WIC

ИНСТРУКТАЖ ПО ВЫХОДУ ИЗ ПРОГРАММЫ

ПРИНЯТЕ ЗДОРОВЫХ РЕШЕНИЙ ОБЕСПЕЧИВАЕТ БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАС САМИХ И ЧЛЕНОВ ВАШЕЙ СЕМЬИ

Факторы риска для здоровья и питания

Пока Вы были на программе WIC, по отношению к Вам и вашим детям были определены потребности в здоровом питании и медицинском обслуживании. Вы получали дополнительный продукты, проводилось обучение по вопросам питания, давались консультации и направления к специалистам в стремлении улучшить ваше здоровье.

Продолжайте пользоваться полученной информацией, чтобы принимать решения, направление на обеспечение здоровья Вас самих и ваших детей.

Почему фолиевая кислота?

- Этот витамин группы В может помочь предотвратить врожденные дефекты головного мозга ребенка и позвоночника.
- Ежедневное получение достаточного количества фолиевой кислоты может помочь предотвратить врожденные дефекты у детей, которые могут быть у Вас будущем.
- Его поступление в организм очень важно также и после родов. Принимаемые поливитамины способствуют росту и восстановлению клеток, то тому, чем ваш организм занят каждый день.
- Фолиевая кислота может помочь предотвратить болезни сердца, инсульт и некоторые виды рака.

Почему столь важна иммунизация?

Иммунизация может спасти жизнь вашего ребенка. Вы и ваш ребенок можете защититься от большего числа болезней, чем раньше. Прививки ограждают Вас и вашу семью от таких болезней, как корь, эпидемический паротит, полиомиелит, коклюш.

Иммунизация защищает других людей, о которых Вы заботитесь. Чтобы помощь в защите от болезней была действенной, прививку Вам и вашим детям необходимо делать в подходящее для этого время. Ребенок, не прошедший своевременную иммунизацию, создает угрозу не только здоровью членов своей семьи, но и здоровью своих друзей, одноклассников, соседей и членов общины.

Прививки могут сберечь время и деньги вашей семьи. Ребенка, заболевшего болезнью, обычно предотвращаемой вакцинацией, возможно, придется забрать из школы или детского сада. При продолжительном течении болезни придется отпрашиваться с работы, оплачивать медицинские счета или терять в заработке из-за перехода на длительную нетрудоспособность по уходу.

Иммунизация защищает будущие поколения. Вакцины способствовали сокращению заболеваемости или ликвидации многих болезней, от которых еще не так давно люди умирали или становились тяжелыми инвалидами.

Каковы риски для здоровья от употребления алкоголя, табака и других наркотиков?

- Курение во время беременности является наиболее предотвратимой причиной заболеваемости и смертности среди матерей и младенцев.
- Фетальный алкогольный синдром (ФАС) проявляется при рождении ребенка в сочетании дефектов, пагубно влияющих на всю жизнь ребенка и членов семей, но его на 100 процентов можно избежать. Если вы планируете беременность или беременны, не употребляйте алкоголь.
- Когда женщина беременна, то:
  Совершенно отсутствует безопасное время для употребления наркотиков алкоголя, табака или других
  Совершенно отсутствует такое понятие, как безопасное количество алкоголя, табака и других наркотиков
  Совершенно отсутствует сколько-нибудь безопасный тип алкоголя, табака или других наркотиков

Почему столь важны некоторые питательные вещества?

Пища с добавлением фолиевой кислоты помогает производить здоровые красные кровяные тельца и может снизить риск некоторых врожденных дефектов.

- Апельсиновый сок
- Яйца
- Злаковые хлопья и злаки
- Хлеб
- Лепешки «тортилла» из цельной пшеничной муки
- Фасоль, горох, чечевица
- Темно-зеленые овощи
- Овощные соки

Пища с добавлением железа помогает производить здоровые красные кровяные тельца

- Злаковые хлопья и злаки
- Фасоль, горох, чечевица
- Яйца
- Хлеб
- Рыбные консервы
- Мясо в составе детского питания
- Лепешки «тортилла» из цельной пшеничной муки

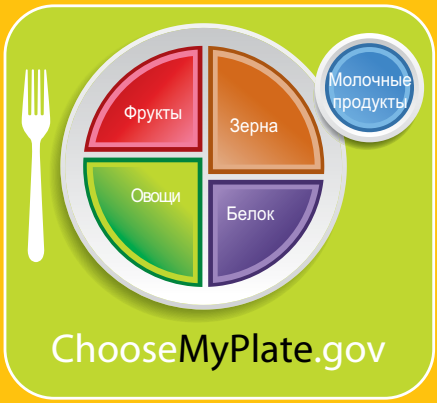
Пища с добавление кальция способствует построению крепких зубов и костей, помогает работе мышц.

- Молоко
- Сыр
- Тофу
- Соевое молоко
- Злаковые хлопья и злаки
- Сушеные бобы
- Овощи (шпинат, браунколь, брокколи)
- Рыбные консервы (с костями)

Почему грудное вскармливание благоприятно для мамы, ребенка и семьи?

- Медицинские специалисты, в том числе Американская академия педиатрии, рекомендуют грудное вскармливание в течение первого года жизни и после этого периода.
- Грудное вскармливание способствует установлению связи матери с ребенком.
- При таком вскармливании расходуются лишние калории, что позволяет облегчить потерю веса, набранного во время беременности. Это также способствует возвращению матки к первоначальному размеру и уменьшает кровотечение, которое может возникнуть у женщины после рождения ребенка.
- Грудное молоко является наиболее полной формой питания для младенцев, и его состав меняется в зависимости от потребностей ребенка.
- Материнское молоко идеально сбалансировано, обеспечивая нужное количество жиров, сахаров, воды и белков, необходимых для роста и развития ребенка.
- В грудном молоке содержатся антитела, помогающие в защите младенцев от бактерий и вирусов. Вскармливаемые грудным молоком дети в большей степени способны бороться с инфекциями и болезнями, такими как понос, ушные инфекции и заболевания органов дыхания, в частности пневмония.

Помните, что каждый опыт грудного вскармливания отчается своей уникальностью. Чем больше Вы кормите грудью, тем легче протекает такое вскармливание!



Планирование сбалансированного рациона питания

Прежде чем приступить к еде, подумайте о том, что и в каком количестве попадает на тарелку.

- Наполовину содержимое тарелки должно состоять из фруктов и овощей.
- По крайней мере половина потребляемых продуктов из зерна должна быть цельнозерновой.
- Разнообразьте источники белковой пищи.
- Переключитесь на обезжиренное или 1%-е молоко.

Посетите вебсайт www.choosemyplate.gov, чтобы получить более подробную информацию о сбалансированном рационе питания.

Missouri Department of Health and Senior Services

WIC and Nutrition Services

573-751-6204

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

РАБОТОДАТЕЛЬ, ПРЕДОСТАВЛЯЮЩИЙ ВСЕМ РАВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ / С НЕКОТОРЫМ ПРЕДПОЧТЕНИЕМ НЕДОСТАТОЧНО ПРЕДСТАВЛЕННЫМ СОЦИАЛЬНЫМ ГРУППАМ
Услуги предоставляются на недискриминационной основе.
Эту публикацию в ином виде для лиц с инвалидностью можно получить, обратившись в Департамент здравоохранения и обслуживания лиц преклонного возраста шт. Миссури по тел. 573-751-6204.
Лица с нарушениями слуха и речи могут набрать 711.

WIC #712 Russian (3/12)