WIC

ОСТАННІ ПОРАДИ

ЗДОРОВИЙ ВИБІР ЗРОБИТЬ ВАС ТА ВАШУ СІМ'Ю ЗДОРОВИМИ

Фактори ризику для здоров'я та харчування

Поки ви були на програмі WIC, для вас та ваших дітей встановлювалися потреби щодо здоров'я та харчування. Ви отримували додаткові продукти, просвіту з питань харчування, консультації та направлення для поліпшення вашого здоров'я.

Продовжуйте використовувати отриману інформацію для того, щоб обирати тільки здорове для вас та ваших дітей.

Чому саме фолієва кислота?

- Цей вітамін групи В сприяє попередженню вроджених дефектів головного мозку та хребта дитини.
- Щоденне отримання достатньої кількості фолієвої кислоти може запобігти вродженим дефектам у дітей, які у вас можуть народитися в майбутньому.
- Це також дуже важливо після пологів. Прийом полівітамінів сприяє росту та відновленню клітин, а цей процес відбувається в організмі кожен день.
- Фолієва кислота допомагає запобігти серцевим хворобам, інсультам і деяким видам раку.

Чому імунізація така важлива?

Імунізація може врятувати життя вашої дитини. З її допомогою ви та ваша дитина можете захиститися від більшого числа хвороб, ніж будь-коли раніше. Щеплення захищають вас і вашу сім'ю від таких хвороб, як кір, паротит, поліомієліт та коклюш.

Імунізація захищає інших небайдужих вам людей. Вам і вашим дітям треба вчасно робити щеплення для захисту від хвороб. Дитина, якій не зроблені всі щеплення відповідно з віком, може завдати шкоди не тільки здоров'ю своєї родини, але й здоров'ю своїх друзів, однокласників, сусідів та суспільства.

Імунізація може заощадити вашій родині час і гроші. Дитину з захворюванням, якому можна запобігти вакцинацією, можуть не допустити до школи чи дитячого садку. Тривала хвороба може дорого вам коштувати: це втрачений робочий час, оплата медичних послуг або тривале перебування на інвалідності.

Імунізація захищає майбутні покоління. Вакцинація зменшила або зовсім ліквідувала число випадків багатьох хвороб, які ще не так давно вбивали людей або робили їх інвалідами.

Які ризики для здоров'я від алкоголю, тютюну та інших наркотичних речовин?

- Куріння під час вагітності є такою причиною захворюваності та смертності серед матерів і немовлят, якій легше за все запобігти.
- Алкогольний синдром плода (АСП) має наслідки для дітей та їх сімей на все життя, але йому повністю можна запобігти. Якщо ви плануєте вагітність або вагітні, не пийте
- У період вагітності для жінки немає:
  безпечного часу для вживання алкогольних напоїв, тютюну або інших наркотичних речовин
  безпечної кількості алкогольних напоїв, тютюну або інших наркотичних речовин
  безпечного виду алкогольних напоїв, тютюну або інших наркотичних речовин

Чому деякі поживні речовини такі важливі?

Продукти, що містять фолієву кислоту, сприяють утворенню здорових червоних кров'яних тілець і можуть знизити ризик деяких вроджених дефектів.

- Апельсиновий сік
- Яйця
- Пластівці та каші
- Хліб
- Цільнозернові пшеничні тортильї
- Боби, горох, сочевиця
- Темно-зелені овочі
- Овочевий сік

Продукти, що містять залізо, сприяють утворенню здорових червоних кров'яних тілець.

- Пластівці та каші
- Боби, горох, сочевиця
- Яйця
- Хліб
- Консервована риба
- М'ясо для немовлят
- Цільнозернові пшеничні тортильї

Продукти, що містять кальцій, сприяють розвитку міцних зубів та кісток, допомагають роботі м'язів.

- Молоко
- Сир
- Тофу
- Соєве молоко
- Пластівці та каші
- Сухі боби
- Овочі (шпинат, кормова капуста, брокколі)
- Консервована риба (з кістками)

Чому грудне вигодовування корисне для матері, немовляти та родини?

- Медичні експерти, такі як Американська педіатрична академія, рекомендують грудне вигодовування протягом першого року життя дитини, і навіть довше.
- Грудне вигодовування допомагає створити особливий зв'язок між матір'ю і дитиною.
- Воно використовує додаткові калорії, і тому годуючим матерям легше скинути вагу, набрану під час вагітності. Воно також сприяє поверненню матки до її нормального розміру і зменшує кровотечу після пологів.
- Грудне молоко є самим досконалим харчуванням для немовлят, воно змінює свій склад для задоволення потреб дитини.
- Материнське молоко містить саме такі кількості жиру, цукру, води та протеїну, які необхідні дитині для росту та розвитку.
- Грудне молоко має антитіла, які захищають немовлят від бактерій та вірусів. Діти на грудному вигодовуванні більш здатні боротися з такими хворобами, як діарея, вушні інфекції, респіраторні захворювання (наприклад, пневмонія).

Пам'ятайте, що досвід грудного вигодовування у різних матерів різний. Чим більше ви годуєте дитину, тим легше це робити!

Планування добре збалансованої дієти

Перед тим, як їсти, подумайте про те, що і в яких кількостях треба покласти на тарілку.

- Половину на тарілці мають складати фрукти та овочі.
- Принаймні половина зернових продуктів має бути з цільного зерна.
- Їжте протеїни з різних джерел.
- Перейдіть на знежирене або 1% молоко.

Відвідайте www.choosemyplate.gov, щоб отримати подальшу інформацію про добре збалансовану дієту.

Missouri Department of Health and Senior Services

WIC and Nutrition Services

573-751-6204

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

РОБОТОДАВЕЦЬ РІВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ/ ПОЗИТИВНИХ ДІЙ
Послуги надаються на бездискримінаційній основі.
Щоб отримати альтернативні форми цієї публікації для інвалідів, зверніться в Департамент охорони здоров'я й обслуговування осіб старшого віку штату Міссурі по тел. 573-751-6204.
Телефон для осіб з порушеннями слуху й мови 711.

WIC #712 Ukrainian (3/12)