

Укрепление здоровья - ваши следующие шаги

... СОВЕТЫ ПО ПОДДЕРЖАНИЮ ЗДОРОВЬЯ, ВАШЕГО И ВАШЕЙ СЕМЬИ:



Принимайте фолиевую кислоту

- Фолиевая кислота способствует росту и восстановлению клеток, может помочь предотвращению сердечнососудистых заболеваний, инсульта и некоторых видов рака.
- Потребление достаточного количества фолиевой кислоты может помочь предотвращению врожденных дефектов мозга и позвоночника.
- Поговорите со своим врачом о принятии пренатального витамина с фолиевой кислотой до и во время беременности.
- Продукты, богатые натуральным фолатом - это листовые зеленые овощи, цитрусовые, фасоль и цельные зерна.

Здоровое питание

- Сделайте так, чтобы ваша тарелка была наполовину заполнена овощами и фруктами.
- Не менее половины потребляемых вами зерен должны быть цельными.
- Пейте много воды, ограничьте потребление соков и избегайте давать детям сладкие или газированные напитки.
- Для поддержания здоровья сердца пейте обезжиренное или 1% молоко.
- Начните здоровую традицию принимать пищу со своим ребенком уже в раннем возрасте.
- Дополнительную информацию о хорошо сбалансированном рационе питания смотрите на вебсайте www.choosemyplate.gov.

Поддержка грудного вскармливания

- Врачи рекомендуют грудное вскармливание в течение минимум года или дольше, если пожелаете.
- Грудное молоко вырабатывается для нужд вашего ребенка, и меняется в зависимости от потребностей ребенка и по мере его роста.
- Дети, растущие на грудном вскармливании, здоровее. У них меньше риск диареи, простудиться и менее подвержены синдрому внезапной младенческой смерти.
- Грудное вскармливание снижает риск развития рака, диабета и послеродовой депрессии.
- Кормящим грудью матерям легче сбросить вес, набранный во время беременности.

Начните здоровую традицию приступать к еде вместе со своим ребенком с самого раннего возраста.

Своевременно делайте прививки

- Иммунизация защищает вас и вашего ребенка от таких заболеваний, как корь, свинка, полиомиелит и коклюш.
- Ребенок, которому своевременно не сделали прививки, может серьезно заразиться тех, кому вакцинация еще не положена, например, новорожденных.
- Каждому человеку в возрасте 6 месяцев и старше рекомендуется проходить ежегодную вакцинацию от гриппа.

Избегайте курения, употребления алкоголя и наркотиков

- Воздействие пассивного курения может привести к преждевременной смерти и заболеванию у детей и некурящих взрослых.
- Курение во время беременности может привести к рождению недоношенных младенцев или к пониженному весу при рождении.
- Потребление алкоголя во время беременности может вызвать серьезные проблемы со здоровьем на протяжении всей жизни ребенка.
- Поговорите со своим врачом, прежде чем принимать во время беременности лекарства, отпускаемые по рецепту или без рецепта. Лекарства могут принести вред, если не используются по назначению.
- Употребление незаконных наркотиков никогда не бывает безопасным!

Департамент здравоохранения и услуг пожилым штата Миссури

WIC и служба здорового питания
1-800-392-8209 wic.mo.gov



Работодатель равных возможностей/
позитивных предпочтений:

Услуги на недискриминационной основе.

Лица с нарушением слуха и речи могут набирать 711.