Manje pou yon Manman ak Tibebe Ansante

Sa yo se règleman jeneral pou fanm ansent ak fanm ki ap bay tete.

Pwa ke ou Dwe Pran Pandan Gwosès

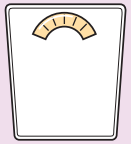
- Chans ke ou genyen pou fè yon tibebe ansante ogmante lè ou pran ase pwa pandan gwosès. Ou ta dwe pran pwa konstamman pandan tout gwosès ou. Lè ou ansent se pa lè sa a pou wap pèdi pwa.
- **Kantite pwa total ou ta dwe pran depann de ki gwosè ou te ye anvan ou te vin ansent.** Pi fò fanm dwe pran kantite pwa sa yo:

  Pwa Nòmal-yo dwe gwosi de 25 a 35 liv de plis

  Mèg-yo dwe gwosi de 28 a 40 liv de plis

  Twò gwo-yo dwe gwosi de 15 a 25 liv de plis

  Obèz-yo dwe gwosi de 11 a 20 liv de plis



- **Si wap tann plis pase yon sèl tibebe,** tcheke avèk founisè swen sante e ak nitrisyonis-ou pou enfòmasyon sou ki kantite pwa pou-w pran pandan gwosès. Eleman nitritif ak kalori ke wap bezwen pi plis pase ke sa fanm ki ap tann yon sèl tibebe-yo bezwen.
- **Si ou pran twòp pwa pandan gwosès, li ka difisil pou pèdi pwa-a apre tibebe-ou fin fèt.** Pi fò fanm ki pran kantite de pwa ke yo sijere-yo pèdi li nan nesans tibebe a ak nan mwa ki swiv yo. Bay tete pou plis ke 3 mwa kapab ede-w osi pèdi pwa ke ou te pran pandan gwosès.

Men yon egzanp de kijan pwa ki pran-yo distribiye lè yon fanm pran yon total de 25 a 35 liv:

7 a 8 liv	tibebe
3 a 4 liv	plasenta ak likid amniyotik
2 a 3 liv	ogmante gwosè matris la
8 a 10 liv	ogmante san ak lòt likid nan kò a
5 a 10 liv	depo grès maman-an

Bay Tete

♥ Pedyat-yo rekòmande pou yo bay tibebe-yo sèlman lèt tete pandan 6 premye mwa nan lavi yo. Nou dwe ofri-yo manje solid lè yo gen anviwon 6 mwa e nou dwe kontinye ba-yo tete jiskaske yo gen 1 an ou plis.

♥ Rele estaf WIC la si ou bezwen èd nan zafè bay tete. Yo konnen lòt manman ki ap bay tete ak kèk ekspè nan zafè bay tete ke ou kapab pale.

TOUT fanm ansent ta dwe konnen eta VIH-yo epi yo ta dwe mande founisè swen sante-yo pou yon tès VIH. Nan Etazini, yo rekòmande pou fanm ki gen VIH oswa SIDA-yo pa bay tete paske tibebe-yo kapab pran viris la nan lèt tete a.

Aktivite Fizik

Egzèsis enpòtan. Li kapab trè detann epi ede-w santi-w byen menm jan ou te ye-a anvan gwosès. Asire-w ke ou pale avèk founisè swen santé-ou sou ki jan de egzèsis ke ou kapab fè.

Sipleman Vitamin ak Mineral

Pale ak founisè swen sante-ou sou sipleman vitamin ak mineral.

Pou fanm ansent: Pifò founisè swen sante rekòmande pou fanm ansent pran yon vitamin prenatal ak sipleman mineral chak jou, anplis de manje yon rejim alimantè ansante.

Pou fanm ki ap bay tete: Bezwen sibstans nitritif-ou ogmante osi lè w ap bay tete. Pou satisfè bezwen sa yo, fanm ki ap bay tete kapab bezwen yon vitamin ak sipleman mineral osi.

Kafeyin

Yo pa konnen si kafe ak lòt bwason ki gen kafeyin koze pwoblèm pou tibebe-w ki nan vant. Pakonsekan, li meyè pou diminye nan bwason ki gen kafeyin ladan yo. Kafe, te ak anpil soda, tankou kola, yo gen kafeyin. Lè w ap achte, chache etikèt ki di "decaffeinated" oswa "caffeine free."

Alkòl, Tabak ak Lòt Dwòg

Lè ou ansent, alkòl, tabak ak lòt dwòg kapab lakòz pwoblèm pou tibebe-w ki nan vant.

