

Zdravlje i/ili Dijetetski Rizik

Dok ste bili u WIC programu, zdravlje i dijetetske potrebe bili su odijeljeni za vas i vaše dijete. Vi ste imali dodatnu hranu, obuku o dijete, savjetovanje i uputstva da poboljšate svoje zdravlje. "Nastavite da koristite informacije koje ste dobijali da napravite zdrave izbore za vas i vaše dijete."

Zašto je imunizacija važna?

- Vakcine štite vas i vašu djecu protiv bolesti kao što su ospice, zaušnjaci, poliomielitis (paraliza), i veliki kašalj.
- Vama i vašoj djeci su potrebne vakcine na vrijeme da bi vam pomogle da se zaštitite protiv bolesti.



Zdravstveni Rizici Konzumiranja Alkohola, Duhana ili drugih štetnih supstanci

- Pušenje za vrijeme trudnoće je JEDINI najsprečiviji uzrok bolesti i smrti kod majki i djece.
- Fetalni Alkoholni Sindrom (FAS) ima uticaja na doživotne posljedice po djecu i njihove obitelji ali je 100% sprečiv. Ako planirate trudnoću ili ste trudni "ne pijte."
- Kada je žena trudna:
 - Nije bezbjedno da uzima alkohol, duhan ili druge štetne supstance
 - Nema bezbjedne količine alkohola, duhana ili drugih štetnih supstanci
 - Nema bezbjednog tipa alkohola, duhana ili drugih štetnih supstanci



Zašto je Folna Kiselina Važna?

Folna kiselina je B-vitamin koji se nalazi u nekim namirnicama ili u vtiaminskim pilulama. Ako ga žene imaju dovoljno u tijelu prije trudnoće ovaj vitamin može spriječiti defekte kod rođenja na mozgu i kičmi bebe.

Dobro – Balansirana Dijeta Trebalo Bi Da Uključuje i Slijedeće:
Folnom Kiselinom – Bogate Namirnice: Folnom Kiselinom bogate namirnice uključuju pileću jetru ili iznutrice, suhi grah i grašak, govedju ili svinjsku jetru, WIC žitarice, pšenične klice, špinat, zeleniš, repu, senf, lišće cikle, asparagus, prokelj, brokol, i sok narandže.



Željezom-Bogate Namirnice: Željezom bogate namirnice uključuju meso organa, krto crveno meso, WIC žitarice, obogaćeni kruh i zrnevlje, suhi grah i grašak, ribu, živinu, kikiriki puter, povrće tamno zelenog lišća, crne melase i sušeno voće.

Kalcijumom-Bogate Namirnice: Mlijeko i mlječni proizvodi kao što su, jogurt, puding, mlječni napitci, krem supe, sladoled ili mrvljeni sir su dobri izvori kalcijuma. Drugi izvori uključuju: konzervirane sardine sa kostima, konzervirani losos sa kostima, skušu, tofu, prokelj, zeleniš (cikla, zelen, senf, repa) i crne melase.

Zašto je dojenje Dobro Za Majku i Bebu?

- Dojenje je najpoželjniji metod ishrane odojčeda i trebalo bi da traje najmanje tokom prve godine života.
- Dojenje može pomoći da majka ostvari bliskost sa svojom bebom.
- Dojenje troši ekstra kalorije, olakšavajući da se smanji težina dobijena tokom trudnoće. Također pomaže da se maternica vrati na svoju originalnu veličinu i smanjuje bilo kakvo krvarenje koje žena može imati nakon porodjaja.
- Majčino mlijeko je najkompletniji oblik ishrane za odojče. Majčino mlijeko ima baš pravu količinu masnoće, šećera, vode i proteina potrebnih za bebin rast i razvoj.
- Majčino mlijeko ima u sebi antitijela koja pomažu zaštititi odojčeda od bakterija i virusa. Bebe koje su dojene bolje se bore protiv infekcija i bolesti, kao što su proliv, ušne infekcije, i disajne bolesti kao što je upala pluća.



Missouri Department of Health and Senior Services
Division of Community Health
WIC and Nutrition Services
P.O. Box 570
Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204
<http://www.dhss.state.mo.us>
Equal Opportunity/Affirmative Action Employer

RELAY MISSOURI for Hearing and Speech Impaired 1-800-735-2966
VOICE 1-800-735-2466

U skladu sa Savječnim Zakonom U.S. Odjela za Poljoprivredu, ova ustanova zabranjuje diskriminaciju na osnovu rase, boje, nacionalnog porijekla, pola, godina ili invalidnosti. Da bi ste podnijeli žalbu zbog diskriminacije, pišite na USDA Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 ili nazovite (202) 720-5964 (voice and TDD). USDA garantuje jednake mogućosti.

WIC #785 (11/04)

NAPUŠTANJE SAVJETOVALIŠTA



Zdravi Izbori Čine Vas I Vašu Obitelj Zdravima!