

صحتمند باشید!

همیشه غذاهای
مناسب بخورید



فعال باشید



هر روز، فولیک اسید
بخورید



به شیر دادن به طفل
خود ادامه بدهید



از خطرات صحتی مصرف
الکول، محصولات تنباکو،
و مواد نشه آور آگاه باشید



واکسین های امراض را
تطبیق کنید



ولادت های تان را کنترل
کنید



همیشه غذاهای مناسب بخورید



خوردن غذای مناسب به معنای خوردن پرهیزانه نمی باشد، بلکه به معنای انتخاب غذاهایی می باشد که به داشتن یک زندگی سالم کمک می کند.

هر روز:

- چند نوع سبزی بخورید.
- غذاهای سرشار از کلسیم، مثل شیر، ماست، و پنیر بخورید.
- چند نوع میوه بخورید.
- غذاهای تهیه شده از غلات کامل بخورید.
- مواد غذایی پروتئین دار بی ضرر، مثل گوشت بدون چربی، میوه خشک، و انواع لوبیا بخورید.

برای معلومات بیشتر، به وبسایت MyPlate.gov مراجعه کنید.



فعال باشید

30+

دقیقه

فعال بودن به شما کمک می کند که تناسب اندام خود را حفظ کنید، پرنرژی تر باشید، احساس بهتری داشته باشید، و بر استرس غلبه کنید!

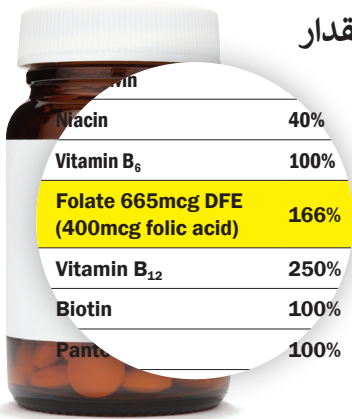
- فعالیت هایی را انجام بدهید که برای تان تفریحی و انگیزه بخش است.
- کوشش کنید که حداقل 5 روز در هفته و هر روز 30 دقیقه فعالیت داشته باشید. به این ترتیب که روزانه 10 دقیقه بعد از هر نوبت ناشتای صبح، نان چاشت، و نان شب فعالیت داشته باشید.
- از پیاده روی برای خرید، رقص با دوستان، و بازی با اطفال تان لذت ببرید.



5+

تعداد روز در
هفته

هر روز فولیک اسید مصرف کنید



برای آنکه فولیک اسید مورد ضرورت بدن تان به مقدار کافی تأمین شود، باید هر روز همراه با غذاییک تابلیت مولتی ویتامین دارای 400 مایکروگرام (mcg) فولیک اسید مصرف کنید. برعلاوه، غذاهای متنوع و سرشار از فولات مصرف کنید.

- فولیک اسید، یکی از انواع ویتامین B است که بدن شما برای حفظ سلامت به آن ضرورت دارد. فولیک اسید می تواند به وقایه از نواقص ولادی مغز و نخاع کمک کند.

- فولیک اسید به غذاهایی مثل نان های غنی شده، آرد، مکرونی، برنج، غذاهای تهیه شده از جواری، و حبوبات علاوه می شود.

- فولات، که یکی از انواع فولیک اسید است، به شکل طبیعی در غذاهایی مثل سبزیجات برگدار، سبزیجات سبز تیره، جوس ها و میوه های نارنج باب (مرکبات)، انواع لوبیا یافت می شود.



به شیر دادن به طفل خود ادامه بدهید



اگر در حال حاضر به طفل تان شیر مادر می دهید، تا زمانی که خودتان و طفل تان میل دارید، به این کار ادامه بدهید.

- هرچه ماه های بیشتری به طفل تان شیر مادر بدهید، سلامت خود و طفل تان در آینده را بیشتر تضمین می کنید.

- مواد تشکیل دهنده شیر مادر دائماً تغییر می کند تا ضروریات غذایی طفل در حال رشد شما را تأمین کند.

- حتی وقتی که طفل تان به سنی می رسد که می تواند انواع مختلف غذاهای جویدنی را هم بخورد، به دادن شیر مادر به طفل تان ادامه بدهید.

- برای معلومات بیشتر، از وبسایت WICBreastfeeding.FNS.USDA.gov دیدن کنید.



از خطرات صحتی مصرف الکول، محصولات تنباکو و مواد نشه آور آگاه باشید



با خودداری از مصرف مواد مضر، از خود و فامیل خود حفاظت کنید.

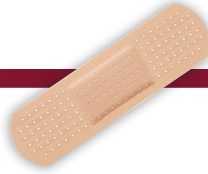
مصرف محصولات تنباکو، سگرت های برقی، مواد مخدر یا الکول در دوره حاملگی هرگز توصیه نمی شود. از مشاور WIC خود بخواهید که یک برنامه مفید برای شما ترتیب بدهد.

- استعمال سگرت برای شما و فامیل تان مضر است. تنفس دود سگرت یا سگرت برقی برای نوزادان و اطفال بسیار مضر است.
- مصرف الکول قدرت تمرکز و تصمیم گیری شما را کاهش می دهد.
- مصرف مواد نشه آور غیرقانونی، یا دواهای قانونی که برای شما تجویز نشده است، می تواند برای مصونیت شما یا فامیل تان مضر باشد.



- برای معلومات بیشتر، با شماره 1-800-300-8086 تماس بگیرید و یا به وبسایت KickItCA.org مراجعه کنید.

واکسین های امراض را تطبیق کنید



با تطبیق واکسین های امراض، به حفاظت فامیل تان علیه امراض کمک کنید. تطبیقات زرقی حفاظتی (پیچکاری ها، واکسین ها) یک راه مطمئن برای حفاظت از فامیل تان در برابر امراضی مثل سرخکان، کله چرک، پولیو و سیاه سرفه (سرفه عفونی) است.

از داکتر یا نرس تان بپرسید که شما و فامیل تان کدام پیچکاری ها را باید تطبیق کنید و هر پیچکاری را چه وقت باید تطبیق کنید.

برای دریافت کتابچه معلوماتی تحت عنوان *Protect Your Little One with Immunizations*، به EZIZ.org/assets/docs/IMM-234.pdf مراجعه کنید.



ولادت های تان را کنترل کنید

ماه

18

اگر قصد دارید که فرزندان بیشتری بیاورید، بهتر است که حداقل 18 ماه بین هر دوره حاملگی فاصله بیندازید. بدن شما برای بازیابی تعادل سلامت و وزن خود به وقت ضرورت دارد.

از دکتر یا نرس خود بخواهید که به شما بگوید که بهترین روش کنترل ولادت برای شما کدام روش است.



سوالات یا تشویش های تان را همیشه با دکتر یا نرس تان مطرح کنید. برای معلومات بیشتر، به وبسایت های EveryWomanCalifornia.org و WomensHealth.gov مراجعه کنید.



California Department of Public Health,
California WIC program

این مؤسسه، یک مؤسسه تأمین کننده فرصت های برابر است.

1-888-942-9675 | MyFamily.WIC.ca.gov

(DA) Revised 03/22

