WIC

出院咨询

健康的选择让您和您的家人健健康康

健康和营养风险因素

在您参加妇女、婴儿和儿童特殊营养补助计划 (WIC) 期间，有人帮您确定您和您的孩子的健康和营养需求。您获得帮助改善您的健康的辅助食品、营养教育、咨询和转介。

继续利用您获得的信息，为您和您的孩子作出健康的选择。

为什么叶酸很重要?

- 这种维生素 B 有助于预防婴儿大脑和脊椎出现先天性缺陷。
- 每天摄取足量的叶酸有助于预防您的婴儿将来出现先天性缺陷。
- 叶酸在分娩之后也很重要。摄取多种维生素有助于细胞生长和修复，这也是您的身体每天都做的事情。
- 叶酸有助于预防心脏病、中风和某些癌症。

为什么免疫注射很重要?

免疫注射能够拯救您孩子的生命。接受免疫注射之后，您和您的孩子可以免疫更多疾病。预防针能够保护您和您的家人，预防麻疹、腮腺炎、脊髓灰质炎和百日咳等疾病。

免疫注射保护您关心的人。您和您的孩子需要适时注射预防针以帮助预防疾病。没有按时接受免疫注射的孩子不仅影响其家人的健康，也会影响其朋友、同学、邻居和社区的健康。

免疫注射可为您的家人节省时间和金钱。 患有疫苗可预防疾病的孩子可能被学校或日托机构拒之门外。久病可使您损失工作时间、医药费或接受长期伤残护理。

免疫注射保护下一代。不久以前，疫苗减少或消除了许多致死或严重致残的疾病。

酒精、烟草和其他毒品的健康风险是什么?

- 妊娠期间抽烟是唯一种最容易预防的造成母婴患病和死亡的原因。
- 胎儿酒精综合征 (FAS) 会给儿童及其家人带来终生影响，但却是百分百可以预防的。如果您计划怀孕或者已经怀孕，就请不要饮酒。
- 妇女怀孕时:
  任何时候饮酒、抽烟或使用其他药物都不安全
  任何剂量的酒精、烟草或其他药物都不安全
  任何类型的酒精、烟草或其他药物都不安全

为什么有些营养物质很重要？

含叶酸的食品有助于生成健康的血红细胞并可以减少患某些先天性缺陷的风险。

- 橙汁
- 鸡蛋
- 谷物
- 面包
- 全麦玉米饼
- 大豆、豌豆、扁豆
- 深绿色蔬菜
- 蔬菜汁

含铁的食品有助于生成健康的血红细胞。

- 谷物
- 大豆、豌豆、扁豆
- 鸡蛋
- 面包
- 罐装鱼类
- 婴儿食用肉类
- 全麦玉米饼

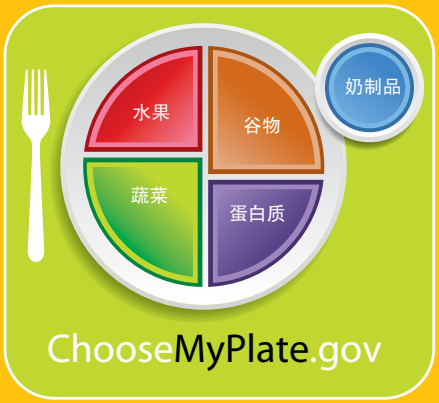
含钙的食品有助于形成强健的牙齿和骨骼并有助于肌肉的功能运作。

- 牛奶
- 奶酪
- 豆腐
- 豆奶
- 谷物
- 干豆
- 蔬菜（菠菜、羽衣甘蓝、花椰菜）
- 罐装鱼类（带骨）

为什么哺乳对母亲，婴儿和家庭都有利呢？

- 医学专家，例如美国儿科学会 (AAP)，建议母亲至少在第一年为婴儿哺乳。
- 哺乳有助于增进母亲和婴儿的感情。
- 哺乳可消耗母亲体内多余的卡路里，有助于减轻怀孕期间增加的体重。哺乳还有助于子宫恢复原状并减少妇女分娩之后的出血。
- 母乳是婴儿最全面的营养物，并能依婴儿的需求而变。
- 母乳含有婴儿生长发育所需的适量的脂肪、糖类、水和蛋白质。
- 母乳含有抗体，有助于保护婴儿远离细菌和病毒。用母乳喂养的婴儿抵抗感染和疾病（例如腹泻、耳部感染和肺炎等呼吸类疾病）的能力更强。

请记住，每次哺乳的经历都是不一样的。哺乳的次数越多，哺乳就越容易！



均衡饮食的规划

用餐之前，请考虑您的餐食内容和分量。

- 餐食的一半应为水果和蔬菜。
- 全谷食品至少占所食谷物的一半。
- 让您的蛋白质食品源多元化。
- 改喝脱脂奶或 1% 的牛奶。

要了解更多关于均衡饮食的信息，请访问 www.choosemyplate.gov。

Missouri Department of Health and Senior Services

WIC and Nutrition Services

573-751-6204

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

机会均等/肯定行动雇主
在非歧视的基础上提供的服务。
如有需要，亦可向密苏里健康及老年人服务部索取专为残障人士而备的本出版物特别版本，联系电话：573-751-6204。有听力或语言障碍的人士可致电：711。

WIC #712 Simplified Chinese (3/12)