اهمیت اسید فولیک (Folic Acid) در چیست؟

اسید فولیک ویتامین "ب" ایست که در برخی غذاها و قرص های ویتامین یافت می شود. اگر خانم ها مقدار مورد نیاز آن را پیش از حاملگی در بدن خود داشته باشند، این ویتامین می تواند از آسیب های تولد مربوط به مغز و ستون فقرات جلوگیری کند.

رژیم غذای متعادل باید مواد زیر را در بر داشته باشد:

غذاهای مملو از اسید فولیک: غذاهای مملو از اسید فولیک دل و جگر مرغ، لوبیا و نخود فرنگی خشک شده، گوشت گاو یا جگرخوک، حبوبات غذائی WIC (WIC cereals)، گیاهک گندم ،اسفناج، کلم پیچ، شلغم، خردل، روغن چغندر، مارچوبهٔ رسمی، کلم بروکسل، بروکلی (broccoli)، و آب پرتغال را در بر می گیرند.

http://www.mypyramid.gov/

غذاهای مملو از آهن: غذاهای مملو از آهن گوشت های ارگانیک، گوشت قرمز کم چربی، حبوبات غذائی WIC (WIC cereals) ، نان و گندم غنی شده، لوبیا و نخود فرنگی خشک شده، ماهی، مرغ، کرهٔ بادام زمینی (peanut butter)، سبزیجات پربرگ سبز تیره، شیرهٔ قند تیره (blackstrap molasses)، و میوه های خشک شده را در بر می گیرند.

غذاهای مملو از کلسیوم: شیر و فراورده های لبنیاتی از قبیل پنیر، ماست، فرنی (pudding)، مخلوط شیر و بستنی، خامه، بستنی، سرشیر یا پنیر دلمه شده منابع خوب کلسیم هستند. منابع دیگر مواد زیر را شامل می شوند: ماهی ساردین با استخوان کنسرو شده، قزل آلا با استخوان کنسرو شده، ماهی اسقومری، توفو (Tofu)، بروکلی (broccoli)، روغن (چغندر، کلم پیچ، خردل، شلغم) و شیرهٔ قند تیره (blackstrap molasses).

سلامتی و/یا ریسک تغذیه

در مدتی که تحت برنامهٔ WIC قرار داشتید، احتیاجات سلامتی و تغذیهٔ شما و فرزندانتان شناسائی شده بودند. شما از غذاهای تکمیلی، آموزش تغذیه، مشاوره، و مراجع برای بهبودی سلامت خود برخوردار شدید. "استفادهٔ از اطلاعات بدست آمده را برای اخد تصمیمات سالم برای خود و فرزندانتان ادامه دهید."

چرا ایمن سازی مهم است؟

- تزریق آمپول از شما و فرزندانتان در مقابل بیماری هایی مانند سرخک، گوشک، فلج اطفال، و سیاه سرفه محافظت می کند.
- شما و فرزندانتان برای محافظت در مقابل بیماریها باید آمپول ها را به موقع تزریق کنید.

ریسک های الکل، تنباکو، و مصرف سایر مواد مخدر به سلامتی

- سیگار کشیدن در زمان حاملگی تنها علت قابل پیشگیری بیماری و مرگ در میان مادران و اطفال است
- علامت مشخصهٔ الکل جنینی Fetal Alcohol Syndrome (FAS) پی آمدهای مادام العمری برای کودکان و خانواده هایشان دارد، ولی 100% قابل پیشگیری است. اگر شما حامله هستید یا برای حاملی برنامه ریزی می کنید، **"مشروب ننوشید."**

- در زمان حاملگی خانم ها:
  هیچ زمان بی خطری برای مصرف الکل، تنباکو، و سایر مواد مخدر وجود ندارد
  هیچ مقدار بی خطری برای مصرف الکل، تنباکو، و سایر مواد مخدر وجود ندارد
  هیچ نوع از انواع الکل، تنباکو، و سایر مواد مخدر بی خطر نیست

خروج از مشاوره

تصمیمات غذائی سالم موجب سلامتی شما و خانوادهٔ شما می شود!

چرا شیر دادن با پستان برای مادر و فرزند خوب است؟

- شیر دادن با پستان روش مرجح تغذیه کودک است و باید حداقل تا یک سال ادامه پیدا کند.
- شیر دادن با پستان موجب پیوستگی عاطفی بین مادر و فرزند می شود
- شیر دادن با پستان از کالری های اضافه استفاده می کند و به این ترتیب از دست دادن وزن بدست آمده در طی حاملی را آسانتر می کند. شیر دادن با پستان همچنین موجب بازگشت رحم به اندازهٔ اصلی خود می شود و خون ریزی های ناشی از زایمان را کمتر می کند.
- شیر پستان کاملترین نوغ تغذیه برای کودک است. شیر مادر مقدار دقیق چربی، شکر، آب، و پروتئین مورد نیاز برای رشد و نمو کودک را داراست.
- شیر پستان پادتن هایی در خود دارد که کودکان را از باکتری و ویروس حفاظت می کند. کودکان تغذیه شده از طریق پستان خیلی بهتر می توانند با عفونت و بیماریها از قبیل اسهال، عفونت گوش، و امراض تنفسی مقابله کنند.

Missouri Department of Health and Senior Services
WIC and Nutrition Services
P.O. Box 570
Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204
http//www.dhss.state.mo.us
Affirmative Action Employer

RELAY MISSOURI for Hearing and Speech Impaired 1-800-735-2966.
VOICE 1-800-735-2466.

این موسسه مهیا کنندهٔ موقعیت یکسان (equal opportunity) است.

WIC #712 (04/06)