial para el crecimiento de las células del bebé y la producción de ADN.

Colina - El soporte de los nervios

- Vital para el desarrollo del cerebro y la médula espinal del bebé.

Para obtener más información, visite:
everymothereverychild.org



Cook County DEPT. of
Public Health










BUILDING
HEALTHIER
COMMUNITIES

ESTÉ ATENTA

Conozca las señales para obtener ayuda durante el embarazo



Si tiene alguno de estos síntomas, es importante pedir atención médica de inmediato. Siempre es mejor estar segura y hacerse revisar por un médico.

-  **Dolor de cabeza persistente**
Un dolor de cabeza que empeora con el tiempo o no desaparece con el tratamiento habitual.
-  **Mareos o desmayos**
Mareos y aturdimiento continuos o intermitentes, o cualquier pérdida de consciencia.
-  **Cambios en la visión**
Ver destellos de luz, puntos brillantes, puntos ciegos o experimentar ceguera temporal.
-  **Fiebre alta**
Una temperatura de 100,4 °F (38 °C) o superior.
-  **Hinchazón extrema**
Hinchazón inusual de las manos o la cara, que dificulta doblar los dedos o abrir completamente los ojos.
-  **Pensamientos sobre hacer daño**
Pensamientos sobre hacerse daño a usted misma o a su bebé.
-  **Dificultad para respirar**
Dificultad repentina o gradual para respirar, opresión en la garganta o el pecho.
-  **Dolor en el pecho o ritmo cardíaco acelerado**
Dolor en el pecho o cambios en el ritmo cardíaco, incluyendo frecuencia cardíaca rápida o irregular.
-  **Náuseas y vómitos graves**
Náuseas o vómitos graves que le impiden comer o beber.

Para obtener más información, visite:
everymothereverychild.org



Cook County DEPT. of
Public Health











BUILDING
HEALTHIER
COMMUNITIES

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA LA VISITA MÉDICA PRENATAL

Para antes y durante el embarazo



Los controles prenatales regulares son vitales para un embarazo saludable. Cada visita es una oportunidad para hacer preguntas o tratar preocupaciones. Es importante comunicarse abiertamente para obtener la mejor atención.

-  **Iniciar la atención temprana**
Comience los controles prenatales lo antes posible y asista a todas las citas programadas.
-  **Evaluación de la historia clínica**
Haga que su proveedor de atención médica revise su expediente médico y de embarazos anteriores.
-  **Exámenes de rutina**
Hágase controles médicos periódicos, incluyendo el control del peso y de la presión.
-  **Pruebas de diagnóstico**
Participe de exámenes para monitorear su salud y la de su bebé durante el embarazo.
-  **Escaneos de desarrollo**
Hágase ultrasonidos para controlar el crecimiento y el progreso del desarrollo de su bebé.
-  **Controles de ritmo cardíaco**
Escuche los latidos del corazón de su bebé, en general comienzan alrededor de las 10 semanas (aproximadamente 2 meses y medio) de embarazo.
-  **Recomendaciones sobre alimentación y estilo de vida**
Obtenga asesoramiento sobre nutrición, ejercicio y cómo mantener hábitos saludables.
-  **Vitaminas y medicamentos**
Hable con su médico sobre las vitaminas prenatales y cualquier medicamento necesario.
-  **Identificación de riesgos**
Esté atenta a cualquier riesgo potencial asociado a su embarazo según lo evaluado por su proveedor de atención médica.
-  **Apoyo educativo**
Obtenga información sobre el embarazo, el parto y el cuidado posnatal con su proveedor de atención médica.

Para obtener más información, visite:
everymothereverychild.org



Cook County DEPT. of
Public Health

BUILDING
HEALTHIER
COMMUNITIES

CONSEJOS PARA LA LACTANCIA

Paciencia, práctica y apoyo



La lactancia es una experiencia única para cada madre y cada bebé. La paciencia, la práctica y el apoyo son clave para una experiencia exitosa.

