



نصائح حمل صحي



رعاية ما قبل الولادة • تناول الطعام الصحي

إدارة زيادة الوزن

النشاط أثناء الحمل

الحفاظ على سلامة الطفل • الرضاعة الطبيعية

نبتى الأم المستقبلية، Congratulations!

نحن سعداء لأجلك،
وسعداء لتقديم المساعدة!

إن برنامج WIC هنا لتقديم المعلومات والأدوات والدعم للوالدين مثلك. سواء كنت بحاجة إلى أذن مصغية، أو طعام صحي، أو إحالة إلى رعاية وخدمات خارجية، فإننا فخورون بتزويدك بالأدوات التي تحتاجينها لتكوني الوالدة التي تطمحين أن تصبحينها.

باعتبارك جزء من مجتمع WIC، يمكنك الوصول إلى جميع الخدمات التي نقدمها. ويمكن لبرنامج WIC دعم حملك بطرق عديدة! وعليه، يمكن لبرنامج WIC مساعدتك في:

- اتخاذ خيارات غذائية ذكية.
- شراء الأطعمة الصحية باستخدام بطاقة NC eWIC الخاصة بك.
- التواصل مع مقدمي الرعاية الصحية وأطباء الأسنان والخدمات الأخرى للحفاظ على صحتك وصحة طفلك.
- التعرف على الرضاعة الطبيعية لطفلك.
- الحفاظ على سلامة طفلك.

مع خالص التقدير،
موظفو برنامج WIC في ولاية شمال كارولينا

النسخ الوردية في هذا الكتيب لا تملأ على نفسك طبيبياً.
تحدثي إلى طبيبك في فحص ما قبل الولادة.



رعاية ما قبل الولادة هي رعاية صحية للأشخاص الحوامل. يقوم الطبيب بفحص صحتك وصحة طفلك من المرجح أن تكون فحوصات ما قبل الولادة الخاصة بك:

- فحص واحد كل شهر للأشهر الست الأولى
- فحصان كل شهر في الشهرين السابع والثامن
- فحص واحد كل أسبوع في الشهر التاسع
- فحص واحد بعد 6 أسابيع من ولادة الطفل

من المهم البدء في تلقي رعاية ما قبل الولادة بمجرد أن تعلمي بحملك. اذهبي إلى جميع مواعيد فحوصاتك الطبية لترى كيف ينمو طفلك ويتغير.



ينمو طفلك بشكل أفضل عندما تتناولين طعامًا جيدًا

نظام غذائي صحي يعني طفلًا صحيًا!

اختاري مجموعة متنوعة من الأطعمة من جميع المجموعات الغذائية كل يوم

ما يعتبر 1 أونصة ؟

8 - 6 أونصة / اليوم

! الحبوب



- شريحة خبز واحدة
- خبز تورتيلا 6 بوصة
- نصف كعكة بيجل أو خبز همبرغر
- نصف كوب أرز مطبوخ، معكرونة أو حبوب
- كوب واحد من الحبوب الجاهزة للأكل

ما يعتبر 1 كوب ؟

3 - 1/2 كوب / اليوم

الخضراوات



- كوب واحد من الفاكهة المقطعة أو النيئة أو المطبوخة
- كوبان من الخضراوات الورقية النيئة
- كوب واحد من عصير الطماطم
- 12 جزرة صغيرة

Fruits



- كوب واحد من الفاكهة المقطعة أو المطبوخة
- تفاحة صغيرة واحدة
- موزة كبيرة واحدة
- كوب واحد من عصير الفاكهة الطبيعي 100%
- نصف كوب من الفاكهة المجففة

ما يعتبر 1 كوب ؟

الآلبان 3 كوب / اليوم

Dairy



- كوب واحد من الحليب
- 8 أونصات من الزبادي
- 1.5 أونصة من الجبن الطبيعي
- كوبان من جبنة القريش

ما يعتبر 1 أونصة ؟

6 - 1/2 أونصة / اليوم

البروتين



- أونصة واحدة من اللحم الخالي من الدهون المطبوخ، الدواجن أو المأكولات البحرية
- بيضة واحدة
- ربع كوب من الفول المطبوخ، البازلاء أو التوفو
- ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني
- نصف أونصة من المكسرات

نموذج من القائمة

تناولي وجبات منتظمة على مدار اليوم. قد تكون خمس أو ست وجبات صغيرة أفضل لك من وجبتين أو ثلاث وجبات كبيرة يوميًا.

