Nguy Cơ về Sức Khỏe và/hay Dinh Dưỡng

Trong lúc hưởng chương trình WIC, các nhu cầu về sức khỏe và dinh dưỡng của quý vị được xác định cho quý vị và con. Quý vị nhận thêm thực phẩm, giáo dục về dinh dưỡng, cố vấn và được giới thiệu để cải tiến sức khỏe của mình. "Hãy tiếp tục dùng các thông tin mà quý vị đã được để chọn lựa lành mạnh cho quý vị và con."

Vì sao chích ngừa là quan trọng?

- Chích ngừa bảo vệ cho quý vị và con không bị các bệnh như sởi, quai bị, tê bại và ho gà.
- Quý vị và con cần phải chích ngừa đúng kỳ hạn để tránh bị bệnh .

Nguy Cơ về Sức Khỏe từ Rượu, Thuốc Lá và Dùng Loại Thuốc Khác

- <u>Hút thuốc trong khi mang thai gây bệnh tật và tử vong trong cho các bà mẹ và trẻ sơ sinh và cũng là MộT điều dễ ngăn ngừa nhất</u>
- Hội Chứng Rượu Trong Bào Thai (Fetal Alcohol Syndrome--FAS) có hậu quả lâu dài trong đời sống của trẻ em và gia đình chúng và hội chứng này có thể ngăn ngừa được đến 100%. Nếu quý vị đang kế hoạch thụ thai hay đang mang thai, "đừng uống rượu."

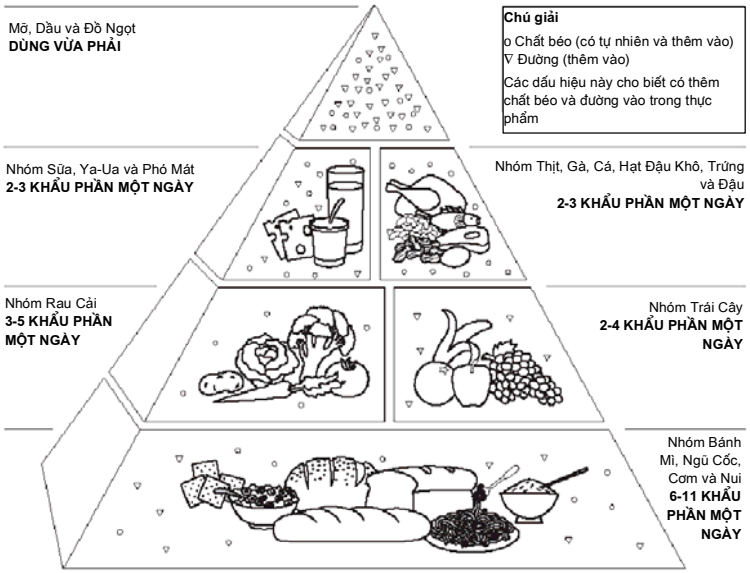
- Khi một phụ nữ mang thai, thực sự:
  - Đây là lúc không an toàn để uống rượu, hút thuốc hay dùng loại thuốc khác
  - Không có số lượng rượu, thuốc lá hay thuốc nào được dùng an toàn cả
  - Không có loại rượu, thuốc lá hay thuốc nào khác được dùng an toàn cả

Vì sao Axít Folic là quan trọng?

Folic acid là sinh tố B tìm thấy trong vài loại thực phẩm và thuốc bổ viên. Nếu phụ nữ có đủ sinh tố này trong cơ thể trước khi mang thai, thuốc bổ này có thể giúp em bé không bị khuyết tật bẩm sinh nơi óc hay xương sống.

Ăn uống có điều độ gồm các phần sau:

<u>Thực Phẩm Có Nhiều Axít Folic:</u> Thực phẩm có nhiều axít Folic gồm gan hay nội tạng của gà, hạt đậu khô và đậu Hòa Lan, gan bò hay heo, WIC ngũ cốc, mầm lúa mì, rau dền, cải xanh, củ su hào, mù tạt, củ dền, măng tây, bắp cải nhỏ, bông cải xanh và nước cam.



Nguồn: B Canh Nông Hoa Kỳ/Ban Dịch Vụ Sức Khỏe và Nhân Sự Hoa Kỳ, Tháng Tám 1992

Thực Phẩm Có Nhiều Chất Sắt: Thực phẩm có nhiều chất sắt gồm nội tạng, thịt đỏ không mỡ, WIC ngũ cốc, bánh mì sinh tố và hạt, đậu khô và đậu Hòa Lan, cá, gia cầm, bơ đậu phọng, cải có lá xanh đậm, mật mía và trái cây khô.

Thực Phẩm Có Nhiều Chất Vôi: Sữa và sản phẩm của sữa như phó mát, ya-ua, pudding, kem sữa, súp đặc có kem, cà rem hay cottage cheese là nguồn chất vôi. Những nguồn khác gồm có: cá sardines có xương trong lon, cá hồi có xương trong lon, cá thu, tàu hủ, bông cải xanh, lá xanh (củ dền, cải xanh, lá hột cải xanh, củ su hào) và mật mía.

Vì sao cho con bú sữa mẹ tốt cho cả mẹ lẫn con?

- Cho con bú sữa mẹ là phương pháp được ưa chuộng để cho em bé bú và nên cho bú ít nhất đến một tuổi.
- Cho con bú sữa mẹ làm cho mẹ con khắng khít nhau hơn.
- Cho con bú phải dùng đến nhiều calori, giúp cho mẹ giảm cân lượng tăng lên khi mang thai. Điều này cũng giúp tử cung co lại kích thước bình thường và ít bị xuất huyết sau khi sanh.
- Sữa mẹ là một loại dinh dưỡng hoàn toàn nhất cho em bé. Sữa mẹ có số lượng mỡ, đường, nước và chất đạm vừa đủ để em bé mau lớn và phát triển.
- Sữa mẹ có chứa kháng thể giúp cho cơ thể em bé chống lại vi trùng và siêu vi. Em bé bú sữa mẹ có thể chống lại nhiễm khuẩn và bệnh tật, chẳng hạn như tiêu chảy, viêm tai và các bệnh về đường hô hấp chẳng hạn như bệnh sưng phổi.

Missouri Department of Health and Senior Services
Division of Community Health
WIC and Nutrition Services
P.O. Box 570
Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204
http//www.dhss.state.mo.us
Chủ Nhân Có Cơ Hội Làm Việc Bình Đẳng\Khẳng Định Không Kỳ Thị

Dịch Vụ Tiếp Âm MISSOURI cho người bị lãng tai và âm ngữ
1-800-735-2966 Bằng Lời 1-800-735-2466

Thể theo luật liên bang và chánh sách của Bộ Canh Nông Hoa Kỳ, cơ sở này cấm không được kỳ thị dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, phái tính, tuổi tác, hay tàn tật. Nếu muốn nộp đơn than phiền về kỳ thị chủng tộc, hãy gởi thơ đến USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 hay gọi số (202) 720-5964 (Bằng lời và TDD). USDA là nơi cung cấp có cơ hội bình đẳng.

WIC #765 (11/04)

CỐ VẤN CUỐI CÙNG

Lựa Chọn Lành Mạnh Giúp Cho Quý Vị Và Gia Đình Khỏe Mạnh!