

# ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੁਸੀਂ!



ਵਧੀਆ ਖਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ



ਸਚੇਤ ਰਹੋ



ਫੈਲਿਕ ਐਸਿਡ ਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ ਲਓ



ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ  
ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ



ਸ਼ਰਾਬ, ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ  
ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ  
ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ



ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ



ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ  
ਬਣਾਓ

# ਵਧੀਆ ਖਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

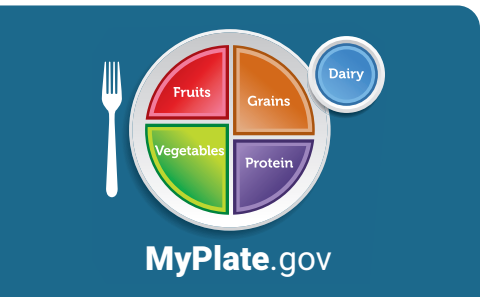


ਵਧੀਆ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ – ਨਾ ਕਿ ਡਾਈਟ ਤੇ ਹੋਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਹਰ ਦਿਨ:

- ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ।
- ਕੈਲਸ਼ਿਅਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਅਤੇ ਪਨੀਰ।
- ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਲ ਖਾਓ।
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਬਿਨਾਂ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਮੀਟ, ਬਦਾਮ, ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ ਵਾਂਗ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖਾਓ।

MyPlate.gov ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।



# ਸਚੇਤ ਰਹੋ

30<sup>+</sup>  
ਮਿੰਟ

ਸਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਕਾਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ, ਜਿਆਦਾ ਊਰਜਾ ਹੋਣ, ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ!

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 5 ਜਾਂ ਜਿਆਦਾ ਦਿਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਚੇਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਲੱਕੜ ਰੱਖੋ। ਸਵੇਰ ਦੇ ਨਾਸ਼ਤੇ, ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਭੋਜਨ, ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਸਟੇਰ ਤੇ ਚੱਲਣ, ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨੱਚਣ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਓ।

5<sup>+</sup>

ਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀਹਫ਼ਤਾ

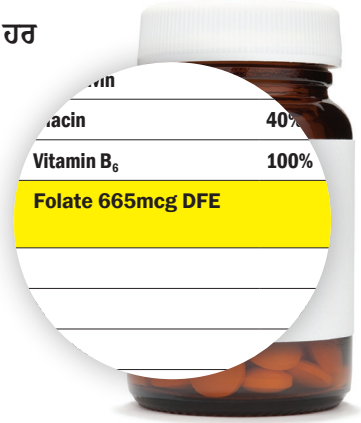


# ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ ਲਓ



ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ, ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 400 ਮਾਇਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ (mcg) ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੇ ਨਾਲ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਫੋਲੇਟ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਇੱਕ ਵਿਭਿੰਨ ਆਹਾਰ ਨੂੰ ਖਾਓ।

- ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਇੱਕ ਬੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਪੈਦਾਇਸ਼ੀ ਵਿਗਾੜਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਨੂੰ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਰਪੂਰ ਡਬਲਰੇਟੀ, ਆਟਾ, ਪਾਸਤਾ, ਚਾਵਲ, ਕੋਰਨਮੀਲ, ਅਤੇ ਸੀਰੀਅਲ।
- ਫੋਲੇਟ, ਜੋ ਕਿ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ, ਨੂੰ ਪੱਤੇਦਾਰ, ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਖੱਟੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਰਸਾਂ, ਦਾਲਾਂ, ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ ਵਾਂਗ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।





# ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਤਕ ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚਾਹੋ।

- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦਾ ਹਰੇਕ ਵਾਧੂ ਮਹੀਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਪੋਸ਼ਨ ਸਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- [WICBreastfeeding.FNS.USDA.gov](http://WICBreastfeeding.FNS.USDA.gov) ਤੇ ਜਾਣ ਦੁਆਰਾ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।



# ਸ਼ਰਾਬ, ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ



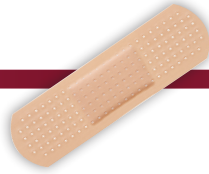
ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ।

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੰਬਾਕੂ, ਈ-ਸਿਗਰਟ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ WIC ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਜਾਂ ਈ-ਸਿਗਰਟ ਐਰੋਸੋਲ ਨੂੰ ਸਾਹ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣਾ ਸ਼ਿਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਤਜਵੀਜੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- 1-800-300-8086 ਅਤੇ [KickItCA.org](http://KickItCA.org) ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।



# ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ



ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ। ਟੀਕਾਕਰਣ (ਸ਼ੋਟਸ, ਵੈਕਸੀਨ) ਖਸਰਾ, ਕੰਨਪੇੜੇ, ਪੋਲੀਓ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਖੰਘ (ਪਰਟੂਸਿਸ) ਵਾਂਗ ਦੀਆਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਸ਼ੋਟਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਕਦੋਂ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਪਰਚੇ, *Protect Your Little One with Immunizations*, ਲਈ, [EZIZ.org/assets/docs/IMM-234.pdf](http://EZIZ.org/assets/docs/IMM-234.pdf) ਤੇ ਜਾਓ।



# ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਮਹੀਨੇ

18

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰਿਕਵਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜਨ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉਸ ਜਨਮ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ।



ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ। [WomensHealth.gov](http://WomensHealth.gov) ਅਤੇ [EveryWomanCalifornia.org](http://EveryWomanCalifornia.org) ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।



California Department of Public Health,  
California WIC program

ਇਹ ਸੰਸਥਾਨ ਇੱਕ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ।

1-800-852-5770 | [MyFamily.WIC.ca.gov](http://MyFamily.WIC.ca.gov)

(PU) Rev 03/22