الفتار

- بيض
- موز
- خبز توست من القمح الكامل مع زبدة الفول السوداني
- عصير طبيعي 100%

وجبة خفيفة بعد الظهر

- بسكويت غراهام
- حفنة من المكسرات
- فراولة

العشاء

- صدر دجاج مخبوز
- أرز بني
- جزر
- سلطة جانبية
- حليب

وجبة خفيفة في الصباح

- زبادي مع توت أزرق

الغداء

- فلفل حار مُعد مع الفول
- خبز ذرة أو تورتيلا
- بروكلي
- جبنة شرائح
- ماء



Start simple
with **MyPlate**

للحصول على خطة وجبات مخصصة وأدوات ووصفات،
تفضل بزيارة www.MyPlate.gov

اختاري وجبات خفيفة صحية

هل تشعرين بالجوع بين الوجبات؟ تناولي وجبات خفيفة بذكاء لزيادة وزن صحية!

- فواكه طازجة
- شرائح تفاح أو موز مع زبدة الفول السوداني
- بودنج مصنوع من حليب قليل الدسم
- شريحة جبن على خبز توست من القمح الكامل
- خضروات نيئة وصلصة تغميس
- مكسرات وفواكه مجففة
- زبادي
- بيض مسلوق
- حبوب جافة

احصلي على طعام جيد أثناء التنقل

حاولي الحد من الوجبات السريعة، ولكن إذا وجدت نفسك في مطعم وجبات سريعة، جربي بعض هذه الخيارات الصحية:

- ساندويتش دجاج مشوي
- هامبرغر/ برجر بالجبن صغير
- بيتزا بالخضروات
- بطاطا مخبوزة مغطاة بالخضروات والجبن
- سلطة
- كوب فاكهة
- ماء أو حليب

اسعي إلى زيادة وزن صحية

زيادة الوزن مهمة أثناء الحمل لضمان نمو طفلك. تحدثي إلى طبيبك أو أخصائي التغذية في برنامج WIC إذا كانت لديك مخاوف بشأن زيادة الوزن. يمكنك أيضاً الرجوع إلى الجدول البياني أدناه.

للحفاظ على زيادة وزن ثابتة:



- تناولي الطعام فقط عندما تشعرين بالجوع.
- اختاري الأطعمة الصحية لتناولها.
- اشربي الماء عندما تشعرين بالعطش.
- حافظي على النشاط بالمشي.

كتلة الجسم قبل الحمل	حالة الوزن	إجمالي زيادة الوزن (بالرطل)
أقل من 18.5	تحت الوزن الطبيعي	28 - 40
18.5 - 24.9	وزن صحي	25 - 35
25.0 - 29.9	وزن زائد	15 - 25
أكثر من 30	سمنة	11- 20



جربي الوجبات الصغيرة

تناول الوجبات الصغيرة على مدار اليوم لبعض النساء قد يعتبر مفيداً لهم، خاصة إذا كنَّ يعانين من الغثيان ولا يشعرنَّ بالرغبة في الأكل. فاختاري طعاماً من كل مجموعة لتكوين وجبة صغيرة.

اختاري واحداً من كل مجموعة

المجموعة 1	المجموعة 2	المجموعة 3	إذا كنتِ تحبين
بيجل	جبنة	تفاح	زبدة

بطاطا مخبوزة	جبنة قريش	موز	فاكهة مملوثة ✓
خبز ✓	زبادي ✓	عنب	جبنة كريمية
حبوب إفطار باردة	حليب	شمام	جيلي
مقرمشات	بودنج	برتقال	حمص
مافن انجليزي	فاصوليا مطبوخة	أناس ✓	أفوكادو
مقرمشات غراهام	دجاج مطبوخ	فاكهة مجففة	
خبز برجر	بيض مسلوق	فراولة	
مكرونه بالحبوب الكامله	سلطة بيض	فلفل أخضر	
شوفان	بيض مخفوق	جزر	
شوفان	برجر	سبانخ	
أرز بني	مكسرات	شوربة طماطم	

نصائح سلامة الغذاء

● اغسلي يديك بالماء والصابون قبل الأكل أو تحضير الطعام.



● اغسلي الخضروات والفواكه بالماء قبل الأكل أو الطهي.

