Pou Fanm Sèlman

Tout Fanm Bezwen *Asid Folik*

Asid Folik, yo rele osi *folat*, se yon vitamin B ki ka ede nan prevansyon kèk malfòmasyon konjenital de sèvo ak kolòn vètebral ***epi*** sa kapab ede nan prevansyon kriz kadyak, kriz tansyon (estwòk) ak kèk kansè. Tout fanm ki ka vin ansent ta dwe pran yon miltivitamin ki gen ***400 mikwogram de asid folik*** chak jou, ajoute sou yon rejim alimantè ki ansante avèk bon sous asid folik.

Bon Jan Sous Asid Folik

- sereyal dejene fòtifye ak asid folik
- pen, ti pen, pasta, diri, avwàn
- pwa sèch kuit, pwa vèt, pwa lantiy
- fwa, abati (ògàn enteryè bèt volay)
- legim fèy vèt fonse tankou epina, chou vèt, navèt vèt, bok-choy
- zoranj, ji zoranj, ji zannanna, mango, papay, zaboka
- aspèj, bwokoli, bètrav, pwatann, chouflè, mayi
- manba, nwa, grenn

Dyabèt Jestasyonèl

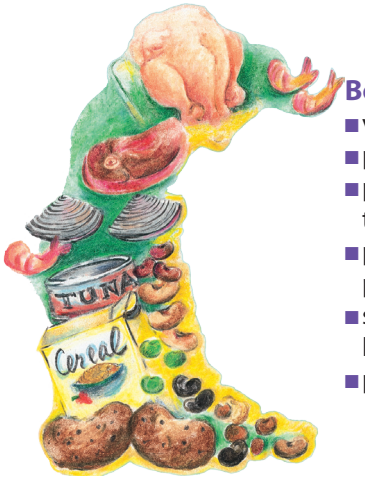
Ou gen yon pi gwo chans pou vin gen dyabèt pita nan lavi si ou te gen dyabèt jestasyonèl pandan gwosès. Pale avèk doktè-w konsènan de fè yon lòt tès deteksyon apre tibebe-a fèt pou asire-w ke dyabèt-la disparèt nèt. Tès deteksyon regilye kapab ede-w asire-w ke sik nan san-w rete nan yon ran nòmal.

Fè Entèlijan... Pran Vaksen

- Yo bay vaksinasyon oswa "piki" pou pwoteje tibebe ak timoun kont maladi.
- Asire-w ke timoun-ou pran bon vaksen a lè kòrèk.
- Pote dosye vaksen pitit-ou chak fwa ou vini nan biwo WIC la.

Tout Fanm Bezwen *Fè*

Fè ede bati san ansante. Kèk fanm kapab devlope ***anemi fè-ensifizan*** akòz gwosès, lè règ yo vin fò oswa yon rejim alimantè ki ba anpil nan fè. Manje manje ki gen bon jan sous fè chak jou.



Bon Jan Sous Fè

- vyann mèg, fwa
- poul, kodenn
- paloud, kribich, pwason ton lejè
- pwa sèch kuit, pwa vèt, pwa lantiy
- sereyal WIC ak lòt sereyal ki fòtifye ak fè
- pòmdetè ak tout po

Vitamin C ede kò-w itilize ***fè*** ki nan grenn ak legim vèt.
Bon Jan Sous Vitamin C: ji fwi, ji legim, bwokoli, chadèk, kiwi, mango, melon, zoranj, papay, chou kri, frèz, tomat

Aktivite Fizik

- Granmoun-yo dwe aktif fizikman pou omwen 30 minit pa jou nan pi fò jou nan semèn nan. Yo kapab bezwen apeprè 60 minit pa jou pou enpeche yo pran pwa. Pou pèdi pwa, yo kapab bezwen 60 a 90 minit pa jou.
- Bon aktivite fizik enkli mache, danse, travay nan kay/lakou, monte bisiklèt ak naje.
- Anvan ou kòmanse yon pwogram aktivite fizik, tcheke avèk founisè swen de sante ou. Wè avèk nitrisyonis-ou oswa founisè swen de sante-ou si ou ta vle enfòmasyon osijè de genyen oswa pèdi pwa.

Sonje:

_____

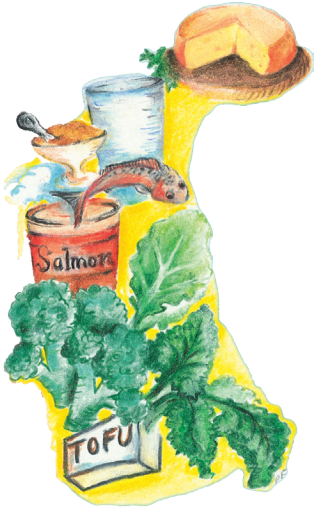
_____

_____

_____

Tout Fanm Bezwen *Kalsyòm*

Kalsyòm ede kenbe zo-yo fèm. Amezi fanm ap antre nan laj, zo yo kapab febli epi kase fasilman—yon pwoblèm yo rele ***osteopowoz***. Pou ede kenbe zo-yo fèm, asire-w ou bwè 3 gode nan *Gwoup Letye* chak jou ***epi*** fè ase aktivite fizik chak jou.



