

Next Steps for Health



...TIPS TO KEEP YOU AND YOUR FAMILY HEALTHY:

Take folic acid

- Folic acid helps with cell growth and repair, and may help prevent heart disease, stroke, and some cancers.
- Getting enough folic acid can help prevent birth defects of the brain and spine.
- Talk to your doctor about taking a prenatal vitamin with folic acid before and during pregnancy.
- Foods naturally rich in folate are leafy green vegetables, citrus fruits, beans, and whole grains.

Eat healthy

- Make half of your plate fruits and vegetables.
- Make at least half your grains whole grains.
- Drink plenty of water, limit juice, and avoid giving children sweet drinks or soda.
- Drink skim or 1% milk for heart health.
- Start a healthy tradition by sitting down to a meal with your child at an early age.
- For more information on a well-balanced diet visit: www.choosemyplate.gov.

Support breastfeeding

- Doctors recommend breastfeeding for at least a year or longer if you want.
- Breast milk is made just for your baby and changes to meet their needs as they grow.
- Breastfed babies are healthier. They have less risk of diarrhea, colds, and Sudden Infant Death.
- Breastfeeding reduces mother's risk of cancer, diabetes, and postpartum depression.
- It is easier for breastfeeding mothers to lose weight gained during pregnancy.

Start a healthy tradition by sitting down to meals with your child at an early age.

Stay up-to-date with shots

- Immunizations protect you and your child from diseases like measles, mumps, polio, and whooping cough.
- A child who is not up-to-date on shots can make those who can't be vaccinated, such as young babies, very sick.
- It is recommended that everyone 6 months of age and older get a yearly flu shot.

Avoid alcohol, smoking, and drugs

- Exposure to secondhand smoke can cause premature death and disease in children and adults who do not smoke.
- Smoking during pregnancy can cause babies to be born premature or low birth weight.
- Drinking alcohol while pregnant can cause serious lifelong health issues to the baby.
- Talk to your doctor before taking prescription or over-the-counter medications during pregnancy. Medicines can be harmful when not used as directed.
- Illegal drug use is never safe!

Missouri Department of Health and Senior Services
WIC and Nutrition Services



1-800-392-8209

wic.mo.gov

An EO/AA employer: Services provided on a nondiscriminatory basis. Hearing- and speech-impaired citizens can dial 711.



Comer bien y conservarse sano

Los siguientes pasos por su salud



...CONSEJOS PARA QUE USTED Y SU FAMILIA SE MANTENGAN SALUDABLES:

Tome ácido fólico

- El ácido fólico ayuda al crecimiento y la reparación de las células y puede ayudar a prevenir las enfermedades del corazón, los derrames cerebrales y algunos tipos de cáncer.
- Consumir suficiente ácido fólico puede ayudar a prevenir defectos congénitos del cerebro y la médula espinal.
- Hable con su médico acerca de tomar una vitamina prenatal con ácido fólico antes y durante su embarazo.
- Las verduras de hoja verde, las frutas cítricas, los frijoles y los granos enteros son alimentos naturalmente ricos en folato.

Apoye la lactancia

- Los médicos recomiendan amamantar a su bebé por lo menos durante un año o más si usted lo desea.
- La leche materna está hecha especialmente para su bebé y cambia para adaptarse a las necesidades de crecimiento de este.
- Los bebés amamantados son más saludables. Tienen menos riesgos de diarrea, resfriados y Síndrome de muerte súbita.
- Amamantar reduce el riesgo de la madre de desarrollar cáncer, diabetes y depresión posparto.
- Para las madres lactantes es más fácil perder el peso que aumentaron durante el embarazo.

Comience una tradición sana al sentarse a comer con su hijo desde pequeño.

Coma sano

- Llene la mitad de su plato de frutas y verduras.
- Por lo menos la mitad de los granos deben ser integrales.
- Tome mucha agua, limite los jugos y evite dar a los niños refrescos o bebidas azucaradas.
- Tome leche descremada o con 1% de grasa para la salud del corazón.
- Comience una sana tradición al sentarse a comer con su hijo desde pequeño.
- Para obtener más información sobre una dieta bien balanceada, visite: www.choosemyplate.gov.

Manténgase al día con las vacunas

- Las vacunas los protegen a usted y a su hijo contra enfermedades como el sarampión, las paperas, la polio y la tos ferina.
- Un niño que no está al día con sus vacunas puede hacer que quienes no pueden vacunarse, como los bebés pequeños, se pongan muy enfermos.
- Se recomienda que todos los niños mayores de 6 años se vacunen contra la influenza todos los años.

Evite el alcohol, el cigarro y las drogas

- La exposición al humo de segunda mano puede causar muerte prematura y enfermedades en niños y adultos que no fuman.
- Fumar durante su embarazo puede causar que los bebés nazcan prematuros o con bajo peso.
- Tomar bebidas alcohólicas durante el embarazo puede causar graves problemas de salud al bebé para toda la vida.
- Hable con su médico antes de tomar medicamentos recetados o de venta libre durante su embarazo. Las medicinas pueden ser dañinas si no se usan según las indicaciones.
- ¡Usar drogas ilegales nunca es seguro!

Departamento de Salud y Servicios para personas de la tercera edad de Missouri

WIC y Servicios de Nutrición

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



Empleador con igualdad de oportunidades y políticas de acción afirmativa: Se ofrecen los servicios sin ninguna discriminación. Los ciudadanos con algún problema auditivo o del habla pueden marcar 711.

Esta institución es un proveedor con igualdad de oportunidades.

¡GRACIAS POR SER PARTE DE WIC!