WIC

INFORMAȚII LA EXTERNARE

ALEGERILE SĂNĂTOASE VĂ FAC PE DUMNEAVOASTRĂ ŞI FAMILIA DUMNEAVOASTRĂ SĂNĂTOŞI

Factori de risc pentru sănătate şi nutriție

Cât timp ați făcut parte din programul WIC, nevoile de sănătate şi nutriție au fost identificate pentru dumneavoastră şi copiii dumneavoastră. Ați beneficiat de hrană suplimentară, educație nutrițională, consiliere şi sfaturi pentru îmbunătățirea sănătății dumneavoastră.

Continuați să folosiți informațiile primite pentru a lua decizii bune privind sănătatea dumneavoastră şi a copiilor dumneavoastră.

De ce acid folic?

- Această vitamină B poate ajuta la prevenirea malformațiilor la naştere ale creierului şi coloanei vertebrale ale copilului.
- Obținerea unei cantități suficiente de acid folic în fiecare zi poate ajuta la prevenirea malformațiilor la naştere ale copiilor pe care i-ați putea avea în viitor.
- Este foarte important şi după naştere. Luarea multivitaminelor ajută la creşterea şi repararea celulelor, ceva ce organismul dumneavoastră face în fiecare zi.
- Acidul folic poate ajuta la prevenirea bolilor de inimă, atacurilor cerebrale şi a anumitor tipuri de cancer.

De ce sunt importante imunizările?

Imunizările pot salva viața copilului dumneavoastră. Dumneavoastră şi copilul dumneavoastră puteți fi protejați împotriva mai multor boli decât era posibil înainte. Vaccinările vă protejează pe dumneavoastră şi pe familia dumneavoastră împotriva bolilor precum pojarul, oreionul, poliomielita şi tusea convulsivă.

Imunizările protejează şi alte persoane la care țineți. Dumneavoastră şi copiii dumneavoastră aveți nevoie de vaccinuri administrate la timpul potrivit pentru a vă proteja împotriva bolilor. Un copil care nu este la zi cu imunizările afectează nu numai sănătatea familiei sale, ci şi sănătatea prietenilor, colegilor de clasă, vecinilor şi comunității sale.

Imunizările pot câştiga timp şi bani pentru familia dumneavoastră. Un copil care are o boală prevenibilă prin vaccin poate fi ținut acasă, departe de şcoală sau grădiniță. O boală prelungită poate presupune timp pierdut de la muncă, cheltuieli medicale şi îngrijire pentru dizabilitate pe termen lung.

Imunizările protejează generațiile viitoare. Vaccinurile au redus sau eliminat multe boli care au ucis oameni sau au creat dizabilități grave nu cu mult timp în urmă.

Care sunt riscurile de sănătate ale consumului de alcool, tutun şi alte medicamente?

- Fumatul în timpul sarcinii este singura cea mai prevenibilă cauză a îmbolnăvirilor şi deceselor în rândul mamelor şi sugarilor.
- Sindromul Alcoolic Fetal (SAF) are consecințe pe termen lung asupra copiilor şi familiilor acestora, dar se poate preveni 100% . Dacă vă planificați o sarcină sau sunteți însărcinată, nu consumați băuturi alcoolice.
- Când o femeie este însărcinată, nu există:
  perioadă sigură pentru consumul de băuturi alcoolice, tutun sau alte medicamente
  cantitate sigură pentru consumul de băuturi alcoolice, tutun sau alte medicamente
  tipuri sigure de alcool, tutun sau alte medicamente care pot fi consumate

De ce sunt importante anumite substanțe nutritive?

Alimentele cu acid folic ajută la crearea de globule roşii sănătoase şi pot reduce riscul pentru anumite malformații la naştere.

- Suc de portocale
- Ouă
- Cereale
- Pâine
- Tortilla din grâu integral
- Fasole, mazăre, linte
- Verdețuri de culoare verde închis
- Suc de legume

Alimentele ce conțin fier ajută la crearea de globule roşii sănătoase.

- Cereale
- Fasole, mazăre, linte
- Ouă
- Pâine
- Conserve de peşte
- Carne specială pentru bebeluşi
- Tortilla din grâu integral

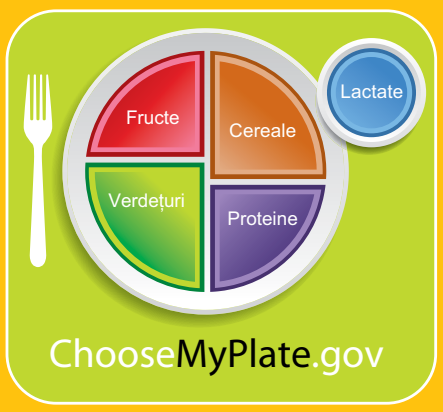
Alimentele ce conțin calciu ajută la formarea de dinți şi oase puternice; ajută funcționarea muşchilor.

- Lapte
- Brânzeturi
- Tofu
- Lapte de soia
- Cereale
- Fasole uscată
- Verdețuri (spanac, varza Kale, broccoli)
- Conserve de peşte (cu oase)

De ce alăptatul la sân este bun pentru mamă, copil şi familie?

- Experții medicali, precum Academia Americană de Pediatrie, recomandă alăptatul la sân pe parcursul primului an de viață şi după aceea.
- Alăptatul la sân poate ajuta mama să se ataşeze de copilul ei.
- Alăptatul consumă caloriile suplimentare, făcând mai uşoară pierderea greutății acumulate în timpul sarcinii. De asemenea, ajută uterul să revină la dimensiunea inițială şi diminuează orice sângerare pe care o poate avea o femeie după naştere.
- Laptele matern este cea mai completă formă de alimentație pentru bebeluşi şi se modifică pentru a satisface nevoile bebeluşului.
- Laptele matern are cantitatea ideală de grăsime, zahăr, apă şi proteine necesare creşterii şi dezvoltării copilului.
- Laptele matern conține anticorpi care ajută bebeluşii să se protejeze împotriva bacteriilor şi virusurilor. Bebeluşii hrăniți la sân pot lupta mult mai bine împotriva infecțiilor şi bolilor, cum ar fi diareea, infecțiile urechii şi împotriva bolilor respiratorii, cum ar fi pneumonia.

Nu uitați, fiecare experiență de alăptat este diferită. Cu cât alăptați mai mult, cu atât devine mai uşor!



Planificarea unei diete bine echilibrate

Înainte de a începe o masă, gândiți-vă la ce anume şi cât de mult ajunge pe farfurie.

- Jumătate din farfurie ar trebui să fie cu fructe şi legume.
- Asigurați-vă că cel puțin jumătate din cereale sunt integrale.
- Variați sursele dumneavoastră de proteine din alimente.
- Treceți la lapte degresat sau cu 1% grăsime.

Vă rugăm să vizitați www.choosemyplate.gov pentru mai multe informații privind dieta bine echilibrată.

Missouri Department of Health and Senior Services

WIC and Nutrition Services

573-751-6204

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

ANGAJATOR DE ŞANSE EGALE/ACȚIUNI POZITIVE
Serviciile oferite sunt nediscriminatorii.
Forme alternative ale acestei publicații destinate pentru persoanele cu dizabilități pot fi obținute contactând Missouri Department of Health and Senior Services (Departamentul din Missouri al Serviciului pentru Sănătate şi Persoane Învârstă) la 573-751-6204.
Telefon pentru cetățeni cu deficiențe de vorbire şi auz pot forma 711.

WIC #712 Romanian (3/12)