

# حافظي على بسمتك أثناء حملك

## كيف أحصل على المزيد من المعلومات؟

## ماذا أفعل بعد ولادة طفلي؟

### أرقام هواتف يمكن الاتصال بها

رقم الهاتف	المنطقة الصحية المحلية
Sydney South Western Sydney	02 9293 3333
South Eastern Sydney	1300 134 226
Illawarra Shoalhaven	1300 369 651
Northern NSW Mid North Coast Hunter New England	1300 651 625
Central Coast	1300 789 404
Northern Sydney	1300 732 503
Murrumbidgee Southern NSW	1800 450 046
Western Sydney	02 9845 6766
Nepean Blue Mountains	02 4734 2387 1300 769 221
Far West Western NSW	1300 552 626

حافظي على نظافة وصحة أسنانك ولثتك لأنه من السهل أن تنقلي البكتيريا لغم طفلك أو للهايته (مصاصته) وقنانيه (زجاجاته) وملاعقه.



أرضعي طفلك من الثدي.

ضعي طفلك في السرير من دون قنينة.

ضعي فقط حليباً من الثدي أو حليباً اصطناعياً للأطفال في قناني الإرضاع وخذي القنينة من الطفل فور انتهائه من الرضاعة.

استخدمي ملعقة غير ملعقة طفلك لتذوق غذائه. نظّفي لهاية (مصاصة) طفلك بالماء، ولا تستخدمي فمك لتنظيفها.

علمي طفلك استخدام الكوب من سنّ ٦ شهور.

ابدأي بتنظيف أسنان طفلك بمجرد ظهورها، في حوالي الـ ٦ شهور، باستخدام فرشاة أسنان ناعمة للأطفال، لكن من دون معجون أسنان.

اطلبي فحص أسنان طفلك في جميع الزيارات الخاصة بصحة الطفل.

خذي طفلك إلى أخصائي أسنان قبل إكماله السنة الأولى من العمر.



العناية بلثتك وأسنانك خلال الحمل

أمر مهم لك ولطفلك



يمكن تنزيل المزيد من النسخ من الموقع التالي لدائرة الصحة في نيو ساوث ويلز: [www.health.nsw.gov.au/aohs/resources.asp](http://www.health.nsw.gov.au/aohs/resources.asp) أو طلب نسخ من Better Health Centre - Publications Warehouse على الرقم 9887 5450 (02)

## نظفي أسنانك جيداً



نظفي أسنانك جيداً بمعجون أسنان يتضمن فلوريد مرتين يومياً، صباحاً ومساءً.

استعملي فرشاة أسنان ناعمة.

نظفي ما بين أسنانك وتحت لثتك بخيط أسنان يومياً.

إذا عانيت من غثيان الصباح لا تنظفي أسنانك مباشرة بعد التقيؤ - بل اغسلي فمك بالماء وامسحي أسنانك بمعجون أسنان يحتوي على الفلوريد.

## حافظي على صحتك



راجعي أخصائي أسنان قبل أن تحملي أو بمجرد أن تصبحي حاملاً لتفقد صحة أسنانك.

سوف يخبرك أخصائي الأسنان إذا كانت لديك مشاكل في فمك ويمكنه إعطاءك نصيحة عن الحفاظ على صحة فمك.

يُذكر أنه من المأمون معالجة أسنانك عندما تكونين حاملاً.

لا تدخني السجائر أو غيرها - فذلك قد يسبب مرضاً للثة وفقدان الأسنان وسرطان الفم. ناقشي الأمر مع أخصائي صحي أو اتصلي بخط الإقلاع عن التدخين (Quitline) على الرقم 131 848 لطلب المساعدة في الإقلاع عن التدخين.

## ماذا يمكنني أن أفعل للعناية بأسناني ولثتي؟



## تناولي مأكولات صحية

إن تناول غذاء صحياً مهم لصحتك ولصحة طفلك.

تناولي مأكولات صحية كالخضروات والفواكه الطازجة والخبز والحبوب ومأكولات من مشتقات الحليب قليل الدسم كاللبن (الزبادي).

تناولي مأكولات غنية بالبروتين كاللحم الخالي من الدهن والسمك والدجاج والبيض والمكسرات.

الحليب والجبن ومشروب الصويا والسلمون واللوبو والبركولي والفاصوليا المطهية جميعها مصادر جيدة للكالسيوم.

قللي من تناول الحلويات كالشوكولاتة والكاتوه.

إذا عانيت من غثيان الصباح تناولي كميات صغيرة من المأكولات الصحية طوال اليوم.

## تناولي مشروبات صحية



اشربي من مياه الحنفيات كل يوم

تجنبي الكافيين والمشروبات الغازية ومشروبات 'الرياضيين' والكمول.

تناولي الفواكه الطازجة بدلاً عن شرب عصير الفواكه.

## لماذا يتعين عليّ العناية بأسناني ولثتي خلال حملي؟



تحدث الكثير من التغيرات لجسمك عندما تكونين حاملاً.

يمكن أن تزيد هرمونات الحمل وغثيان الصباح والشهية لتناول بعض المأكولات من خطر التعرض لمشاكل الأسنان.

إذا كنت تعانين من مرض في اللثة، يمكن أن يتفاقم هذا المرض بسبب الحمل وقد يؤثر ذلك على صحة طفلك.

إذا كانت صحة أسنانك سيئة فمن المرجح أن يعاني طفلك من مشاكل في أسنانه بعد الولادة.

## ما هي علامات مرض اللثة ونخر الأسنان؟



احمرار اللثة وتورمها ونزف الدم منها

الأسنان المقلقلة أو المفقودة

الأسنان أو اللثة الحساسة

البقع البيضاء على أسنانك قرب لثتك

التسوس (أو الثقوب) في أسنانك

وجع الأسنان

رائحة الفم الكريهة