

Slijedite korake do zdravlja

...SAVJETI KOJI ĆE VAM POMOĆI
DA VAS I VAŠU PORODICU
ODRŽITE ZDRAVIM:



Uzimajte folnu kiselinu

- Folna kiselina pomaže rast i obnovu ćelija i može spriječiti oboljenje srca, moždani udar, kao i neke vrste raka.
- Unošenje potrebnih količina folne kiseline može spriječiti urođene mane kičme i mozga.
- Razgovarajte sa svojim doktorom o uzimanju vitamina za trudnice i dojilje prije i tokom trudnoće.
- Hrana koja je prirodno obogaćena folnom kiselinom je zeleno lisnato povrće, citrusi i integralne žitarice.

Jedite zdravu hranu

- Neka pola hrane na Vašem tanjiru bude voće i povrće.
- Neka barem pola žitarica koje unosite, budu integralne žitarice.
- Unosite velike količine vode, ograničite unos sokova i izbjegavajte da dajete djeci zaslađene sokove i gazirana pića.
- Unosite obrano mlijeko ili sa 1% mliječne masti zbog zdravlja srca.
- Započnite zdravu tradiciju tako što ćete sjesti da jedete sa Vašom djecom, još od ranog djetinjstva.
- Za više informacija o balansiranoj ishrani, posjetite: www.choosemyplate.gov.

Podrška dojenju

- Doktori preporučuju dojenje barem tokom prve godine, a ukoliko Vi to želite može i duže.
- Majčino mlijeko je stvoreno samo za njenu bebu i mijenja se kako dijete raste.
- Dojene bebe su zdravije. Imaju manje rizika da obole od dijareje, prehlade ili sindroma iznenadne smrt dojenčeta.
- Dojenje smanjuje rizik da majka oboli od raka, dijabetisa, i postporođajne depresije.
- Majkama koje doje je lakše da izgube težinu koju su dobile u toku trudnoće.

Započnite zdravu tradiciju tako što ćete sjediti za stolom da jedete sa vašom djecom od ranog djetinjstva.

Redovno se vakcinišite

- Imunizacija štiti Vas i Vaše dijete od oboljenja kao što su ospice, zaušnjaci i veliki kašalj.
- Dijete koje nije redovno vakcinisano može da uzrokuje teška oboljenja kod onih koji ne mogu biti vakcinisani, kao što su male bebe.
- Preporučuje se da svi stariji od 6 mjeseci prime godišnje vakcinu protiv gripe.

Izbjegavajte alkohol, pušenje i droge

- Pušenje u toku trudnoće može da izazove prijevremeni porođaj ili malu težinu novorođenčeta.
- Konzumiranje alkohola u toku trudnoće može da izazove ozbiljne, po život bebe opasne zdravstvene probleme.
- Porazgovarajte sa svojim doktorom prije nego što u toku trudnoće uzmete lijekove na recept ili bez njega. Lijekovi mogu biti opasni ukoliko se ne uzimaju kako je prepisano.
- Nikada nije sigurno uzimati ilegalne droge!

Missouri Department of Health and Senior Services
WIC and Nutrition Services



1-800-392-8209

wic.mo.gov

Jednake mogućnosti/zaposlenik sa afirmativnim mjerama.

Usluga se pruža na nediskriminacijskoj osnovi.
Za građane sa poteškoćama u sluhu i govoru birajte 711.

Ova institucija pruža svima jednake mogućnosti.

HVALA VAM ŠTO UČESTVUJETE U WIC!