

## ...ПОРАДИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ВАС ТА ВАШОЇ СІМ'Ї:



### Приймайте фолієву кислоту

- Фолієва кислота допомагає росту і регенерації клітин і може сприяти запобіганню хворобам серця, інсультам та деяким видам раку.
- Отримання достатньої кількості фолієвої кислоти може допомогти запобігти вродженим вадам розвитку мозку та хребта.
- Поговоріть зі своїм лікарем про прийом вітамінів для вагітних з фолієвою кислотою до та під час вагітності.
- Продукти, природно багаті фоліатом, - це листові зелені овочі, цитрусові, бобові та цільні зерна.

### Годуйте груддю

- Лікарі рекомендують грудне вигодовування протягом не менше року або при бажанні навіть довше.
- Грудне молоко виробляється саме для вашої дитини і змінюється з її ростом для задоволення нових потреб.
- Діти на грудному вигодовуванні здоровіші. У них менший ризик розвитку діареї, простудних захворювань та раптової смерті немовляти.
- Грудне вигодовування знижує ризик розвитку раку, діабету та післяпологової депресії у матерів.
- Жінкам, що годують груддю, легше схуднути після вагітності.

### Почніть здорову традицію їсти за столом разом з вашою дитиною з її раннього віку.

### Вживайте здорову їжу

- Половину вашої тарілки мають займати фрукти та овочі.
- Принаймні половина ваших зернових продуктів має бути з цільного зерна.
- Пийте багато води, обмежте сік і не давайте дітям солодкі та содові напої.
- Пийте знежирене або 1% молока для здоров'я серця.
- Почніть здорову традицію їсти за столом разом з вашою дитиною з її раннього віку.
- Для отримання додаткової інформації про збалансовану діету відвідайте: [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov).

### Вчасно робіть щеплення

- Імунізація захищає вас та вашу дитину від таких хвороб, як кір, паротит, поліомієліт та коклюш.
- Дитина, які вчасно не зроблені щеплення, може зробити дуже хворими тих, кому не можна їх робити, наприклад, немовлят.
- Рекомендуються щорічно робити щеплення від грипу всім дітям від 6-ти місяців та дорослим.

### Уникайте алкоголю, куріння та наркотиків

- Пасивне куріння може спричинити передчасну смерть та захворювання у дітей та дорослих, які не курять.
- Куріння під час вагітності може призвести до передчасного народження дитини або до її малої ваги при народженні.
- Вживання алкоголю під час вагітності може викликати серйозні проблеми зі здоров'ям у дитини протягом усього життя.
- Поговоріть зі своїм лікарем перед тим, як приймати рецептурні чи нерецептурні ліки під час вагітності. Ліки можуть бути шкідливими, якщо їх примати не так, як вказано.
- Наркотики ніколи не бувають безпечними!



Департамент охорони здоров'я та обслуговування  
осіб літнього віку штату Міссурі  
WIC та послуги з харчування

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

Роботодавець рівних можливостей/позитивних дій:

Послуги надаються на недискримінаційній основі.

Телефон для осіб з проблемами слуху і мовлення: 711.