

اقدامات بعدی برای سلامتی شما

... نکاتی برای سالم نگه داشتن خود و خانواده تان:



اسید فولیک بخورید

- اسید فولیک به رشد و ترمیم سلولها کمک می کند و ممکن است باعث پیشگیری از بیماری های قلبی و سکتة مغزی و برخی انواع سرطان هم بشود.
- دریافت مقداری کافی اسید فولیک می تواند به پیشگیری از نواقص مادرزادی مغزی و نخاعی کمک کند.
- با دکترا خود در مورد خوردن ویتامین های بارداری حاوی اسید فولیک قبل و در طول بارداری صحبت کنید.
- برگهای سبزیجات، مرکبات، انواع لوبیا و غلات سرشار از فولات هستند.

سالم غذا بخورید

- نصف بشقاب خود را از سبزی و میوه پر کنید.
- نصف غلات مورد مصرف خود را از غلات سبوس دار انتخاب کنید.
- آب فراوان بخورید، مصرف آب میوه تان را محدود کنید، و از دادن نوشیدنی های شیرین و سوداها به کودکان پرهیز کنید.
- برای سلامت قلب، شیر کم چربی یا ۱٪ مصرف کنید.
- رسم خوب غذا خوردن را با نشستن سر سفره در کنار کودک خود از سنین اولیه شروع کنید.
- برای اطلاعات بیشتر در مورد یک رژیم غذایی مناسب به سایت www.choosemyplate.gov مراجعه کنید.

شیرمادر بهترین است

- پزشکان توصیه می کنند که تا حداقل یکسال و یا بیشتر از آن در صورت تمایل به کودک شیر بدهید.
- شیرمادر فقط برای کودکش درست شده و با بزرگ شدن کودک ترکیبات آن تغییر می کند.
- کودکانی که شیرمادر می خورند سالمتر هستند و کمتر دچار اسهال، سرماخوردگی و مرگ ناگهانی نوزاد می شوند.
- شیردادن موجب کاهش ریسک سرطان، دیابت، و افسردگی پس از زایمان در مادران می شود.
- مادرانی که به کودک خود شیر می دهند، راحت تر می توانند وزن بارداری خود را کم کنند.

رسم خوب غذا خوردن را با نشستن سر سفره در کنار کودک خود از سنین اولیه شروع کنید.

واکسن های خود را همیشه بزنید

- واکسیناسیون از شما و فرزند تان در برابر بیماریهایی مانند سرخک، اوریون، فلج اطفال، و سیاه سرفه حفاظت می کند.
- اگر کودک به موقع واکسن های لازم را نزند، ممکن است کسانی که نمی توانند واکسینه شوند، مانند نوزادان، را به طور خطرناکی مریض کنند.
- توصیه می شود کودکان شش ماهه و بزرگتر هر ساله واکسن سرماخوردگی بزنند.

از مصرف الکل، دخانیات و مواد مخدر پرهیز کنید

- استنشاق دود سیگاری که دیگران می کشند می تواند در کودکان و حتی بزرگسالانی که سیگار نمی کشند موجب مرگ زودرس و بیماری های گوناگون شود.
- استعمال دخانیات در زمان بارداری ممکن است باعث تولد نوزاد نارس و کم وزن شود.
- نوشیدن الکل در زمان بارداری می تواند باعث بیماری های جدی و مادام العمر در نوزاد شود.
- هنگام بارداری، قبل از مصرف هرگونه داروی با نسخه یا بدون نسخه با پزشک خود مشورت کنید. مصرف دارو بدون دستور پزشک میتواند مضر باشد.
- مصرف مواد مخدر غیر قانونی هیچوقت بی خطر نیست.



میسوری، سازمان بهداشت و خدمات سالمندان
خدمات WIC و تغذیه
1-800-392-8209 wic.mo.gov

این سازمان تابع اصل حقوق برابر و حمایت از زنان و اقلیت ها می باشد:
خدمات به دور از تبعیض ارائه می شوند.
افراد ناشوا یا اختلال گفتاری با شماره ۷۱۱ تماس حاصل نمایند.

این سازمان ارائه کننده خدمات به دور از تبعیض است.

عضویت شما در سازمان WIC افتخار ماست!