● اطهي اللحم والدجاج والديك الرومي والسمك والمأكولات البحرية حتى تصبح مطهوه جيداً - استخدم مقياس حرارة اللحم إذا لزم الأمر.

● اطهي النفاانق واللحوم الباردة واللحوم المعلبة حتى تصبح ساخنة جداً قبل الأكل.

● حددي استهلاك الأسماك بـ 8-12 أونصة في الأسبوع.

● لا تتناولي سمك البلاط والقرش والماكريل الملكي وسمك أبو سيف بسبب ارتفاع مستويات الزئبق فيها.

الأطعمة التي يجب تجنبها أثناء الحمل

- البيض النيء أو المطبوخ جزئياً
- اللحوم أو الدواجن أو الديك الرومي النيئة أو مطهوه قليلاً
- الحليب غير المبستر (الخام)
- المحار النيء أو الأسماك مثل السوشي والساشيمي
- مستردة السلطعون
- البراعم النيئة مثل براعم البرسيم
- العصير أو خل التفاح غير المبستر
- الجبن المصنوع من الحليب الخام مثل: الفيتا، الأزرق، البري أو الأجبان المكسيكية (كويزو بلانكو أو كويزو فريسكو)
- اللحوم المعلبة القابلة للدهن أو البياتيه

حافظي على صحة أسنانك ولثتك

العناية بصحة الفم آمنة ومهمة أثناء الحمل. يمكن أن تسبب التغيرات الهرمونية أثناء الحمل تورم اللثة ونزيفها.

- نظفي أسنانك بمعجون أسنان يحتوي على الفلورايد مرتين يومياً.
- استخدمي خيط الأسنان يومياً.
- مضمضي فمك بالماء إذا تقيأت لإزالة الحمض الذي يسبب تآكل الأسنان.
- اشربي الماء بدلاً من المشروبات المحلاة بالسكر.

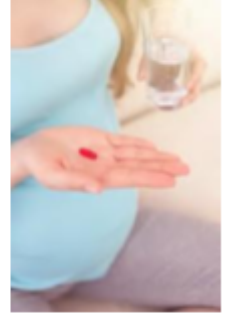
إذا لم يكن لديك طبيب أسنان، يمكن لبرنامج WIC مساعدتك في العثور على واحد.

تناولي فيتامينات ما قبل الولادة

تناول الأطعمة الصحية وتناول فيتامينات ما قبل الولادة يوميًا يساعد على حصولك أنت وطفلك على جميع العناصر الغذائية التي تحتاجونها أثناء الحمل. فيتامينات ما قبل الولادة هي فيتامينات متعددة مصممة للنساء الحوامل تحتوي على كمية إضافية من الحديد وحمض الفوليك لمساعدة طفلك على النمو. قد يصف لك طبيبك فيتامينات ما قبل الولادة في زيارتك الأولى.

نصائح لتناول فيتامينات ما قبل الولادة:

- تناولها في الوقت نفسه كل يوم.
- تناولها مع وجبة خفيفة أو قبل النوم إذا سببت لك الغثيان.
- تحدثي مع طبيبك إذا واجهت صعوبة في تناول فيتامينات ما قبل الولادة.



حافظي على نشاطك

يبقى جسمك صحيًا ولياقًا عندما تتحركين. ذا وافق طبيبك، حاولي أن تكوني نشيطة لمدة 30 دقيقة معظم أو كل أيام الأسبوع. سيساعدك البقاء نشيطة أثناء الحمل على:

- الحصول على مزيد من النشاط والشعور بتعب أقل
- تخفيف مضايقات الحمل الشائعة
- اكتساب الكمية المناسبة من الوزن
- تقليل خطر حدوث مضاعفات
- تقوية عضلاتك
- وضعية جسم أفضل
- بناء عظام قوية
- التخلص من التوتر
- النوم بشكل أفضل

إذا لم تكوني تمارسين الرياضة قبل الحمل، فالآن هو وقت رائع للبدء. ابدئي بالتدريج! ابدئي بـ 10 دقائق من النشاط وزيدي المدة تدريجيًا إلى 30 دقيقة. يعتبر المشي طريقة رائعة للحفاظ على نشاطك أثناء الحمل. وتجنبي الأنشطة ذات الخطر العالي التي قد تعرضك للسقوط أو الإصابة. تأكدي من طبيبك ماهي الأنشطة المناسبة لك.