1

Prepararse

- **Infórmese sobre la lactancia antes de dar a luz:** Es natural que su cuerpo produzca leche después de que nazca el bebé.

2

Sepa cuándo tiene hambre el bebé

- **Busque señales:** Su bebé le mostrará que tiene hambre moviendo la cabeza o chupando cosas.
- **Cree un lugar acogedor:** Prepare un lugar agradable para sentarse con las cosas que pueda necesitar cerca.

3

Ayude al bebé a prenderse

- **Sostenga al bebé correctamente:** Mantenga a su bebé cerca para que su boca quede justo frente a su pezón.
- **Prenderse:** Ayude a su bebé a abrir bien la boca y a tomar una buena parte de la mama, no solo el pezón.

4

Alimente al bebé cuando este quiera

- **Con qué frecuencia:** Dé leche a su bebé cuando muestre que tiene hambre, es decir, varias veces al día.
- **Por cuánto tiempo:** Deje que su bebé tome hasta que parezca lleno y se detenga por sí solo.

5

Esté cómoda

- **Para usted:** Muévase hasta que esté cómoda y use almohadas si es necesario.
- **Para el bebé:** Asegúrese de que su bebé no tenga demasiado calor ni frío y se sienta cómodo.

6

Mire al bebé mientras come

- **Escuche:** Puede escuchar a su bebé tragando la leche.
- **Bebé lleno:** Asegúrese de que es un bebé feliz y relajado para saber que ya tomó suficiente.

7

Termine

- **Deténgase suavemente:** Si necesita detenerse, coloque con cuidado su dedo en la boca del bebé para detener la succión.

8

Pida ayuda si la necesita

- **Pregunte a los expertos:** Si tiene problemas, puede buscar ayuda de alguien que sepa mucho sobre la lactancia.
- **Únase a un grupo:** Hablar con otras mamás que están amamantando puede darle consejos y apoyo útiles.

Para obtener más información, visite:
everymothereverychild.org



Cook County
DEPT. of
Public Health

BUILDING
HEALTHIER
COMMUNITIES

فيتامينات ما قبل الولادة فترة ما قبل الحمل وفي أثناءه



تحدثي مع مقدم رعايتك الصحية حول الفيتامينات التي تحتاجينها قبل الولادة، وأنواع الأطعمة التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن الآتية للحفاظ على حمل صحي.

- اليود – العنصر الضئيل ولكن الفعال**
- ضروري لنمو الغدة الدرقية والدماغ لدى الطفل.
 - يؤثر إضافة القليل منه إلى نظامك الغذائي بدرجة كبيرة.

- فيتامين سي – الحامي**
- يعزز امتصاص الحديد.
 - يحافظ على قوة الجهاز المناعي لكل من الأم والطفل.

- الزنك – محفز النمو**
- ضروري لنمو خلايا الطفل وإنتاج الحمض النووي.

- الكولين – داعم الأعصاب**
- ضروري لنمو دماغ الطفل والحبلى الشوكي.

- حمض الفوليك – أهم العناصر الفعالة**
- يمنع العيوب الخلقية في دماغ الطفل و عموده الفقري.
 - احصلي على ما لا يقل عن 400 ميكروجرام يوميًا.

- الحديد – بناء القوة**
- يحافظ على صحة دمك.
 - يساعدك على تجنب فقر الدم (الأنيميا)، ويضمن حصول الطفل على كمية كافية من الأكسجين.

- الكالسيوم – واعي العظام**
- من أجل عظام وأسنان قوية للأم والطفل.
 - لا تنسي الحصول على فيتامين "د" للمساعدة على امتصاص الكالسيوم.

- حمض الدوكوساهيكسانويك – معزز الدماغ**
- يدعم نمو دماغ الطفل وعينه.
 - يمكنك العثور عليه في مكملات زيت السمك أو الأطعمة المدعمة.



