

سلامتی برای شما!

غذاهای سالم بخورید



فعالیت داشته باشید



هر روز فولیک اسید
مصرف کنید



به شیردهی ادامه دهید



از خطرات مصرف الکل،
دخانیت و مواد مخدر
برای سلامتی مطلع شوید



واکسن بزنید



تنظیم خانواده انجام
دهید



غذاهای سالم بخورید



خوردن غذای خوب به معنای انتخاب مواد غذایی برای یک سبک زندگی سالم است - نه رژیم گرفتن.

هر روز:

- سبزیجات متنوع بخورید.
- خوراکی‌های سرشار از کلسیم مانند شیر، ماست و پنیر بخورید.
- میوه‌های متنوع بخورید.
- خوراکی‌های حاوی غلات کامل بخورید.
- از پروتئین‌های سالم مانند گوشت بدون چربی، آجیل و لوبیا استفاده کنید.

اطلاعات بیشتر را در MyPlate.gov کسب کنید.



فعالیت داشته باشید

30+

دقیقه

فعالیت داشتن به شما کمک می‌کند که خوش‌هیکل بمانید، انرژی بیشتر و حس بهتری داشته باشید و بر استرس غلبه کنید!

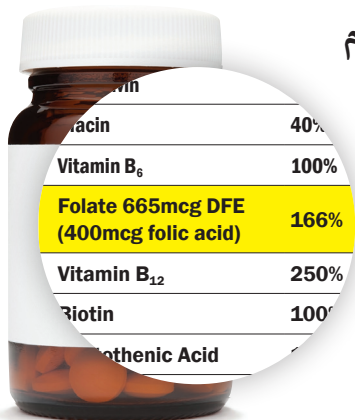
- فعالیت‌های لذت بخشی انجام دهید که شما را به حرکت وا می‌دارند.
- سعی کنید 5 روز در هفته یا بیشتر از آن به مدت 30 دقیقه فعالیت داشته باشید. سعی کنید 10 دقیقه زمان بعد از صبحانه، ناهار و شام را به آن اختصاص دهید.
- پیاده به فروشگاه بروید، با دوستان خود برقصید، و با فرزندانان بازی کنید.



5+

روز در هفته

هر روز فولیک اسید مصرف کنید



برای اینکه فولیک اسید کافی به بدنتان برسد، لازم است هر روز یک مولتی ویتامین حاوی حداقل 400 میکروگرم (mcg) فولیک اسید همراه با غذا مصرف کنید. همچنین، سعی کنید رژیم غذایی شما سرشار از فولات باشد.

- فولیک اسید یک نوع ویتامین B است که بدن شما برای سالم ماندن به آن نیاز دارد. فولیک اسید می‌تواند به پیشگیری از بروز مشکلات مغزی و نخاعی در نوزادان کمک کند.
- فولیک اسید به غذاهایی مانند نان‌های غنی شده، آرد، پاستا، برنج، آرد ذرت و غلات اضافه می‌شود.
- فولات، که شکلی از فولیک اسید است، به طور طبیعی در خوراکی‌هایی مانند سبزیجات برگ دار به رنگ سبز تیره، مرکبات و آب آنها، و عدس و لوبیا یافت می‌شود.



به شیردهی ادامه دهید



اگر نوزاد را با شیر خود تغذیه می‌کنید، تا زمانی که خودتان و کودکتان می‌خواهید این کار را ادامه دهید.

- هر ماه شیردهی اضافی به ساختن آینده‌ای سالم برای شما و کودکتان کمک می‌کند.

- شیر مادر به طور مداوم تغییر می‌کند تا نیازهای تغذیه‌ای کودک در حال رشد شما را برآورده کند.

- زمانی که کودک شما انواع بیشتری از غذاهای جامد را می‌خورد همچنان به شیر دادن به کودک خود ادامه دهید.

- اطلاعات بیشتر را در این وبسایت پیدا کنید [.WICBreastfeeding.FNS.USDA.gov](http://WICBreastfeeding.FNS.USDA.gov)



از خطرات مصرف الکل، دخانیات و مواد مخدر برای سلامتی مطلع شوید



از خود و خانواده خود در برابر مواد مضر محافظت کنید.

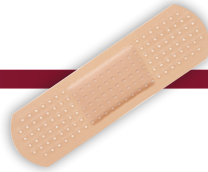
دوران بارداری برای مصرف دخانیات، سیگار الکترونیکی، مواد مخدر یا الکل زمان مناسبی نیست. در رابطه با برنامه‌هایی که ممکن است برای شما مفید باشند با مشاور WIC خود صحبت کنید.

- سیگار کشیدن برای شما و خانواده شما مضر است. استنشاق دود سیگار یا بخار سیگار الکترونیکی برای نوزادان و کودکان بسیار مضر است.
- نوشیدن مشروبات الکلی می‌تواند شفاف اندیشیدن و تصمیم‌گیری منطقی را دشوار کند.
- مصرف داروهای قاقاق یا داروهای که مال شما نیست، می‌تواند برای شما و خانواده شما مضر باشد.

اطلاعات بیشتر را از طریق
1-800-300-8086
و KickItCA.org کسب کنید.



واکسن بزنید



با واکسینه شدن از خانواده خود محافظت کنید. ایمن‌سازی (واکسن زدن) راهی مطمئن برای محافظت از خانواده شما در برابر بیماری‌هایی مانند سرخک، اوریون، فلج اطفال و سیاه سرفه (سرفه‌ی بی‌وقفه) است.

از پزشک یا پرستار خود بپرسید که شما و خانواده تان به چه واکسنی و در چه زمانی نیاز دارید.

برای دسترسی به بروشور راهنمای Immunizations به [EZIZ.org/assets/docs/IMM-234.pdf](https://www.eziz.org/assets/docs/IMM-234.pdf) مراجعه کنید.



تنظیم خانواده

ماه

18

اگر قصد دارید فرزندان بیشتری داشته باشید، بین بارداری‌ها حداقل 18 ماه فاصله بگذارید. بدن شما برای بازیابی و رسیدن به وزن مناسب به زمان نیاز دارد.

با پزشک یا پرستار خود در مورد روش پیشگیری از بارداری که برای شما مناسب باشد صحبت کنید.



سوالات و نگرانی‌های خود را همواره با پزشک یا پرستاران در میان بگذارید اطلاعات بیشتر را در WomensHealth.gov و EveryWomanCalifornia.org کسب کنید.



California Department of Public Health,
California WIC program

این سازمان ارائه‌دهنده فرصت‌های برابر است.

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

(FA) Rev 03/22

