WIC

خـــروج از مشـــاوره

انتخاب های سالم، شما و خانواده شما را تندرست نگه می دارد.

فاکتورهای خطر آفرین برای سلامتی و تغذیه

هنگامی که شما عضو برنامه WIC بودید، نیازهای سلامتی شما و فرزندانتان شناسایی شدند. شما غذاهای مکمل، آموزش اصول تغذیه، مشاوره و نکاتی جهت بهبود سلامتی خود، دریافت کردید.

برای اتخاذ تصمیمات سالم برای خود و فرزندانتان، به استفاده از اطلاعاتی که دریافت کرده اید ادامه دهید.

چرا فولیک اسید؟

- این ویتامین B می تواند به جلوگیری از ایجاد نقائص مادر زادی در مغز و ستون فقرات نوزاد کمک می کند.
- دریافت اسید فولیک کافی به صورت روزانه می تواند به جلوگیری از ایجاد نقائص مادر زادی در نوزادی که ممکن است در آینده داشته باشید، کمک می کند.
- این مسئله بعد از زایمان نیز بسیار مهم است. استفاده از مولتی ویتامین به رشد و مرمت سلول ها کمک می کند، کاری که بدن شما هر روز انجام می دهد.
- اسید فولیک می تواند به جلوگیری از بیماری های قلبی، سکته و بعضی سرطان ها کمک کند.

چرا واکسن ها مهم می باشند؟

واکسن ها می توانند زندگی فرزند شما را نجات دهند.

شما و فرزندتان می توانید در برابر بیماری ها بیش از هر زمان دیگری مورد محافظت قرار گیرید. تزریق واکسن ها از شما و خانواده شما در برابر بیماری هایی مانند سرخک، اوریون، فلج اطفال و سیاه سرفه محافظت می کند.

واکسن ها از سایر افرادی که برای شما مهم هستند، محافظت می کنند. شما و فرزندانتان برای حفاظت در برابر بیماری ها، نیازمند تزریق واکسن ها در زمان مناسب می باشید. کودکی که واکسن های خود را به روز و کامل دریافت نکرده باشد، نه تنها بر روی سلامت خانواده خود، بلکه بر سلامت دوستان، همکلاسی ها، همسایه ها و اجتماع تاثیر می گذارد.

واکسن ها موجب صرفه جویی در زمان و هزینه خانواده شما می شوند. کودک دارای بیماری قابل پیشگیری با واکسن، ممکن است از مدرسه یا مهد کودک دور نگه داشته شود. یک بیماری طولانی می تواند هزینه هایی مانند از دست دادن زمان کار، صورت حساب پزشکی یا نیازمندی به مراقبت طولانی مدت به دلیل ناتوانی دربر داشته باشد.

واکسن ها از نسل های آینده محافظت می کنند. واکسن ها بسیاری از بیماری هایی را که در گذشته نه چندان دور موجب مرگ یا ناتوانی انسان ها می شدند، حذف یا کاهش داده اند.

ریسک های تاثیرگذار بر روی سلامتی به دلیل استفاده از الکل، تنباکو و سایر مواد مخدر چیست؟

- کشیدن سیگار در دوران بارداری، مهم ترین و تنهاترین دلیل قابل پیشگیری مرگ و بیماری در بین مادران و نوزادان می باشد.
- سندروم جنین الکلی (FAS) پیامدهای مادام العمری برای کودکان و خانواده های آنها در پی دارد، اما ۱۰۰ درصد قابل پیشگیری می باشد. اگر باردار بوده یا تصمیم به بارداری دارید، الکل استفاده نکنید.
- زمانی که یک زن باردار است:
  هیچ زمان ایمنی برای استفاده از الکل، تنباکو یا مخدر دیگری وجود ندارد
  هیچ مقدار ایمنی برای استفاده از الکل، تنباکو یا مخدر دیگری وجود ندارد
  هیچ نوع مصرف مطمئنی برای مصرف الکل، تنباکو یا مخدر دیگری وجود ندارد

چرا بعضی مواد مغذی مهم هستند؟

مواد غذایی دارای اسید فولیک می تواند به تولید گلبول های قرمز سالم کمک کرده و ریسک بعضی از نقائص مادر زادی را کاهش دهد.

