

...CÁC MÁCH BẢO ĐỂ GIỮ CHO QUÝ VỊ VÀ GIA ĐÌNH ĐƯỢC KHOẺ MẠNH:



Dùng chất folic acid

- Folic acid giúp cho sự phát triển và sửa chữa tế bào, và có thể giúp ngăn ngừa bệnh tim, đột quỵ, và một số bệnh ung thư.
- Việc có đủ chất folic acid có thể giúp ngăn ngừa các khiếm khuyết về não bộ và cột sống nơi trẻ sơ sinh.
- Bàn với bác sĩ của quý vị về việc dùng thuốc vitamin trước khi sinh cùng với folic acid trước và trong khi mang thai.
- Các thực phẩm có nhiều chất folate tự nhiên là các rau xanh có nhiều lá, các loại cam quýt, đậu, và ngũ cốc nguyên hạt.

Ăn uống lành mạnh

- Các loại rau quả phải chiếm phần nửa đĩa ăn của quý vị.
- Lượng ngũ cốc mà quý vị ăn phải có ít nhất phần nửa là ngũ cốc nguyên hạt.
- Uống thật nhiều nước, giới hạn nước trái cây, và không nên cho trẻ em uống đồ ngọt hoặc nước sô đa.
- Uống sữa đã gạn kem hoặc sữa 1% để cho tim được tốt.
- Bắt đầu truyền thống ăn uống lành mạnh bằng cách ngồi ăn tại bàn cùng với con mình khi em còn nhỏ tuổi.
- Để biết thêm thông tin về chế độ ăn bổ dưỡng hãy đến: www.choosemyplate.gov.

Hỗ trợ việc cho con bú sữa mẹ

- Các bác sĩ đề nghị cho con bú sữa mẹ trong ít nhất một năm hay lâu hơn nếu quý vị muốn.
- Sữa mẹ chỉ là để dành cho em bé của quý vị và thay đổi để đáp ứng các nhu cầu của em khi em lớn lên.
- Các em bé bú sữa mẹ khỏe mạnh hơn. Các em ít có cơ nguy bị tiêu chảy, cảm lạnh, và Bị Đột Tử Nơi Ấu Nhi
- Việc cho con bú sữa mẹ giảm cơ nguy bị ung thư, tiểu đường, và buồn nản sau khi sinh của bà mẹ.
- Các bà mẹ cho con bú sữa của mình dễ sụt số cân lượng tăng trong thời gian mang thai hơn.

Bắt đầu truyền thống ăn uống lành mạnh bằng cách ngồi ăn tại bàn cùng với con mình khi em còn nhỏ tuổi.

Chích ngừa đầy đủ

- Chích ngừa bảo vệ cho quý vị và con mình khỏi bị các căn bệnh như bệnh sởi, quai bị, tê liệt, và ho gà.
- Trẻ nào không được chích ngừa đầy đủ có thể làm cho các em không thể chích ngừa, như các em bé còn thơ, bị bệnh nặng.
- Đề nghị bắt cứ ai từ 6 tháng tuổi trở lên đi chích ngừa cúm hàng năm.

Không được uống rượu, hút thuốc lá, và dùng ma túy

- Việc hút thuốc lá gián tiếp có thể gây chết yếu và bị các căn bệnh nơi trẻ em và người lớn không hút thuốc.
- Việc hút thuốc lá trong thời gian mang thai có thể làm cho em bé sinh non hoặc cân lượng thấp khi ra đời.
- Uống rượu trong thời gian mang thai có thể gây ra các vấn đề nghiêm trọng cho sức khỏe cả đời của em bé.
- Bàn với bác sĩ của quý vị trước khi dùng thuốc theo toa hoặc mua tự do ngoài quầy trong thời gian mang thai. Thuốc có thể tác hại khi không dùng đúng theo chỉ dẫn.
- Việc dùng ma túy bất hợp pháp không bao giờ an toàn!

Ban Dịch Vụ Sức Khỏe và Người Cao Niên Missouri
WIC và Dịch Vụ Dinh Dưỡng



1-800-392-8209

wic.mo.gov

Hãng sô có cơ hội đồng đều/hành động xác quyết: Các dịch vụ được cung cấp dựa trên nền tảng không kỳ thị. Các công dân bị khiếm thính và khiếm ngôn có thể quay số 711.