

Les prochaines étapes pour la santé



...DES CONSEILS POUR RESTER EN BONNE SANTÉ, VOUS ET VOTRE FAMILLE :

Prenez de l'acide folique

- L'acide folique aide à la croissance et à la réparation des cellules et peut aider à prévenir les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et certains cancers.
- Un apport suffisant en acide folique peut aider à prévenir les anomalies congénitales du cerveau et de la colonne vertébrale.
- Discutez avec votre médecin de la nécessité de prendre une vitamine prénatale avec de l'acide folique avant et pendant la grossesse.
- Les aliments naturellement riches en folate sont les légumes verts à feuilles, les agrumes, les haricots et les céréales complètes.

Mangez sainement

- Remplissez la moitié de votre assiette avec des fruits et des légumes.
- Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains complets.
- Buvez beaucoup d'eau, limitez la consommation de jus, et évitez de donner des boissons sucrées ou des sodas aux enfants.
- Buvez du lait écrémé ou du lait 1% pour la santé du cœur.
- Commencez une tradition saine en prenant des repas avec votre enfant dès son plus jeune âge.
- Pour de plus amples renseignements sur une alimentation bien équilibrée, visitez le site : www.choosemyplate.gov.

Soutien pour l'allaitement

- Les médecins recommandent d'allaiter pendant au moins un an ou plus si vous le souhaitez.
- Le lait maternel est conçu uniquement pour votre bébé et change pour répondre à ses besoins au fur et à mesure de sa croissance.
- Les bébés allaités sont en meilleure santé. Ils ont moins de risque de diarrhée, de rhume et de mort subite du nourrisson.
- L'allaitement maternel réduit le risque de cancer, de diabète et de dépression post-partum chez la mère.
- Il est plus facile pour les mères qui allaitent de perdre du poids gagné pendant la grossesse.

Commencez une tradition saine en prenant des repas avec votre enfant dès son plus jeune âge.

Restez à jour de vos vaccins

- Les immunisations vous protègent, vous et votre enfant, contre des maladies comme la rougeole, les oreillons, la poliomyélite et la coqueluche.
- Un enfant qui n'est pas à jour de ses vaccins peut rendre très malade ceux qui ne peuvent pas être vaccinés, tels que les jeunes bébés.
- Il est recommandé que toutes les personnes âgées de 6 mois et plus reçoivent un vaccin antigrippal annuel.

Évitez l'alcool, le tabac et les drogues

- L'exposition à la fumée secondaire peut entraîner la mort prématurée et la maladie chez les enfants et les adultes qui ne fument pas.
- Fumer pendant la grossesse peut entraîner la naissance prématurée ou un poids de naissance insuffisant.
- Boire de l'alcool pendant la grossesse peut causer de graves problèmes de santé à vie pour le bébé.
- Consultez votre médecin avant de prendre des médicaments sur ou sans ordonnance pendant la grossesse. Les médicaments peuvent être nocifs lorsqu'ils ne sont pas utilisés comme indiqué.
- L'usage de drogues illicites n'est jamais sans danger !

Missouri Department of Health and Senior Services (Département de la santé et des services aux personnes âgées du Missouri)
WIC and Nutrition Services (Programme pour les femmes, nourrissons et enfants et services de nutrition)



1-800-392-8209 wic.mo.gov

Un employeur qui souscrit aux principes d'action positive et d'équité : Services fournis sur une base non discriminatoire. Les personnes ayant des difficultés d'audition et d'élocution peuvent composer le 711.