- آب پرتقال
- تخم مرغ
- غلات
- نان
- نان گندم سبوسدار
- باقلا، نخود فرنگی، عدس
- سبزیجات با رنگ سبز تیره
- آب سبزیجات

مواد غذایی دارای آهن می تواند به تولید گلبول های قرمز سالم کمک کند.

- غلات
- باقلا، نخود فرنگی، عدس
- تخم مرغ
- نان
- کنسرو ماهی
- گوشت های غذای کودک
- نان گندم سبوسدار

مواد غذایی دارای کلسیم به ساختن دندان ها و استخوان های محکم کمک می کند؛ به فعالیت عضلات کمک می کند.

- شیر
- پنیر
- توفو
- شیر سویا
- غله
- باقلای خشک
- سبزیجات (اسفناج، کلم، بروکلی)
- کنسرو ماهی (با استخوان)

چرا شیر دادن برای مادر، نوزاد و خانواده خوب است؟

- متخصصان پزشکی مانند آکادمی آمریکایی پزشکی کودکان، دادن شیر به مدت یک سال و بیشتر را توصیه می کنند.
- شیر دادن مادر می تواند باعث ایجاد پیوند بین مادر و نوزادش شود.
- شیر دادن مادر به نوزاد موجب مصرف کالری بیشتر شده و باعث آسان تر شدن کاهش وزن اضافی ناشی از دوران بارداری می شود. همچنین به بازگشت رحم به اندازه اصلی کمک کرده و هر نوع خون ریزی را که ممکن است یک زن بعد از زایمان داشته باشد، کاهش می دهد.
- تغذیه با شیر مادر کامل ترین شکل تغذیه برای نوزاد بوده و برای مطابقت با نیازهای نوزاد تغییر می کند.
- شیر مادر دارای مقدار مناسب چربی، قند، آب و پروتئین مورد نیاز برای رشد و تکامل نوزاد است.
- شیر مادر پادتن هایی درون خود دارد که به محافظت از نوزاد در برابر باکتری ها و ویروس ها کمک می کند. کودکانی که از شیر مادر تغذیه کرده اند توان بیشتری برای مقابله با عفونت ها و بیماری ها مانند اسهال، عفونت گوش و بیماری های تنفسی مانند ذات الریه دارند.

به یاد داشته باشید، هر مرتبه شیر دادن تجربه ای متفاوت است. هر چقدر بیشتر شیر دهید، آسان تر می شود!

برنامه ریزی برای یک رژیم متعادل

قبل از شروع وعده غذایی، به مقدار و نوع غذایی که در بشقاب قرار می دهید فکر کنید.

- نصف بشقاب باید میوه و سبزیجات باشد.
- حداقل نصف حبوبات خود را به شکل سبوسدار مصرف کنید.
- منابع غذایی پروتئین دریافتی خود را متنوع کنید.
- شیر بدون چربی یا دارای ۱ درصد چربی مصرف کنید.

برای اطلاعات بیشتر در مورد رژیم غذایی متعادل از www.choosemyplate.gov بازدید کنید.

Missouri Department of Health and Senior Services

WIC and Nutrition Services

573-751-6204

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

کارفرمایی که شرایط برابر/فرصتهای شغلی بدون تبعیض جنسیتی و طبقاتی فراهم می آورد.
خدمات ما بدون اعمال هرگونه تبعیض ارائه میشود.
جهت دریافت نسخهٔ مخصوص افراد معلول، با دپارتمان Health and Senior Services میسوری به شمارهٔ ۶۲۰۴-۷۵۱-۵۷۳ تماس بگیرید. شهروندان معلول گفتاری و شنیداری می توانند با شمارهٔ ۷۱۱ تماس بگیرند.

WIC #712 Farsi (3/12)