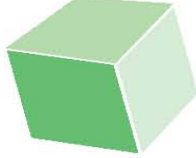




OAKLAND COUNTY HEALTH DIVISION

BABY BASICS



مقاطعة أوكلاند
الدائرة الصحية
أساسيات الطفل

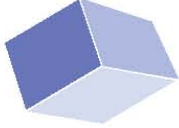
ابدأي بالعناية بنفسك بشكل مبكر وذلك بذهابك الى المذكتور لفحصك قبل حدوث

الحمل . و أسأل طبيبك المعالج ليقوم بالفحوصات الخاصة بالسكري والالتهابات

قومي دائما بتغذية نفسك بشكل صحي . الكثير من الفواكة والخضن .



الأغذية الحاوية على الحبوب والألياف . والمنتجات الحليبية الخفيفة الدسم . وتجنبي الأغذية العالية الدسم .



تأكدي دائما من العناية بنفسك وطفلك الغير المولود وذلك بتجنبك شرب الكحول وتدخين السجائر .

عدم تناول العقاقير الطبية الا بمشورة الطبيب المعالج وبوصفة منه .

سلامتك مهمة جدا لذا أي علاقة عنف تعتبر خطيرة عليك وعلى طفلك بنفس الوقت . حافظي على

سلامة طفلك بوضعه على ظهره أثناء النوم . كما يجب أن يكون سريره خالي من كل الاشياء ويجب أن يحتوي على فرشمة قوية .

لمزيد من المعلومات حول

أساسيات الاعتناء بالطفل

يرجى الاتصال بمرضاتنا على الرقم المجاني : ١.٨٠٠.٨٤٨.٥٥٣٣

مقاطعة أوكلاند

في ميشيغين الدائرة الصحية

www.oakgov.com/health

الدائرة الصحية في مقاطعة أوكلاند لن تقوم برفض أي تعاون أو اشتراك من أي طرف وفقا للحرق.

أو الجنس أو الدين . أو للاصل القومي أو للعمر أو للاعاقاة



OAKLAND
COUNTY MICHIGAN
HEALTH DIVISION
Department of Health & Human Services
oakgov.com/health

The Oakland County Health Division will not deny participation in its programs based on race, sex, religion, national origin, age or disability. State and Federal eligibility requirements apply for certain programs.

I:\Health\CHPIS\Health Ed\Zizumbo