

Un pas înainte pentru sănătate

...SFATURI PENTRU A MENȚINE SĂNĂTATEA DVS. ȘI A FAMILIEI DVS.:



Luați acid folic

- Acidul folic contribuie la creșterea și repararea celulelor și poate ajuta la prevenirea bolilor de inimă, a accidentului vascular cerebral și a unor tipuri de cancer.
- Administrarea unei cantități suficiente de acid folic poate ajuta la prevenirea malformațiilor congenitale la nivelul creierului și al coloanei vertebrale.
- Discutați cu medicul dvs. despre administrarea prenatală de vitamine cu acid folic, înainte și în timpul sarcinii.
- Alimentele bogate în acid folic sunt legumele cu frunze verzi, citricele, fasolea și cerealele integrale.

Mâncați sănătos

- Jumătate din farfurie trebuie să fie ocupată de fructe și legume.
- Cel puțin jumătate din cereale ar trebui să fie integrale.
- Beți multă apă, limitați sucurile și evitați să dați copiilor băuturi dulci sau carbogazoase.
- Pentru sănătatea inimii beți lapte degresat sau cu conținut de grăsime 1%.
- Începeți o tradiție sănătoasă luând masa împreună cu copilul de la o vârstă fragedă.
- Pentru mai multe informații despre o dietă echilibrată accesați:
www.choosemyplate.gov.

Susțineți alăptarea

- Medicii recomandă alăptarea timp de cel puțin un an sau chiar mai mult, dacă doriți.
- Laptele matern este produs doar pentru bebelușul dvs. și se modifică în timp pentru a răspunde nevoilor unui bebeluș în creștere.
- Copiii alăptați la sân sunt mai sănătoși. Ei prezintă un risc mai redus de diaree, răceală și moarte subită la sugari.
- Alăptarea la sân reduce riscul mamei de cancer, diabet și depresie postpartum.
- Este mai ușor pentru mamele care alăptează să piardă greutatea acumulată în timpul sarcinii.

Începeți o tradiție sănătoasă luând masa cu copilul de la o vârstă fragedă.

Fiți la zi cu vaccinurile

- Imunizările vă protejează pe dvs. și pe copilul dvs. de boli cum ar fi rujeola, oreionul, poliomielita și tusea convulsivă.
- Un copil care nu este la zi cu vaccinurile îi poate îmbolnăvi grav pe cei care nu pot fi vaccinați, cum ar fi bebelușii de vârste foarte mici.
- Se recomandă ca toți cei cu vârsta de minim 6 luni să fie vaccinați anual împotriva gripei.

Evitați alcoolul, fumatul și drogurile

- Fumatul pasiv poate cauza moartea prematură și îmbolnăvirea copiilor și adulților care nu fumează.
- Fumatul în timpul sarcinii poate determina nașterea prematură sau bebeluși cu greutate mică la naștere.
- Consumul de alcool în timpul sarcinii poate provoca probleme grave de sănătate pe tot parcursul vieții copilului.
- Discutați cu medicul înainte de a administra în timpul sarcinii medicamente eliberate atât pe bază de prescripție medicală cât și fără. Medicamentele pot fi dăunătoare dacă nu sunt utilizate conform instrucțiunilor.
- Consumul de droguri nu este niciodată sigur!

Departamentul de sănătate și servicii pentru
persoanele în vârstă din Missouri
Servicii WIC și nutriție

1-800-392-8209

wic.mo.gov



Angajator care promovează
egalitatea de șanse/acțiunea afirmativă:
Servicii furnizate în mod nediscriminatoriu.
Persoanele cu deficiențe de auz și vorbire pot apela 711.