

## Nguy CÖ vŠ SÙc KhÕe và/hay Dinh DÜ«ng

Trong lúc hÜa ng chÜäg trình WIC, các nhu cÀu vŠ sÙc khÕe và dinh dÜ«ng của quš v‰ ÇÜ®c xác Çinh cho quš v‰ và con. Quš v‰ nhÆn thêm th‡c phÄm, giáo dœc vŠ dinh dÜ«ng, cÓ vÃn và ÇÜ®c giŠi thiŒu Çc cãi ti%on sÙc khÕe của mình. "Hãy ti%op tœc dùng các thông tin mà quš v‰ Çä ÇÜ®c Çc ch†n l‡a lành mảnh cho quš v‰ và con."

Vì sao chích ngØa là quan trœng?

- Chích ngØa bao vŒ cho quš v‰ và con không bî các bŒnh nhÜ sªi, quai bî, tê bœi và ho gà.
- Quš v‰ và con cÀn phái chích ngØa Çung kÿ hân Çc tránh bî bŒnh .



## Nguy CÖ vŠ SÙc KhÕe tØ RÜ®u, ThuÓc Lá và Dùng Loài ThuÓc Khác

- Hút thuÓc trong khi mang thai gây bŒnh tÆt và tº vong trong cho các bà mÈ và trÈ sinh và CÙng là M¶t ÇiŠu dí ngæn ngØa nhÄt
- H¶i ChÙng RÜ®u Trong Bào Thai (Fetal Alcohol Syndrome--FAS) có hÆu quä lâu dài trong Çc i sÙng của trÈ em và gia Çinh chúng và h¶i chÙng này có th< c="1"> ngæn ngØa ÇÜ®c Ç%on 100%. N%ou quš v‰ Çang k‰o hoạch thø thai hay Çang mang thai, "ÇØng uÓng rÜ®u."
- Khi m¶t phø n» mang thai, th‡c s‡:
  - ñây là lúc không an toàn Çc uÓng rÜ®u, hút thuÓc hay dùng loài thuÓc khác
  - Không có sÓ lÜ®ng rÜ®u, thuÓc lá hay thuÓc nào ÇÜ®c dùng an toàn cä
  - Không có loài rÜ®u, thuÓc lá hay thuÓc nào khác ÇÜ®c dùng an toàn cä



Vì sao Axít Folic là quan trœng?

Folic acid là sinh tÓ B tìm thÁy trong vài loài th‡c phÄm và thuÓc b° vién. N%ou phø n» có Çù sinh tÓ này trong cÖ th< c="1"> trÜšc khi mang thai, thuÓc b° này có th< c="1"> giúp em bé không bî khuy%ot tÆt bÄm sinh nÖi óc hay xÜÖng sÙng.

^n uÓng có ÇiŠu Ç¶ gÒm các phÀn sau:

Th‡c PhÄm Có NhiŠu Axít Folic: Th‡c phÄm có nhiŠu axít Folic gÒm gan hay n¶i tảng của gà, hât ÇÆu khô và ÇÆu Hòa Lan, gan bò hay heo, WIC ngÛ cÓc, mÀm lúa mì, rau dŠn, cãi xanh, cù su hào, mù tât, cù dŠn, mæng tây, bjp cãi nhÕ, bông cãi xanh và nÜšc cam.



Th‡c PhÄm Có NhiŠu ChÄt Sjt: Th‡c phÄm có nhiŠu chÄt sjt gÒm n¶i tảng, thít ÇÖ không m», WIC ngÛ cÓc, bánh mì sinh tÓ và hât, ÇÆu khô và ÇÆu Hòa Lan, cá, gia cÀm, bÖ ÇÆu ph†ng, cãi có lá xanh ÇÆm, mÆt mía và trái cây khô.

Th‡c PhÄm Có NhiŠu ChÄt Vôi: S»a và sän phÄm của s»a nhÜ phó mát, ya-ua, pudding, kem s»a, súp Ç¥c có kem, cà rem hay cottage cheese là nguÒn chÄt vôi. Nh»ng nguÒn khác gÒm có: cá sardines có xÜÖng trong lon, cá hÒi có xÜÖng trong lon, cá thu, tàu hû, bông cãi xanh, lá xanh (cù dŠn, cãi xanh, lá h¶t cãi xanh, cù su hào) và mÆt mía.

## Vì sao cho con bú sữa mẹ tốt cho cả mẹ lẫn con?

- Cho con bú sữa mẹ là phương pháp được ưa chuộng để cho em bé bú và nên cho bú ít nhất đến một tuổi.
- Cho con bú sữa mẹ làm cho mẹ con khắng khít nhau hơn.
- Cho con bú phải dùng đến nhiều calori, giúp cho mẹ giảm cân lượng tăng lên khi mang thai. Điều này cũng giúp tử cung co lại kích thước bình thường và ít bị xuất huyết sau khi sanh.
- Sữa mẹ là một loại dinh dưỡng hoàn toàn nhất cho em bé. Sữa mẹ có số lượng mỡ, đường, nước và chất đạm vừa đủ để em bé mau lớn và phát triển.
- Sữa mẹ có chứa kháng thể giúp cho cơ thể em bé chống lại vi trùng và siêu vi. Em bé bú sữa mẹ có thể chống lại nhiễm khuẩn và bệnh tật, chẳng hạn như tiêu chảy, viêm tai và các bệnh về đường hô hấp chẳng hạn như bệnh sưng phổi.



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>

Chủ Nhân Có Cơ Hội Làm Việc Bình Đẳng\Khẳng Định Không Kỳ Thị

Dịch Vụ Tiếp Âm MISSOURI cho người bị läh tai và âm ngữ  
1-800-735-2966 Bằng Lời 1-800-735-2466

# CỐ VẤN CUỐI CÙNG



**Lựa Chọn Lành Mạnh Giúp Cho Quý  
Vị Và Gia Đình Khỏe Mạnh!**

Thể theo luật liên bang và chính sách của Bộ Canh Nông Hoa Kỳ, cơ sở này cấm không được kỳ thị dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, phái tính, tuổi tác, hay tàn tật. Nếu muốn nộp đơn than phiền về kỳ thị chủng tộc, hãy gửi thư đến USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 hay gọi số (202) 720-5964 (Bằng lời và TDD). USDA là nơi cung cấp có cơ hội bình đẳng.

WIC #765 (11/04)