

# Manman Ansante, Tibebe Ansante

## 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.

### Fwi 2 koup chak jou

1 koup fwi egal:

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

Chwazi plis fwi, pa ji.



### Legim Vèt 3 to 3½ koup chak jou

1 koup legim vet egal:

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

Varye legim ou yo.



### Letye 3 koup chak jou

1 koup letye egal:

- 1 koup lèt oswa yogout
- 2 tranch oswa 1½ ons fwomaj natirèl
- 1½ tranch fwomaj ameriken "deluxe"

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



### 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 mèt 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.

### Grenn 7 a 9 ons chak jou

1 ons grenn egal:

- 1 tranch pen
- ½ koup sereyal kwit, diri oswa pasta
- 1 a 1¼ koup sereyal sèk
- 5 biskwit sèk ble antye
- 1 4½-pous tat oswa pancake
- 1 6-pous tòtiya
- ½ anmbègè briyòch oswa mòfin angle

Fè mwatye nan grenn ou yo grenn antye.

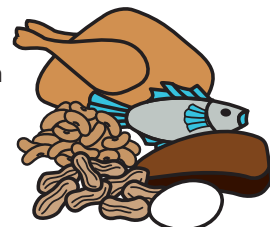


### Pwoteyin 6 a 6½ ons chak jou

1 ons pwoteyin egal:

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

Chwazi vyan mèt ak bèt volay. Varye chwa w yo nan manje pwason, pwa, nwa epi grenn.



### Chwazi Bon Matyè Gra

Matyè Gra ki PA SATIRE yo se matyè gra ki bon pou lasante. Manje ki gen anpil matyè gra ki PA SATIRE:

- Lwil ki fè ak legim tankou kanola, mayi, oliv, pistach, flè katam, soya, ak flè solèy
- Nwa, bè nwa, ak grenn
- Zaboka ak oliv
- Pwason gra tankou somon, ton nan bwat, makrèl, sadin, ak aran



Limite manje ki gen anpil matyè gra SATIRE tankou bè, krèm, mantèk, vyann ki gen anpil matyè gra, bekonn, sosis, lèt antye, fwomaj, kokoye, lwil kokoye, lwil palmis, ak lwil zanmann.

### Likid

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

Enstitisyon sa a ofri tout moun menm opòtinite a.



Florida Department of Health  
WIC Program  
FloridaWIC.org  
DH 150-756, 10/22



## Pwa ke ou Dwe Pran Pandan Gwosès

Ou sipoze pran pwa pandan ou ansent lan, piplis pwa w ap pran se nan 3 dènye mwa yo. Anpil responsab ki bay swen sante sijere fanm ansent pran pwa nan barèm sa:

- 1 a 4 liv an total pandan premye 3 mwa yo
- 2 a 4 liv an total pandan 4yèm a 9yèm mwa yo



Kantite pwa total ou sipoze pran pandan ou ansent depann de pwa w genyen lè w te vin ansent la. Fanm ki te gen yon pwa ki te bon pou sante anvan yo vin ansent, sipoze pran ant 25 ak 35 liv pandan yo ansent. Konsèy sa diferan pou moun ki gra oubyen ki mèg anvan yo vin ansent oubyen si yo pral fè plis ke yon ti bebe.

**Ou sipoze kontinye vizite responsab ki bay swen sante ou regilyèman pou yo ka tcheke sou pwa w ap pran.**

## Sipleman Vitamin ak Mineral

**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 multivitamin ki gen **400 mikwogram de asid folik** chak jou, ajoute sou yon rejim alimantè ki ansante avèk bon sous asid folik.

**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.

## 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 [TobaccoFreeFlorida.com](http://TobaccoFreeFlorida.com).

## Bay Tete

• Bay tete se fason nòmal pou bay tibebe-ou manje epi se fason ki pi fasil pou rekonfòte tibebe ou.

• Pedyat yo rekòmande pou manman yo bay tibebe yo tete pandan 2 lane oswa plis selon dezi manman an ak pitit la.

• 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.



## Kafeyin

Yo pa konnen si kafe ak lòt bwason ki gen kafeyin koze pwoblèm pou tibebe-w ki nan vant. Pakonsekan, li meye 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."

## 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.

## Aktivite Fizik

Egzèsis enpòtan. Li kapab trè detann epi ede-w santi-w byen menm jan ou te ye-a anvan gwosès. Asire w pou pale ak responsab ki bay swen sante sou ki kalite egzèsis ou kapab fè pandan ou ansent lan ak apre ou fin akouche. Fanm dwe fè an jeneral omwen 2 èdtan 1/2 chak semèn nan aktivite fizik. Li preferab, pou aktivite fizik yo gaye nan tout semèn nan tankou mache pou 30 minit 5 fwa chak semèn.



## Fè Entèlijans... Pran Vaksen

- Yo bay vaksasyon 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.