نصائح للبقاء نشطة:

- المشي 10 دقائق بعد الإفطار
- المشي 10 دقائق بعد الغداء
- المشي 10 دقائق بعد العشاء

يتغير جسمك عندما تكونين حاملاً. قد تشعرين بالغثيان في الأشهر الثلاثة أو الأربعة الأولى. قد تجعلك بعض الروائح والأطعمة تشعرين بالغثيان أو تنقيين.

غثيان الصباح

إذا شعرتِ بالغثيان أو الجفاف أو عانيتِ من سرعة ضربات القلب أو الصداع:

- افتحي النافذة للسماح بدخول الهواء النقي وخروج الهواء الراكد.
- انهضي ببطء عند الاستيقاظ.
- ابتعدي عن الروائح التي تسبب لك الغثيان.
- تناولي الأطعمة الباردة إذا كانت رائحة الطعام تسبب لك الغثيان.
- تناولي كميات صغيرة من الطعام كل ساعة أو ساعتين.
- اشربي السوائل، ولكن على رشفات صغيرة.

عسر الهضم

إذا كنتِ تعانيين من ألم في البطن، أو تجشؤ وغازات، أو طعم حمضي، أو قرقرة في المعدة:

- تناولي 5 أو 6 وجبات صغيرة، بدلاً من وجبتين أو ثلاث وجبات كبيرة.
- تناولي كمية أقل من الأطعمة المقلية، والدهنية، والحرارة.
- اشربي رشفات صغيرة من الماء مع وجباتك.
- تجنب المشروبات الغازية أو القهوة أو الشاي الذي يحتوي على الكافيين.
- امشي بعد تناول الطعام.
- لا تستلقي مباشرة بعد تناول الطعام.

الإمساك

إذا كان لديك عدد قليل من حركات الأمعاء أو حركات أمعاء مصحوبة بجهد، أو براز صلب أو صغير، اشربي الكثير من الماء وتناولي الأطعمة الغنية بالألياف مثل:

- خبز القمح الكامل والمقرمشات
- معكرونة القمح الكامل
- الأرز البني
- خبز التورتيللا من القمح الكامل والذرة
- الخضروات
- الفاكهة
- الفاصوليا
- حبوب الإفطار الكاملة

تحدثي مع طبيبك عن أي إزعاج تعانيين منها قبل تناول الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية. أسألي طبيبك إذا كان الدواء آمناً قبل تناوله

أي دواء حتى الأسبرين أو الميلينات أو أقراص البرد يمكن أن يؤدي طفلك.

عندما تكونين حاملاً، كل ما تضعينه في جسمك ينتقل إلى جسم طفلك. حافظي على سلامة طفلك عن طريق عدم التدخين أو الشرب أو تعاطي المخدرات.

أقلعي عن التدخين

- الإجهاد
- المخاض المبكر
- النزيف المهلي
- مضاعفات المشيمة
- الأطفال المعرضون لخطر متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS)
- الأطفال المعرضون لخطر الربو
- المواليد الذين يعانون من عيوب عند الولادة



ذًا عن السجائر الإلكترونية؟

تعتبر السجائر الإلكترونية، التي غالباً ما تسمى "e-cigs" أو "vapes" أو "mods" أو "JUULS"، من منتجات التبغ. فهي تحتوي على النيكوتين المعروف بأنه ضار للأطفال. قد تكون المواد الكيميائية الأخرى في السجائر الإلكترونية ضارة أيضاً.

قد يكون الإقلاع صعباً - ولكن إذا كنتِ حاملاً، فإن الإقلاع عن جميع أشكال منتجات التبغ، بما في ذلك السجائر الإلكترونية، هو الأفضل لك ولطفلك. احصلي على المساعدة للإقلاع أو على الأقل للتقليل.

- اكتبي أسباب إقلاعك عن التدخين.
- حددي تاريخاً للإقلاع.
- تخلصي من أي شيء يذكرك بالتدخين مثل السجائر، والولاعات، ووظايات السجائر، وما إلى ذلك، واغسلي ملابسك ونظفي سيارتك.
- تجنبي المحفزات التي تدفعك للتدخين.
- استعدي لمقاومة الرغبات الشديدة.
- كافئي نفسك على التقدم الذي تحققيته.
- تحدثي مع الأصدقاء والعائلة للحصول على الدعم.