- Pinga ou itilize dwòg ilegal.
- Pa fimen sigarèt.
- Pa bwè byè, diven, likè osinon okenn lòt bwason alkolik.
- Pa pran medikaman sou preskripsyon, medikaman ki sou kontwa ke ou kapab achte san preskripsyon osinon remèd fèy amwens ke li oke avèk founisè swen sante ou.

Lè ou fin akouche, kenbe tibebe-ou lwen de lafimen tabak. Tibebe ak timoun ki rete ozalantou lafimen tabak genyen plis chans pou yo trape grip, tous ak enfeksyon nan zòrèy.

Si ou bezwen èd pou sispann bwè alkòl, fimen ak itilize lòt dwòg, pale ak nitrisyonis WIC ou-a oubyen lòt founisè swen de sante oubyen travayè sèvis sosyal. Pou enfòmasyon, konsèy ak oto-èd materyèl pou "sispann fimen," rele **Tobacco Free Florida** nan nimewo gratis **1-877-822-6669** oswa vizite **www.tobaccofreeflorida.com**.

Ki chanjman ke ou va fè nan manje ke ou konn abitye manje oswa nan sante ou?

_____

_____

_____

Florida Department of Health, WIC Program www.FloridaWIC.org
Enstitisyon sa a se yon founisè ki bay opòtinite egal. DH 150-756, 1/16 Q5.16

Gid Manje Kotidyen pou Fanm Ansent ak Fanm ki ap Bay Tete

Sa yo se règ jeneral pou fanm ansent ak fanm ki ap bay tete. Adolesan ak fanm ki trè aktif kapab bezwen yon kantite siplemantè. Pale ak nitrisyonis-ou oubyen founisè swen sante (tankou yon doktè oubyen yon fanmsaj) pou plis enfòmasyon sou bezwen espesifik ou.

Manje Ki Gen Pwoteyin

Total de 6 a 6½ ons chak jou

1 ons egal:

- 1 ons vyann mèg kwit, volay oswa pwason
- ¼ koup ton lejè
- 1 ze
- ¼ koup pwa kwit oswa tofou
- 1 kiyè atab manba
- ½ ons nwa oswa grenn

Letye

Total de 3 koup chak jou

1 koup egal:

- 1 koup lèt oswa yogout
- 1½ ons fwomaj natirèl
- 2 ons fwomaj trete
- 1 koup pouding
- 1½ koup krèm, lèt a glas, oswa yogout konjele

Chanje lèt ou ak lèt san grès oswa lèt (1%) ki gen tikras grès.

Fwi

Total de 2 koup chak jou

1 koup egal:

- 1 koup fwi
- 1 koup ji fwi
- ½ koup fwi sèk tankou rezen oswa prin sèch

Chwazi plis fwi, pa ji.

Lwil

Total de 6 a 8 ti kiyè chak jou

Yon ti kiyè (5 gram) lwil egal:

- 1 ti kiyè lwil vejetal likid
- 1 kiyè atab mayonèz ki pa gen anpil grès
- 2 kiyè atab sòs salad lejè
- 1 ti kiyè magarin ki gen zero grès trans

Legim Vèt

Total de 3 a 3½ koup chak jou

1 koup egal:

- 1 koup legim vèt
- 2 koup salad fèy vèt
- 1 koup ji vejetal

Grenn

Total de 7 a 9 ons chak jou

1 ons egal:

- 1 tranch pen
- ½ koup sereyal kwit, diri oswa pasta
- 1 koup (1 ons) sereyal sèk
- 5 a 6 biskwit sèk grenn antye
- 1 4-pous tat oswa pancake
- 1 6-pous tòtiya
- ½ anmbègè briyòch, an roulo oswa 3-pous bègòl

Omwen mwatye nan grenn wap manje-yo sipoze grenn antye.

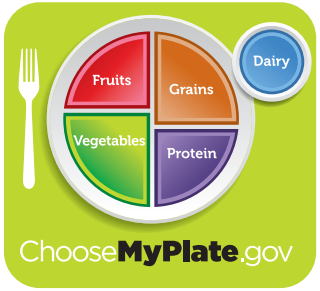
Extras Fè chwa ki pa gen anpil "extras." Extras se sik ak grès solid siplemantè ke yo ajoute nan manje tankou bwason sikre, desè, manje fri, fwomaj, lèt antye ak vyann gra. Fè chwa ki pa gen anpil grès, san grès, san sik oswa ki pa gen sik siplemantè. Yo gen mwens "extras."

