

صحت کے لیے اگلا قدم

...خود کو اور اپنے خاندان کو محفوظ رکھنے
کے لیے مفید مشورے:



فولک ایسڈ لیں

- فولک ایسڈ خلیوں کے نشوونما اور مرمت میں مدد کرتا ہے، اور دل کے مرض، فالج، اور بعض کینسرز کو روکنے میں مدد کر سکتا ہے۔
- معقول مقدار میں فولک ایسڈ لینے سے دماغ اور ریڑھ کے پیدائشی نقائص کو روکنے میں مدد مل سکتی ہے۔
- حمل سے قبل اور اس کے دوران قبل از ولادت وٹامن مع فولک ایسڈ لینے کے بارے میں بات کریں۔
- جن غذاؤں میں قدرتی طور پر بھرپور فولیٹ ہوتا ہے وہ سبز پتیوں والی سبزیوں، ترش پھل، لوبیا، اور سالم اناج ہیں۔

صحت بخش غذا کھائیں

- اپنے پلیٹ کا نصف پھل اور سبزیوں سے پُر کریں۔
- اپنے اناج کاکم از کم نصف حصہ سالم اناج رکھیں۔
- زیادہ سے زیادہ پانی پیئیں، جوس محدود رکھیں، اور بچوں کو میٹھے مشروبات اور سوڈا دینے سے پرہیز کریں۔
- دل کی صحت کے لیے بالائی اترا ہوا یا 1% دودھ دیں۔
- ابتدائی عمر سے ہی اپنے بچے کے ساتھ کھانے کے لیے بیٹھ کر ایک صحت مند روایت شروع کریں۔
- بہتر متوازن غذا کے بارے میں مزید معلومات کے لئے ملاحظہ کریں:

www.choosemyplate.gov

اپنا دودھ پلانے کی حمایت

- ڈاکٹر کم از کم ایک سال یا اگر آپ چاہیں تو زیادہ عرصے تک اپنا دودھ پلانے کی سفارش کرتے ہیں۔
- آپ کا دودھ آپ کے بچے کے لیے بنا ہے اور ان کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ ان کی ضرورتوں کی تکمیل کے لیے تبدیل ہوتا رہتا ہے۔
- چھاتی کا دودھ پینے والے بچے زیادہ صحت مند ہوتے ہیں۔ انہیں ڈائریا، زکام، اور نومولود کی اچانک موت کا خطرہ کم ہوتا ہے۔
- اپنا دودھ پلانے سے ماں کو کینسر، ذیابیطس، اور زچگی کے بعد افسردگی کے خطرے میں کمی آتی ہے۔
- اپنا دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے حمل کے دوران بڑھا ہوا وزن گھٹانا آسان ہوتا ہے۔

ابتدائی عمر سے ہی اپنے
بچے کے ساتھ کھانے کے
لیے بیٹھ کر ایک صحت مند
روایت شروع کریں۔

ٹیکوں کو اپ ٹو ڈیٹ رکھیں

- ٹیکے آپ اور آپ کے بچے کو خسرہ، گلسوئے، پولیو، اور کالی کھانسی سے محفوظ رکھتے ہیں۔
- جن بچوں کے ٹیکے نہیں لگے ہوں وہ ایسے بچوں کو جنہیں ٹیکہ نہیں دیا جاسکتا، جیسے کہ چھوٹے بچوں کو، بہت بیمار بنا سکتے ہیں۔
- یہ سفارش کی جاتی ہے کہ 6 مہینے اور زیادہ کی عمر والا ہر کوئی فلو کا سالانہ ٹیکہ لے۔

الکحل، سگریٹ نوشی، اور منشیات سے پرہیز کریں

- ثانوی سگریٹ نوشی کا سامنا ہونے سے بچوں اور سگریٹ نوشی نہ کرنے والے بالغوں میں قبل از وقت موت اور بیماریاں ہوسکتی ہیں۔
- حمل کے دوران سگریٹ نوشی سے بچے کی قبل از وقت پیدائش یا پیدائش کے وقت وزن میں کمی ہوسکتی ہے۔
- حمل کے دوران شراب نوشی سے بچے کو تاحیات سنگین صحت کے مسائل کا سامنا ہوسکتا ہے۔
- حمل کے دوران نسخہ جاتی یا بغیر نسخہ کے ملنے والی دوا لینے سے قبل اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ دوائیں ہدایت کے مطابق استعمال نہ کیے جانے پر نقصان دہ ہوسکتی ہیں۔
- غیر قانونی منشیات کا استعمال کبھی بھی محفوظ نہیں ہے!

میسوری ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ اینڈ سینیئر سروسز
WIC اینڈ نیوٹریشن سروسز



wic.mo.gov 1-800-392-8209

ایک مساوی مواقع/تائیدی عمل والا آجر: خدمات غیر امتیازی بنیاد پر فراہم کی جاتی ہیں۔
سماعت و گویائی کے نقص والے شہری 711 ڈائل کر سکتے ہیں۔
یہ ادارہ ایک مساوی موقع فراہم کنندہ ہے۔