Meyè Sous Kalsyòm

- lèt, fwomaj, yogout, pouding
- lèt soya fòtifye ak kalsyòm
- ji zoranj fòtifye ak kalsyòm

Sous Kalsyòm ki Rezonab

- somon nan mamit, sadin ak zo
- chou, fèy moutad vèt, navèt vèt, chou frize
- bwokoli
- tofou avèk kalsyòm siplemantè (tcheke etikèt sou manje yo)

Alkòl, Tabak ak Lòt Dwòg

- **Pa** fimen sigarèt.
- **Pa** itilize dwòg ilegal.
- Si ou bwè bwason alkolik, tankou diven, byè oswa likè, bwè yo avèk moderasyon epi avèk manje. Moderasyon vle di pa bwè plis ke yon bwason pa jou pou fanm. Fanm ki ansent (oubyen ki ap eseye vin ansent) **pa** dwe bwè okenn bwason alkolik.
- Lafimen dezyèm men se lafimen tabak ki nan lè a. Lafimen sa-a danjere pou tout moun, espesyalman jèn timoun ak fanm ansent. Tibebe ak timoun ki rete ozalantou lafimen tabak genyen plis chans pou yo trape grip, tous ak enfeksyon nan zòrèy.
- 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**.

Florida Department of Health WIC Program
Enstitisyon sa a se yon founisè ki bay opòtinite egal.
www.FloridaWIC.org DH 150-376, 1/16 Q5.16

Gid Manje Chak Jou pou Fanm

Ki kantite ke ou bezwen chak jou nan chak gwoup manje?

Manje Ki Gen Pwoteyin

Yon total de apeprè de 5½ ons chak jou

1 ons egal:

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

Chwazi vyann mèg ak bèt volay. Varye chwa ou nan manje pwason, pwa, pwa vèt, nwa ak grenn.

Letye

Yon total de apeprè de 3 koup chak jou

1 koup egal:

- 1 koup (8 ons) lèt oswa yogout
- 1½ ons fwomaj natirèl
- 2 ons fwomaj trete

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

Fwi

Yon total de apeprè de 2 koup chak jou

1 koup egal:

- 1 koup fwi
- 1 koup ji fwi
- ½ koup fwi sèk

Chwazi plis fwi, pa ji.

Likid

Bwè dlo pou pase swaf ou.

Ajoute yon ti tranch sitwon jòn oswa vèt pou bay gou.

Bwè kafe ak te ak moderasyon.

Evite bwè bwason ki gen sik.

Legim Vèt

Yon total de apeprè de 2½ koup chak jou

1 koup egal:

- 1 koup legim vèt kri oswa kwit
- 2 koup salad fèy vèt
- 1 koup ji vejetal

Grenn

Yon total de apeprè de 6 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 briyòch, an roulo oswa 3-pous bègòl

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

Lwil

Yon total de apeprè de 6 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

Limite grès solid tankou bè, magarin regilye, mantèg ak là kochon, ansanm ak tout manje ki gen engredyan sa yo.

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."

Manje Pwason, Chwazi Byen

Fanm yo ta dwe manje 2 repa nan yon semèn de yon varyete de pwason ak kristase ki ba nan mèki ak ki gen anpil 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.

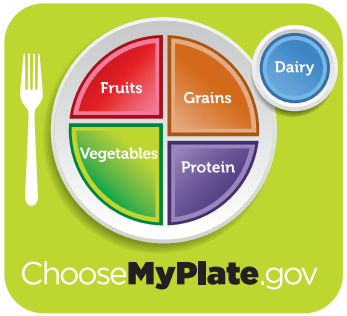
Tcheke ak konseye lokal-yo sou zafè pwason san danje ke fanmi ak zanmi peche nan lak lokal, rivyè ak zòn kotyè ou yo. Pou plis enfòmasyon sou zafè mèki nan pwason, vizite: **www.floridahealth.gov/programs-and-services/prevention/healthy-weight/nutrition/seafood-consumption/index.html**

Bay Tete

- Bay tete se fason nòmal pou bay tibebe-ou manje epi se fason ki pi fasil pou rekonfòte tibebe ou.
- Tibebe-yo ki nan fòmil gen yon pi gwo risk de pwoblèm sante.
- Bay lèt tete sèlman pandan 6 premye mwa nan lavi yo. A laj 6 mwa ou plis, tibebe-yo ta dwe kontinye resevwa tete, ansanm ak manje solid, jiska omwen 1 an.

Nan Etazini, yo rekòmande pou fanm ki gen VIH oubyen SIDA pa bay tete paske tibebe a ka pran viris la nan lèt tete a. Si ou pa konnen konsisyon VIH ou, tanpri mande founisè swen de santé-ou pou li fè yon tès VIH pou ou.

- Evite twò gwo pòsyon.
- Mwatye nan plat-ou sipoze fwi ak legim vèt.
- Konpare sodyòm nan manje tankou soup, pen ak repa konjele epi chwazi manje ki gen mwens sodyòm-nan.



Ale sou sit entènèt **ChooseMyPlate.gov** pou plis enfòmasyon sou zafè manje ansante, planifikasyon repa, manje ki senesòf ak aktivite fizik.