WIC

PREKID SAVJETOVANJA

ZDRAV IZBOR VAS I VAŠU PORODICU ČINI ZDRAVIMA

Rizični faktori za zdravlje i prehranu

Dok ste bili uključeni u WIC program, zdravstvene i prehrambene potrebe vas i vašeg djeteta identifikovali smo mi. Dobivali ste dodatnu hranu, edukaciju o prehrani, savjetovanje i uputnice za druge usluge da bi poboljšali svoje zdravlje.

Nastavite koristiti dobivene informacije da bi i dalje donosili zdrave odluke za sebe i svoju djecu.

Zašto folna kiselina?

- Ovaj vitamin B može da spriječi urođene mane na bebinom mozgu i kičmi.
- Dovoljno folne kiseline svaki dan može da spriječi urođene mane kod beba koje ćete imati u budućnosti.
- Folna kiselina je važna i nakon poroda. Uzimanje multivitaminskih dodataka pomaže kod rasta i obnove ćelija, što vaše tijelo obavlja svaki dan.
- Folna kiselina može da spriječi bolesti srca, moždani udar i neke vrste raka.

Zašto je vakcinisanje važno?

Vakcine mogu spasiti život vašeg djeteta. Danas se vi i vaše dijete možete zaštiti od mnogo više bolesti nego ikad prije. Vakcine vas i vašu porodicu štite od bolesti poput boginja, mumsa, dječje paralize i magarećeg kašlja.

Vakcine štite druge do kojih vam je stalo. Vi i vaša djeca treba da primite vakcine u odgovarajuće vrijeme da bi vam one pomogle da se zaštite od bolesti. Dijete koje nije na vrijeme primilo vakcine može da ugrozi zdravlje ne samo svoje porodice, nego i svojih drugova, razrednih kolega, susjeda i cijele zajednice.

Vakcine mogu da uštede vrijeme i novac vašoj porodici. Dijete koje oboli od bolesti koju je moguće spriječiti vakcinom može da izostane iz škole ili vrtića. Produžena bolest može da vas košta novaca zbog izostanaka sa posla, zdravstvenih troškova ili dugoročne invalidske njege.

Vakcine štite buduće generacije. Vakcine su smanjile ili potpuno eliminisale mnoge bolesti zbog kojih su ljudi još donedavno umirali ili ostajali teški invalidi.

Koji su zdravstveni rizici konzumiranja alkohola, korištenja duhana i drugih opojnih droga?

- Pušenje u trudnoći je uzrok bolesti i smrti među majkama i dojenčadi koji je najlakše spriječiti.
- Fetalni alkoholni sindrom (FAS) ima dugoročne posljedice za djecu i njihove porodice, ali ga je u 100 posto slučajeva moguće spriječiti. Ako planirate trudnoću ili ste trudni, ne pijte alkohol.
- Kad je žena trudna:
  Nema sigurnog vremena za konzumiranje alkohola, pušenje i korištenje drugih opojnih droga.
  Nema sigurne količine alkohola, duhana i drugih opojnih droga
  Nema sigurne vrste alkohola, duhana i drugih opojnih droga

Zašto su neki prehrambeni sastojci važni?

Hrana koja sadrži folnu kiselinu pomaže u proizvodnji zdravih crvenih krvnih ćelija i može da smanji rizik od nekih urođenih mana.

- Sok od naranče
- Jaja
- Cerealije
- Kruh
- Tortilje od integralnog brašna
- Grah, grašak, leća
- Tamnozeleno povrće
- Sok od povrća

Hrana koja sadrži željezo pomaže u proizvodnji zdravih crvenih krvnih ćelija.

- Cerealije
- Grah, grašak, leća
- Jaja
- Kruh
- Riba u konzervi
- Mesne staklenke za dojenčad
- Tortilje od integralnog brašna

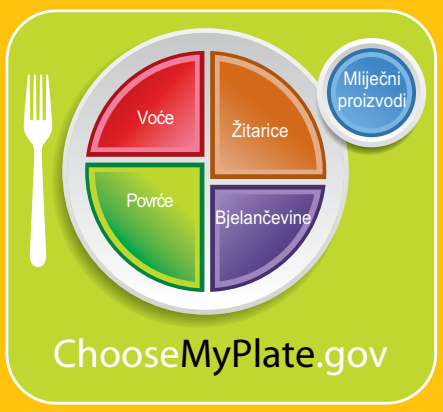
Hrana koja sadrži kalcijum pomaže u izgradnji jakih zuba i kostiju; pomaže pri radu mišića.

- Mlijeko
- Sir
- Tofu
- Sojino mlijeko
- Cerealije
- Sušeni grah
- Povrće (špinat, kelj, brokula)
- Riba u konzervi (sa kostima)

Zašto je dojenje dobro za majku, bebu i porodicu?

- Zdravstveni stručnjaci, kao što je Američka pedijatrijska akademija, preporučuju dojenje tokom prve godine života i duže.
- Dojenje može da pomogne kod zbližavanja majke i bebe.
- Dojenjem se troše suvišne kalorije, što znači da je lakše izgubiti tjelesnu težinu dobivenu u trudnoći. Ono takođe pomaže materici da se vrati na svoju prijašnju veličinu i smanjuje krvarenje koje žena može da ima nakon poroda.
- Majčino mlijeko je najpotpuniji oblik prehrane za bebe i mijenja se da bi zadovoljilo potrebe dojenčeta.
- Majčino mlijeko sadrži najbolju količinu masti, šećera, vode i bjelančevina koje su potrebne za bebin rast i razvoj.
- Majčino mlijeko sadrži anti-tijela koja pomažu u zaštiti dojenčadi od bakterija i virusa. Dojene bebe su otpornije na infekcije i bolesti kao što su proliv, upale uha i bolesti dišnih organa poput upale pluća.

Ne zaboravite, svako iskustvo s dojenjem je drugačije. Što više dojite, to će vam lakše ići!



Planiranje uravnotežene prehrane

Prije nego počnete s jelom razmislite što i koliko toga stavljate na tanjur.

- Pola tanjura treba da bude prekriveno voćem i povrćem.
- Barem pola žitarica koje pojedete treba da budu integralne.
- Jedite različite izvore bjelančevina.
- Prebacite se na obrano mlijeko ili mlijeko s 1% masnoće.

Posjetite stranicu www.choosemyplate.gov za više informacija o uravnoteženoj prehrani.

Missouri Department of Health and Senior Services

WIC and Nutrition Services

573-751-6204

health.mo.gov/living/families/wic/wicfamilies/apply.php

POSLODAVAC JEDNAKIH MOGUĆNOSTI/KOREKTIVNIH KVOTA ZA ZAPOSTAVLJENE MANJINE
Usluge se pružaju na nediskriminatornom osnovu.
Alternativne forme ove publikacije za osobe sa nesposobnostima mogu se pribaviti kontaktiranjem Ministarstva za zdravlje i usluge za starije države Mizuri na 573-751-6204. Gradjani sa oštećenjem sluha ili govora mogu birati 711.

WIC #712 Bosnian (3/12)