اتصلي بخط الإقلاع عن تعاطي التبغ في ولاية شمال كارولينا: (866-784-800-1) QUIT-NOW-800-1

للحصول على خدمات مجانية للإقلاع عن التدخين

اشتركي في SmokefreeMOM، وهو برنامج رسائل نصية مجاني للنساء الحوامل اللاتي يحاولن الإقلاع عن التدخين أرسلني MOM إلى 222888 أو تفضلي بزيارة

www.smokefree.gov

تجنب الكحول

يزيد شرب البيرة أو النبيذ أو المشروبات الكحولية أو المشروبات المختلطة أثناء الحمل من فرص طفلك في:

- أن يولد بعيوب خلقية أو تلف في الدماغ
- أن يولد مبكرًا جدًا
- أن يعاني من مشاكل صحية أو تعليمية مدى الحياة
- أن يولد ميت أو يعاني من إجهاض

حتى مجرد شرب كوب واحد بين الحين والآخر يمكن أن يؤدي طفلك.



توقفي عن تعاطي المخدرات

أي شيء يصيبك بالنشوة العالية يمكن أن يضر طفلك. يزيد استخدام المخدرات غير المشروعة وسوء استخدام الأدوية الموصوفة طبيًا أثناء الحمل من فرص طفلك في:

- أن يولد بحجم صغير جدًا، أو مبكرًا جدًا، أو ميت
- أن يولد مدمن على المخدرات
- أن يكون لديه عيوب خلقية أو تشوهات أو صعوبة في التنفس
- أن يعاني من مشاكل في التعلم أو السلوك أو مشاكل صحية أخرى طوال حياته
- أن يصاب بمتلازمة الامتناع الوليدي (NAS) وهي مجموعة من الحالات التي تحدث للطفل عندما ينسحب من بعض المخدرات التي تعرض لها في الرحم قبل الولادة.

هذه المخدرات غير المشروعة يمكن أن تؤذيكَ أنتِ وطفلكِ:

- سيبيد، ميثامفيتامينات أو كريستال ميث □ كراك أو كوكايين
- ماريجوانا أو حشيش □ أفيونات □ هيروين أو مخدرات PCP □ أو غبار الملائكة
- LSD □ أو حمض □ إكستاسي أو مولي □ الفطر

التوقف عن تعاطي المخدرات مثل الهيروين أو المواد الأفيونية الموصوفة طبيًا فجأة دون مساعدة الطبيب يمكن أن يسبب مشاكل انسحاب صحية خطيرة لك ولطفلك. تحدثي عن تعاطيك للمواد الأفيونية وضعي خطة علاج مع طبيبك

احصلي على المساعدة للإقلاع عن شرب الكحول أو تعاطي المخدرات. تحدثي مع طبيبك أو اتصلي **بأخصائي استخدام المواد الأفيونية** في ولاية شمال كارولينا على **1-800-688-4232** للحصول على معلومات وإحالات لعلاج الكحول والمخدرات. يمكن لبرنامج WIC أيضًا تزويدك بمعلومات عن خدمات العلاج في مجتمعك.

حليب الأم هو الغذاء المثالي لطفلك

- يحتوي حليب الأم على المكونات الصحيحة بالكميات الصحيحة لمنح طفلك بداية صحية.
- إنه كل ما يحتاجه طفلك في الأشهر الستة الأولى.
- في عمر 6 أشهر، يمكنك البدء في إضافة الأطعمة الصلبة والاستمرار في الرضاعة الطبيعية طالما أردتِ أنت وطفلك ذلك.
- حليب الأم سهل الهضم، لذلك يكون لدى الطفل براز لين وسهل الإخراج.

الرضاعة الطبيعية مريحة

حليب الأم جاهز دائماً وفي درجة الحرارة الصحيحة.

الأمهات المرضعات يجدن أن :

- الرضعات الليلية أسهل.
- الرضاعة توفر الوقت - لا تعدين خليط الحليب الصناعي أو تظفين الزجاجات.
- الأشياء التي يجب جمعها عند الخروج تصبح أقل.
- يوفر المال - لست بحاجة إلى شراء حليب صناعي أو زجاجات.



الرضاعة الطبيعية تساعدك على تكوين رابطة خاصة مع طفلك

- تساعدك على الاسترخاء والشعور بالقرب من طفلك.
- تشعر الأم بالفخر لأن أطفالها ينمون بسبب شيء لا يمكن لأحد غيرك القيام به!