Cook County DEPT. of Public Health

BUILDING
HEALTHIER
COMMUNITIES

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني الآتي:
everymothereverychild.org



انتهي وتابعي حالتك تعرفي على العلامات التي يجب عليك طلب المساعدة عند رؤيتها في أثناء الحمل



إذا واجهت أيًا من هذه الأعراض، فمن المهم طلب العناية الطبية على الفور. من الأفضل دائمًا أن تحافظي على نفسك وتخضعي للفحص من قبل أخصائي الرعاية الصحية.

- الصداع المستمر**
صداع يزداد سوءًا مع مرور الوقت أو صداع لا يزول مع تناول العلاج المعتاد.
- التورم الشديد**
تورم غير عادي في اليدين أو الوجه، يجعل من الصعب ثني الأصابع أو فتح العينين بشكل كامل.
- الدوخة أو الإغماء**
دوخة ودوار مستمر أو متقطع، أو أي فقدان للوعي.
- التفكير في إيذاء النفس**
أي أفكار حول إيذاء نفسك أو طفلك.
- صعوبة في التنفس**
صعوبة في التنفس بشكل مفاجئ أو تدريجي، وضيق في الحلق أو الصدر.
- تغيرات في الرؤية**
رؤية ومضات من الضوء، أو بقع مضيئة، أو نقاط عمياء، أو التعرض للعمى المؤقت.
- ألم في الصدر أو نبضات القلب السريعة**
الشعور بألم في الصدر أو تغيرات في نبضات القلب؛ بما في ذلك معدل نبضات القلب السريعة أو غير المنتظمة.
- ارتفاع درجة الحرارة**
درجة حرارة 100.4 درجة فهرنهايت (38 درجة مئوية) أو أعلى.
- الغثيان والقيء الشديد**
الغثيان أو القيء الشديد الذي يمنعك من الأكل أو الشرب.

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني الآتي:
everymothereverychild.org



Cook County
DEPT. of
Public Health

BUILDING
HEALTHIER
COMMUNITIES



قائمة مراجعة زيارة الطبيب قبل الولادة لفترة ما قبل الحمل وفي أثناءه



تعتبر الفحوصات الدورية قبل الولادة ضرورية للحصول على حمل صحي، وتمثل كل زيارة فرصة لطرح الأسئلة أو التعبير عن المخاوف، لذا تأكدي من التواصل بشكل فعّال مع مقدم الرعاية الصحية لتحصلي على أفضل رعاية.

- بدء الرعاية المبكرة** ✓
ابدئي بإجراء الفحوصات قبل الولادة في أقرب وقت ممكن ولا تفوتي موعد أي زيارة مجدولة.
- مراقبة نبضات القلب** ✓
استمعي إلى نبضات قلب طفلك، والتي تبدأ عادةً في الأسبوع العاشر (بعد نحو شهرين ونصف) تقريبًا من الحمل.
- تقييم السيرة الصحية** ✓
اطلبي من مقدم الرعاية الصحية مراجعة سجلاتك الطبية وسجلات الحمل السابقة.
- الفحوصات الروتينية** ✓
احصلي على فحوصات صحية منتظمة، بما في ذلك مراقبة الوزن وضغط الدم.
- نصائح حول النظام الغذائي وأسلوب الحياة** ✓
احصلي على إرشادات حول التغذية وممارسة الرياضة والحفاظ على العادات الصحية.
- الفحوصات التشخيصية** ✓
احصلي على فحوصات مخبرية لمراقبة صحتك وصحة جنينك في أثناء الحمل.
- الفيتامينات والأدوية** ✓
ناقشي مع مقدم الرعاية الصحية الفيتامينات التي تحتاجينها قبل الولادة وأي أدوية ضرورية.
- تحديد المخاطر** ✓
تعرفي على أي مخاطر محتملة مرتبطة بحملك وفقًا لتقدير مقدم الرعاية الصحية.
- الدعم التوعوي** ✓
تعرفي على أشكال الرعاية في أثناء الحمل والولادة وما بعد الولادة من مقدم الرعاية الصحية.
- فحوصات نمو الجنين** ✓
احصلي على فحوصات الموجات فوق الصوتية لتتبع نمو طفلك.



