

...तपाईं र तपाईंको परिवारलाई स्वस्थ  
राख्नका लागि सुझावहरू:



### फोलिक एसिड लिनुहोस्

- फोलिक एसिडले कोष वृद्धिमा मद्दत गर्छ, र हृदय रोग, हृदयाघात, र केही क्यान्सरहरू हुनबाट रोक्न मद्दत गर्न सक्छ।
- पर्याप्त फोलिक एसिड लिनाले मस्तिष्क र मेरूदण्डका जन्म विकृतिहरू रोक्नमा मद्दत गर्न सक्छ।
- गर्भावस्था अघि र गर्भावस्थाको अवधिमा फोलिक एसिड सहितको प्रिनेटल भिटामिन लिने बारे आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।
- प्राकृतिक रूपमा फोलेट समृद्ध खाद्यहरू पातभएका हरिया सागसब्जी, अमिला फलहरू, सिमीहरू र पूर्ण अनाजहरू हुन्।

### स्वस्थकर खानुहोस्

- आफ्नो खानाको आधा फलफूलहरू र सागसब्जीहरूले भरनुहोस्।
- आफ्नो अनाजको कम्तीमा आधा पूर्ण अनाज (होल ग्रेन) बनाउनुहोस्।
- पर्याप्त पानी पिउनुहोस्, जुस सीमित पार्नुहोस् र बच्चाहरूलाई गुलिया पेय पदार्थ वा सोडा नदिनुहोस्।
- मुटुको स्वास्थ्यका लागि स्किम गरिएको दूध वा 1% दूध पिउनुहोस्।
- आफ्नो बच्चाको प्रारम्भिक उमेरमै उनीहरूसँगै खाना खान बसेर एउटा स्वस्थ परम्परा सुरु गर्नुहोस्।
- पूर्ण-सन्तुलित आहारबारे बढी जानकारीका लागि [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) हेर्नुहोस्

### स्तनपानलाई सहयोग गर्नुहोस्

- यदि तपाईं चाहनुहुन्छ भने डाक्टरहरूले कम्तीमा एक वर्ष वा बढीका लागि स्तनपान गराउन सिफारिस गर्छन्।
- आमाको दूध तपाईंको बच्चाकै लागि बनेको हो र उनीहरू विकसित भैरहँदा उनीहरूका आवश्यकताहरू पूरा गर्न परिवर्तन भैरहन्छ।
- स्तनपान गराइएका बच्चाहरू स्वस्थकर हुन्छन्। उनीहरूमा पखाला, चिसो, र आकस्मिक नाबालक मृत्युको जोखिम कम हुन्छ।
- स्तनपानले आमालाई क्यान्सर, मधुमेह, र प्रशवोत्तर विषादको जोखिमबाट बचाउँछ।
- स्तनपान गराउने महिलाहरूलाई गर्भावस्थामा बढेको तौल घटाउन सजिलो हुन्छ।

आफ्नो बच्चाको प्रारम्भिक  
उमेरमै उनीहरूसँगै खाना खान  
बसेर एउटा स्वस्थ परम्परा सुरु  
गर्नुहोस्।

### खोपहरूबारे अद्यावधिक रहनुहोस्

- खोपहरूले तपाईं र तपाईंको बच्चालाई दादुरा, गलफुले, पोलियो र लहरे खोकीजस्ता रोगहरूबाट जोगाउँछन्।
- खोपहरूमा अद्यावधिक नभएका बच्चाहरू नाबालक, धेरै विरामी बच्चाजस्ता खोप दिन नसकिने बच्चाहरू हुनसक्छन्।
- 6 महिना वा बढी उमेरका सबैलाई वार्षिक रूपमा फ्लु (रूघाखोकी) को खोप लिन सिफारिस गरिन्छ।

### मदिरा, धुम्रपान र लागूपदार्थबाट बच्नुहोस्

- अरूले धुम्रपान गरेको धुवाँमा अनावृत हुनाले बच्चाहरू र वयस्कहरूमा समयअगावै मृत्यु र रोगहरू निम्त्याउन सक्छ।
- गर्भावस्थामा धुम्रपान गर्नाले बच्चाहरू समयअगावै जन्मिनसक्छन् वा जन्मसमयको तौल कम हुनसक्छ।
- गर्भावस्थामा मदिरा सेवन गर्नाले बच्चाका लागि जीवन पर्यन्त गम्भीर स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ।
- गर्भावस्थामा प्रेस्क्रिप्सन वा काउन्टरमै पाइने औषधि लिनुअघि आफ्नो डाक्टरसँग सल्लाह गर्नुहोस्। निर्देशन अनुसार नलिइए औषधिहरू हानीकारक हुनसक्छन्।
- लागू पदार्थको प्रयोग कहिल्यै सुरक्षित हुँदैन!

स्वास्थ्य र वरिष्ठ सेवाहरूको मिजौरी विभाग  
डब्लुआइसि र पोषण सेवाहरू



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

एउटा समान अवसर/सकारात्मक कार्बाही रोजगारदाता:  
विभेदहीनताको आधारमा सेवाहरू प्रदान गरिन्छन्।  
सुस्त श्रवण र सुस्त बोली भएका नागरिकहरूले 711 डायल गर्न सक्छन्