هل تعلمين؟

قد يكون لدى الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية:

- عدد أقل من التحسسات
- الإصابة بعدد أقل من الأمراض وإقامات أقل في المستشفى
- عدد أقل من التهابات الأذن
- إسهال وإمساك أقل
- خطر أقل لمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS)
- تسوس أسنان أقل
- خطر أقل للسمنة

الأمهات اللاتي يرضعن أطفالهن قد:

- ينزفن أقل بعد الولادة
- يستعدن لياقتهن أسرع
- يكن لديهن خطر أقل للإصابة ببعض أنواع السرطان
- يكن لديهن عظام أقوى



الرضاعة الطبيعية لا ينبغي أن تكون

مؤلمة



قد تشعرين بشد أو سحب أو ألم في بداية الرضعة عندما يلتصق طفلك بثديك - ينبغي أن يستمر هذا لوضع ثوانٍ فقط. سيساعدك تعلم الطريقة الصحيحة لوضع الطفل على الثدي. إذا كنتِ تعانين من عدم الراحة أو مشاكل في التصاق الطفل، اطلبي المساعدة من WIC

الأم تستطيع أن تنتج كل الحليب الذي يحتاجه طفلها.

تعتمد كمية الحليب التي تنتجيناها على عدد مرات رضاعة طفلك، وليس على حجم ثدييك. كلما زاد عدد مرات رضاعة طفلك، زادت كمية الحليب التي تنتجيناها.

الرضاعة الطبيعية أمر يخص جميع أفراد الأسرة.

يمكن لأفراد العائلة والأصدقاء المساعدة في رعاية الطفل وقت الاستحمام، وتغيير الحفاضات، ووقت اللعب. يمكنهم المساعدة في الأعمال المنزلية. ويحتاج الأطفال إلى الكثير من الحب والعناق إضافة إلى وقت الرضاعة.



الأمهات المرضعات يمكنهن تناول أطعمتهم المفضلة!

ليس من الضروري تجنب الأطعمة أو اتباع نظام غذائي خاص – فطفلك يتذوق العديد من النكهات من حليب الثدي.

يمكن إرضاع الأطفال في الأماكن العامة إذا اختارت الأمهات ذلك.

يمكنك الرضاعة الطبيعية في أي مكان يحق لك التواجد فيه – هذا هو القانون في ولاية شمال كارولينا. إذا كنتِ ترغبين في الرضاعة الطبيعية دون أن يعلم أحد، ضعي غطاءً على كتفك لتغطية طفلك. يمكن لبرنامج WIC أن يقدم لك اقتراحات أخرى.

يمكن للأمهات الرضاعة الطبيعية إذا عدن إلى العمل أو الدراسة.

يمكنك إحضار الطفل إليك لإرضاعه، أو إرضاع طفلك طبيعياً عندما تكونين أنتِ وطفلكِ معاً وترك حليب الثدي لمقدم رعاية طفلكِ عندما تكونون لا تكونون معاً – أسألي WIC عن مضخات الثدي. وتحديثي مع WIC عن مخاوفك.

معظم الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية والأدوية الموصوفة آمنة للاستخدام أثناء الرضاعة الطبيعية.

يجب عليكِ إبلاغ طبيب الطفل بأي أدوية تتناولينها (حتى حبوب منع الحمل). قد تؤثر بعض الأدوية على إنتاج الحليب. تحديثي مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بكِ و WIC عن مخاوفك.



قائمة المهام

- أحدد موعد مع طبيبي
- أبدأ في تناول فيتامينات ما قبل الولادة
- أكتب الأسئلة لطبيبي وبرنامج WIC
- أسأل WIC عن الرضاعة الطبيعية
- أبدأ في تناول أطعمة WIC الصحية
- إذا كنت أدخن أو أستخدم منتجات التبغ، أتصل بخط الإقلاع عن التدخين
- أحدد موعد لزيارة طبيب الأسنان





وزارة الصحة والخدمات الإنسانية بولاية شمال كارولينا

قسم معافاة الطفل والأسرة

قسم خدمات التغذية المجتمعية

www.ncdhhs.gov/nc-wic-cacfp

هذه المؤسسة جهة تقدم خدمات فرص متكافئة