Cook County
DEPT. of
Public Health

BUILDING
HEALTHIER
COMMUNITIES

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني الآتي:
everymothereverychild.org

نصائح الرضاعة الطبيعية الصبر والممارسة والدعم



تُعد مرحلة الرضاعة الطبيعية رحلة فريدة من نوعها لكل أم وطفلها، ويمثل الصبر والممارسة والدعم مفاتيح خوض تجربة رضاعة طبيعية ناجحة.

- 1 استعدي**
 - **تعرفي على الرضاعة الطبيعية قبل الولادة:** من الطبيعي أن يُدرّ جسمك الحليب بعد ولادة الطفل.
- 2 تعرفي على علامات شعور طفلك بالجوع**
 - **راقبي العلامات:** سوف يُعبر طفلك عن الجوع عن طريق تحريك رأسه أو مص الأشياء.
 - **حضري مكاناً مريحاً:** قومي بتهيئة مكان مريح للجلوس مع وضع الأشياء التي قد تحتاجينها بالقرب منك.
- 3 ساعدي طفلك على التقام الثدي**
 - **احملي طفلك بشكل صحيح:** أبقِ طفلك قريباً منك بحيث يكون فمه أمام حلمتك مباشرة.
 - **التقام الثدي:** ساعدي طفلك على فتح فمه والتقام قدرًا جيدًا من الثدي، وليس الحلمة فقط.
- 4 أرضعي طفلك متى أراد**
 - **عدد مرات الرضاعة:** أرضعي طفلك عندما تظهر عليه علامات الجوع، وذلك عدة مرات في اليوم.
 - **المدة:** أرضعي طفلك حتى يشعر بالشبع ثم يتوقف من تلقاء نفسه.
- 5 حافظي على راحتك**
 - **بالنسبة لك:** تحركي حتى تشعرين بالراحة واستخدمي الوسائد إذا كنت بحاجة إلى ذلك.
 - **بالنسبة للطفل:** تأكدي أن طفلك ليس ساخناً أو بارداً جداً ويشعر بالراحة.
- 6 تابعي طفلك أثناء الرضاعة**
 - **استمعي لطفلك:** يمكنك سماع طفلك وهو يبتلع الحليب.
 - **شبع الطفل:** عندما يكون طفلك سعيداً ومرتاحاً فإن ذلك يعني أنه قد حصل على ما يكفي.
- 7 إنهاء الرضاعة**
 - **توقفي بلطف:** إذا كنت بحاجة إلى التوقف، ضعي إصبعك بعناية في فم طفلك لإيقاف المص.
- 8 احصلي على المساعدة إذا كنت بحاجة إليها**
 - **اسألني الخبراء:** إذا كنت تواجهين مشكلة، فمن الجيد أن تطلبي المساعدة من شخص يعرف الكثير عن الرضاعة الطبيعية.
 - **انضمي إلى مجموعة:** إن التحدث مع أمهات أخريات يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية يمكن أن يمنحك نصائح مفيدة ودعمًا.



Cook County DEPT. of Public Health

BUILDING HEALTHIER COMMUNITIES

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني الآتي:
everymothereverychild.org

WITAMINY PRENATALNE

Przed i w trakcie ciąży



Porozmawiaj ze swoim lekarzem o witaminach prenatalnych i produktach spożywczych zawierających poniższe witaminy i minerały, które wspierają zdrową ciążę.

Kwas foliowy - superbohater

- Zapobiega wadom wrodzonym mózgu i kręgosłupa u dziecka.
- Staraj się przyjmować co najmniej 400 μg dziennie.

Żelazo - budowniczy siły

- Utrzymuje zdrową krew.
- Pomaga zapobiegać anemii, zapewniając dziecku odpowiednią ilość tlenu.

Wapń - strażnik kości

- Dla mocnych kości i zębów zarówno mamy, jak i dziecka.
- Nie zapomnij o witaminie D, która wspomaga wchłanianie wapnia.

