

اتخاذ الخيارات الصحية لمنع المشاكل الخلقية

التزمي بخطة "راعي" للوقاية



رتبي حملك واستعدي له

- كوني بأفضل حالة صحية قبل الحمل.
- احصلي على 400 ميكروغرام من حمض الفوليك بشكل يومي.

اجتنبى الأدوية والمواد الضارة بالطفل

- تجنبى التدخين والتدخين السلبي.
- كوني حذرة من التعرض للمواد الضارة في العمل والمنزل.

عنايتك بصحتك أمر مهم

- اتبعي نظاماً غذائياً صحياً يشمل الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة، منتجات الحليب قليلة الدسم والبروتينات الخالية من الدهون.
- كوني نشيطة جسدياً.
- اعملي لتكون أي حالة صحية لديك مثل مرض السكري تحت السيطرة.

لينصحك طبيبك عند استشارته

- احصلي على فحص طبي شامل.
- ناقشي جميع الأدوية التي تتناولينها سواء كانت مع أو بدون وصفة طبية.
- تحدثي عن تاريخ عائلتك.



راعي خطة "راعي" قبل وأثناء الحمل
لصحة سليمة وطفل سليم بإذن الله

النص والتصميم في البوستر الأصلي لـ CDC وترجمة وإعادة تصميم موقع ومنتدى الوراثة الطبية
<http://www.werathah.com/>



للمزيد من المعلومات

www.cdc.gov/ncbddd/birthdefects/prevention.html

www.cdc.gov/preconception/showyourlove

www.werathah.com