



## ...维护您和家人健康的小窍门

### 服用叶酸

- 叶酸有助细胞生长和修复,并可预防心脏病、中风和某些癌症疾病的发生。
- 获取足够的叶酸可有效预防新生儿大脑和脊柱缺陷。
- 请咨询您的医生有关孕期前及孕期服用叶酸维生素的具体事宜。
- 天然富含叶酸的食物有绿色蔬菜、柑橘类水果、豆类以及全谷物。

### 健康饮食

- 保证你的餐盘中有一半是水果和蔬菜。
- 保证你所吃的主食至少有一半是全谷物。
- 足量饮水,限制果汁类饮品,不给儿童服用糖水饮料或苏打饮料。
- 引用脱脂牛奶或脂肪在1%以下的牛奶,以保护心脏健康。
- 尽早让孩子养成与家人端坐用餐的健康习惯。
- 欲了解更多有关膳食平衡的信息,请访问:  
[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov).

### 支持母乳喂养

- 医生们建议母乳喂养要至少一年,如果妈妈们愿意时间上还可以再延长。
- 母乳是天然适合婴儿摄取的食物,并会随着婴儿成长需要的变化而变化。
- 吃母乳长大的孩子们更健康。他们患腹泻、感冒以及婴儿猝死的风险更低。
- 进行母乳喂养的妈妈们患癌症、糖尿病以及产后抑郁症的风险更低。
- 母乳喂养有助妈妈们减去孕期增加的体重。

## 尽早让孩子养成与家人端坐用餐的健康习惯。

### 按时接种疫苗

- 疫苗能帮助您和孩子远离麻疹、腮腺炎以及百日咳等疾病。
- 没有按时接种疫苗的孩子可能会把疾病传染给不能接种疫苗的人群,例如过小的婴儿,使他们患上严重疾病。
- 建议六个月及以上的所有人每年接种流感疫苗。

### 拒绝饮酒、吸烟和滥用药物

- 儿童和不吸烟的成年人暴露在二手烟中可能导致过早死亡和患病。
- 孕期吸烟可能导致婴儿早产或出生时体重过轻。
- 孕期饮酒会给婴儿带来终身严重健康问题。
- 孕期服用处方药和非处方药前一定要咨询医生。不按医嘱服用药物可能有害健康。
- 滥用药物绝不安全!

密苏里州健康与老年服务部  
WIC 与营养服务



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

均等机会/反歧视行动倡导者:  
我们以非歧视为基础提供服务。  
听力或语言障碍人士可拨打 711。

感谢参与 WIC!

本机构提供均等机会。