DHA - wspomagacz mózgu

- Wspomaga rozwój mózgu i oczu dziecka.
- Znajdziesz go w suplementach z olejem rybim lub we wzbożonej żywności.

Jod – maleńki, ale potężny

- Niezbędny dla rozwoju tarczycy i mózgu dziecka.
- Szczypta w diecie może wiele zdziałać.

Witamina C - obrońca

- Wspomaga wchłanianie żelaza.
- Wzmacnia układ odpornościowy mamy i dziecka.

Cynk - stymulator wzrostu

- Istotny dla wzrostu komórek dziecka i produkcji DNA.

Cholina – wspomagacz nerwów

- Istotna dla rozwoju mózgu i rdzenia kręgowego dziecka.

Więcej informacji znajdziesz na stronie:
everymothereverychild.org



Cook County
DEPT.
of
Public Health

BUILDING
HEALTHIER
COMMUNITIES

BĄDŹ CZUJNA

Poznaj objawy, w przypadku których należy zwrócić się o pomoc lekarską podczas ciąży



Jeśli zaobserwujesz u siebie którykolwiek z tych objawów, natychmiast zwróć się o pomoc lekarską. Zawsze lepiej jest zapobiegać i poddać się badaniu u specjalisty opieki zdrowotnej.

- ✓ **Uporczywy ból głowy**
Ból głowy, który z czasem się nasila lub nie ustępuje po standardowym leczeniu.
- ✓ **Samodestrukcyjne myśli**
Czy masz jakieś myśli o zrobieniu krzywdy sobie lub swojemu dziecku?
- ✓ **Zawroty głowy lub omdlenia**
Ciągłe lub okresowe zawroty głowy i uczucie oszołomienia, a także utrata przytomności.
- ✓ **Problemy z oddychaniem**
Nagłe lub stopniowe trudności z oddychaniem, uczucie ucisku w gardle lub w klatce piersiowej.
- ✓ **Zmiany widzenia**
Widzenie błysków światła, jasnych punktów, martwych punktów lub doświadczanie przejściowej ślepoty.
- ✓ **Ból w klatce piersiowej lub szybkie bicie serca**
Ból w klatce piersiowej lub zmiany rytmu serca, w tym przyspieszone lub nieregularne bicie serca.
- ✓ **Wysoka gorączka**
Temperatura 38°C (100,4°F) lub wyższa.
- ✓ **Silne nudności i wymioty**
Nudności lub wymioty, które są silne i uniemożliwiają jedzenie i picie.
- ✓ **Znaczny obrzęk**
Nietypowy obrzęk dłoni lub twarzy, utrudniający zginanie palców lub pełne otwieranie oczu.

Więcej informacji znajdziesz na stronie:
everymothereverychild.org



Cook County
DEPT.
of
Public Health

BUILDING
HEALTHIER
COMMUNITIES

LISTA KONTROLNA WIZYTY PRENATALNEJ U LEKARZA

Przed i w trakcie ciąży



Regularne badania prenatalne są niezbędne dla prawidłowego przebiegu ciąży. Każda wizyta jest okazją do zadania pytań i rozwiania wątpliwości. Pamiętaj, aby komunikować się otwarcie w celu uzyskania możliwie najlepszej opieki.