Si ou mèg osinon ou pa pran ase pwa pandan gwosès, ou kapab bezwen manje kèk kantite manje adisyonèl ki gen grès ak sik siplemantè. Tcheke ak nitrisyonis oubyen founisè swen sante ou.

Likid Bwè ase glo ak lòt likid pou pase swaf ou. Evite bwè bwason ki gen sik.

Mwatye de plat-ou sipoze fwi ak legim vèt.

Pou jwenn Plan Manje Chak Jou pou Manman-yo, pou kont ou, ale nan sit entènèt ChooseMyPlate.gov/moms-pregnancy-breastfeeding



Pwoteje Tèt-ou ak Tibebe-ou kont Listeryoz

Fanm ansent-yo nan gwo risk pou yo trape maladi koze pa *Listerya*, bakteri danjere ke yo jwenn nan plizyè manje. Listerya ka lakòz yon maladi ki rele Listeryoz. Listeryoz ka lakòz foskouch, livrezon prematire, maladi grav oswa lanmò nan yon tibebe ki fenk fèt. Si ou ansent ou bezwen konnen ki manje ki san danje pou manje. ***Listerya*** kapab devlope nan frijidè a. Frijidè-a sipoze 40°F oswa pi ba epi frizè-a 0°F oswa pi ba. Itilize yon tèmomèt frijidè pou tcheke tanperati anndan frijidè-w la. Netwaye tout likid ki tonbe nan frijidè-w la imedyatman—espesyalman sòs ki soti nan sachè òtdòg oswa vyann kri oswa poul/kodenn. Lave men-w apre ou fin manyen òtdòg, vyann kri, poul, kodenn oswa fwidmè oswa sòs yo.

Pa manje òtdòg, vyann dine, montadèl oswa lòt vyann deli **amwens ke yo rechofe-yo** jouk vapè cho ap soti ladan yo.

Pa bwè lèt kri (ki pa pasterize) epi **pa manje** manje ki gen lèt ki pa pasterize ladan yo.

Pa manje fwomaj mou tankou Feta, queso blanco, queso fresco, Brie, fwomaj Camembert, fwomaj "blue-veined" ak Panela **amwenske** etikèt-la di "Made with Pasteurized Milk."

Pa manje salad ki fèt nan makèt-la tankou salad janbon, salad poul, salad ze, salad ton oswa salad fwidmè.

Pa manje vyann rache ki soti nan yon kontwa vyann, fwidemè boukannen ki soti nan seksyon refrijere nan makèt la oswa pate refrijere. Manje ki pa bezwen refrijere, tankou pwason ton nan mamit ak somon nan mamit, yo oke pou manje. Refrijere-yo lè yo fin ouvri.

Toujou kwit manje nan yon minimòm tanperati entèn ki san danje. Tcheke manje avèk yon tèmomèt manje: vyann bèf ak vyann kochon 160°F; bèt volay 165°F. Mete manje nan frijidè oswa nan frizè nan espas 2 èdtan (oswa 1 èdtan nan tanperati cho ki pi wo ke 90°F).

Pou plis enfòmasyon nan zafè manje san danje: visite www.fsis.usda.gov oswa rele gratis nan nimero 1-888-674-6854 (TTY 1-800-256-7072).

Manje Pwason, Chwazi Byen

Fanm ansent ak fanm ki ap bay tete ta dwe manje 2 repa pa semèn nan yon varyete de pwason ak kristase ki pa gen anpil mèki e ki gen plis asid gra omega-3. Chak repa kapab yon gwosè pòsyon de 4 a 6 ons.

Kèk pwason ki pa gen anpil mèki e ki gen plis asid gra omega-3 yo se: somon, twit dlo dous, makro Atlanti ak Pasifik, zwit, anchwa, sadin, aran, pwason blan ak shad. Lòt pwason komen ke yo manje ki pa gen anpil mèki yo se: pwason ton lejè nan mamit, pwason chat (elve), polòk, kokiy, kribich ak tilapya.

Akòz de mèki ki ladan-yo, pa manje sa yo: Reken, Wa Makro, Espadon, Pwason Tuil, Anperè, Pwason Ton Najwa Nwa, Pwason Tonin ak Pwason Kobya.

Tcheke ak konseye lokal-yo sou zafè pwason san danje ke fanmi ak zanmi peche nan lak lokal, rivyè ak zòn kotyè ou yo. Pou plis enfòmasyon sou zafè mèki nan pwason, vizite: **www.floridahealth.gov/programs-and-services/prevention/healthy-weight/nutrition/seafood-consumption/index.html**