

...आपको और आपके परिवार को स्वस्थ रखने के लिए सुझाव:



### फॉलिक एसिड लें

- फॉलिक एसिड कोशिका विकास और मरम्मत में मदद करता है, और हृदय रोग, स्ट्रोक, और कुछ कैंसरों को रोकने में भी मदद कर सकता है।
- पर्याप्त मात्रा में फॉलिक एसिड प्राप्त करने से मस्तिष्क और रीढ़ की हड्डी के जन्म से होने वाले विकारों को रोकने में मदद मिल सकती है।
- गर्भावस्था से पहले और उसके दौरान फॉलिक एसिड वाले प्रसवपूर्व विटामिन लेने के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।
- भोज्य पदार्थ जो फोलेट से भरपूर हैं, वे पत्तेदार हरी सब्जियाँ, संतरा-मौसमी आदि, सेम, और पूरे अनाज हैं।

### स्वस्थ भोजन खाना

- अपनी प्लेट के आधे भाग को फलों और सब्जियों से भरें।
- अपने द्वारा लिये जाने अनाजों में कम से कम आधे में पूरे अनाज को शामिल करें।
- बहुत सारा पानी पीएँ, जूस को सीमित करें, और बच्चों को मीठा पेय या सोडा देने से बचें।
- दिल के स्वास्थ्य के लिए स्किम या 1% दूध पीएँ।
- शुरुआती उम्र से ही अपने बच्चे के साथ बैठकर भोजन करने की आदत डालकर एक स्वस्थ परंपरा की शुरुआत करें।
- एक संतुलित आहार के बारे में अधिक जानकारी के लिए: [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov).

### स्तनपान कराने का समर्थन करें

- यदि आप चाहती हैं तो डॉक्टर कम से कम एक वर्ष या उससे अधिक समय तक स्तनपान कराने की सलाह देते हैं।
- स्तन का दूध आपके बच्चे के लिए ही बना है और उनके बड़े होने के साथ-साथ उनकी जरूरतों को पूरा करने के लिए बदलता है।
- स्तनपान करने वाले बच्चे अधिक स्वस्थ होते हैं। उन्हें दस्त लगने, सर्दी-जुकाम, और शिशुओं में अचानक होने वाली मौतों का खतरा कम होता है।
- स्तनपान कैंसर, मधुमेह, और प्रसव के बाद के अवसाद के जोखिम को कम कर देता है।
- स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए गर्भावस्था के दौरान बढ़े हुए वजन को कम करना आसान होता है।

शुरुआती उम्र से ही अपने बच्चे के साथ बैठकर भोजन करने की आदत डालकर एक स्वस्थ परंपरा की शुरुआत करें।

### समय पर टीके लगवाएँ

- टीकाकरण आपको और आपके बच्चे को खसरा, मumps, पोलियो, और हर्पिंग खांसी जैसी बीमारियों से बचाता है।
- एक बच्चा जिसे समय पर टीके नहीं लगे हैं, वह उन लोगों को बहुत बीमार कर सकता है जिन्हें टीका नहीं लगाया जा सकता है, जैसे कि नन्हें शिशु।
- यह अनुशंसा की जाती है कि 6 महीने की उम्र और उससे अधिक उम्र के हर साल एक वार्षिक फ्लू शॉट लगवाएँ।

### शराब पीने, सिगरेट पीने, और नशीले पदार्थों का सेवन करने से बचें

- सेकेंडहैंड धुएँ के एक्सपोजर से बच्चों और उन वयस्कों में समय से पहले मौत और बीमारी हो सकती है जो धूम्रपान नहीं करते हैं।
- गर्भावस्था के दौरान धूम्रपान बच्चों को समय से पहले या जन्म के समय कम वजन होने का कारण बन सकता है।
- गर्भवती होने के दौरान शराब पीना बच्चों में गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं पैदा कर सकता है।
- गर्भावस्था के दौरान नुस्खे से मिलने वाली या ओवर-द-काउंटर दवाएँ लेने से पहले अपने डॉक्टर से बात करें। निर्देशित रूप से उपयोग न किये जाने पर दवाएँ हानिकारक हो सकती हैं।
- अवैध दवा उपयोग करना कभी सुरक्षित नहीं होता!

मिज़ूरी स्वास्थ्य और वरिष्ठों के लिए सेवाएँ  
WIC और पोषण सेवाएँ



1-800-392-8209 [wic.mo.gov](http://wic.mo.gov)

एक समान अवसर प्रदाता/सकारात्मक कार्यवाही नियोक्ता: एक गैर-निषेध आधार पर प्रदान की जाने वाली सेवाएँ। सुनने और बोलने में कठिनाई का सामना करने वाले नागरिक 711 डायल कर सकते हैं।