-  **Rozpocznij wczesną opiekę**
Rozpocznij badania prenatalne tak wcześnie, jak to możliwe i uczestnicz we wszystkich zaplanowanych wizytach.
-  **Ocena historii zdrowia**
Poproś swojego lekarza o sprawdzenie swojej dokumentacji medycznej i dokumentacji z poprzednich ciąż.
-  **Badania rutynowe**
Regularnie sprawdzaj stan zdrowia, mierząc m.in. wagę i ciśnienie krwi.
-  **Testy diagnostyczne**
Poddawaj się badaniom mającym na celu monitorowanie Twojego zdrowia i zdrowia Twojego dziecka w czasie ciąży.
-  **Badania rozwoju**
Wykonuj badania USG, aby monitorować wzrost i postępy rozwojowe swojego dziecka.
-  **Sprawdzanie bicia serca**
Posłuchaj bicia serca swojego dziecka. Zazwyczaj zaczyna się to około 10. tygodnia (około 2 i pół miesiąca) ciąży.
-  **Porady dotyczące diety i stylu życia**
Otrzymuj wskazówki dotyczące odżywiania, ćwiczeń i utrzymania zdrowych nawyków.
-  **Witaminy i leki**
Porozmawiaj ze swoim lekarzem o witaminach prenatalnych i wszelkich niezbędnych lekach.
-  **Identyfikacja ryzyka**
Bądź świadoma wszelkich potencjalnych zagrożeń związanych z ciążą, zgodnie z oceną Twojego lekarza.
-  **Wsparcie edukacyjne**
Dowiedz się więcej na temat ciąży, porodu i opieki poporodowej od swojego lekarza.

Więcej informacji znajdziesz na stronie:
everymothereverychild.org



Cook County DEPT. of
Public Health

BUILDING
HEALTHIER
COMMUNITIES

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE KARMIENIA PIERSIĄ

Cierpliwość, praktyka i wsparcie



Karmienie piersią to wyjątkowy czas dla każdej matki i każdego dziecka. Kluczem do udanego doświadczenia są cierpliwość, praktyka i wsparcie.

1

Przygotuj się

- **Dowiedz się więcej o karmieniu piersią przed porodem:** Naturalnym jest, że organizm zaczyna produkować mleko po urodzeniu dziecka.

2

Wiedz, kiedy dziecko jest głodne

- **Szukaj wskazówek:** Twoje dziecko daje znać, że jest głodne, ruszając głową lub ssąc różne przedmioty.
- **Stwórz przytulne miejsce:** Przygotuj wygodne miejsce do siedzenia i trzymaj pod ręką rzeczy, których możesz potrzebować.

3

Pomóż dziecku przysssać się

- **Trzymaj dziecko prawidłowo:** Trzymaj dziecko blisko siebie, tak aby jego usta znajdowały się tuż przed sutkiem.
- **Przyssanie:** Pomóż dziecku szeroko otworzyć usta i objąć dużą część piersi, nie tylko brodawkę.

4

Karm, kiedy tylko dziecko tego chce

- **Jak często:** Dawaj dziecku mleko, gdy jest głodne, czyli kilka razy dziennie.
- **Jak długo:** Daj dziecku pić, aż poczuje się pełne i samo przestanie ssać.

5

Zachowaj wygodę

- **Dla Ciebie:** Usadwiał się tak długo, aż poczujesz się komfortowo. Jeśli to konieczne, użyj poduszek.
- **Dla dziecka:** Upewnij się, że Twojemu dziecku nie jest za gorąco ani za zimno i że jest mu przytulnie.

6

Obserwuj, jak dziecko je

- **Słuchaj:** Możesz słuchać, jak Twoje dziecko połyka mleko.
- **Pełne dziecko:** Wypatruj szczęśliwego, zrelaksowanego dziecka, które będzie wiedziało, że ma już dość.

7

Kończenie

- **Delikatnie zatrzymaj:** Jeśli musisz przerwać ssanie, ostrożnie włóż palec do buzi dziecka, aby przerwać ssanie.

8

Uzyskaj pomoc, jeśli jej potrzebujesz

- **Zapytaj ekspertów:** Jeśli masz problemy, możesz zwrócić się o pomoc do kogoś, kto ma dużą wiedzę na temat karmienia piersią.
- **Dołącz do grupy:** Rozmowa z innymi matkami karmiącymi piersią może zapewnić Ci przydatne wskazówki i wsparcie.

Więcej informacji znajdziesz na stronie:
everymothereverychild.org



Cook County
DEPT.
of
Public Health

**BUILDING
HEALTHIER
COMMUNITIES**