



БУДЬТЕ ЗДОРОВІ

Пам'ятайте про важливість і необхідність правильного та збалансованого харчування, приймання фолієвої кислоти, безперервного грудного вигодовування, вакцинування членів родини та про ризики для здоров'я, пов'язані з контактами зі шкідливими речовинами.

Ось декілька порад та ідей, які допоможуть вам зберігати здоров'я й активність!

Харчуйтеся правильно

Правильне харчування – це вибір продуктів для здорового способу життя!

- Варто їсти різноманітну їжу, зокрема фрукти та овочі, у яких містяться корисні речовини, необхідні для підтримки здоров'я.
- Обирайте цільнозернові продукти, як-от вівсянка, коричневий рис, цільнозерновий хліб і макаронні вироби.
- Надавайте перевагу менш жирним сортам м'яса та домашньої птиці. Крім того, варто споживати інші продукти, багаті на білок, наприклад морепродукти, горіхи та насіння, чечевицю, сушені боби та горох, а також соєві продукти.
- Додаткові поради зі здорового харчування ви можете знайти за посиланням choosemyplate.gov.



Фолієва кислота

Якщо ви плануєте завагітніти, вам слід щоденно приймати полівітаміни, які містять 400 мкг фолієвої кислоти. Фолієва кислота допомагає попередити розвиток вроджених дефектів головного мозку та хребта дитини. Проте почати її приймати обов'язково слід ще до вагітності. Крім полівітамінів, обирайте продукти з високим вмістом фолієвої кислоти:

- хліб зі збагаченого борошна, пластівці та макаронні вироби;
- апельсини та апельсиновий сік;
- боби, горох і чечевиця;
- темно-зелені листові овочі.



Прийміть мудре рішення – вакцинуються!

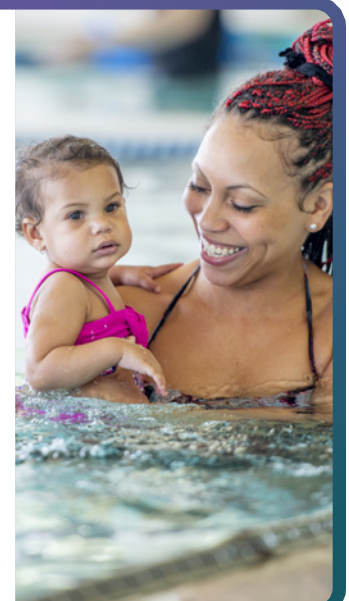
Зверніться до свого лікаря, щоб дізнатися графік необхідних щеплень.

Фізичні навантаження

Чи знаєте ви, що фізична активність підвищує рівень вашої енергії? Вона також піднімає настрій, допомагає максимально розслабитися та поліпшує сон. Щодня поступово збільшуйте тривалість помірної фізичної навантаження до 30 хвилин або більше. Ось декілька ідей щодо занять помірної інтенсивності:

- швидка ходьба чи піші походи;
- плавання чи аквааеробіка;
- велопогулянки;
- танці;
- ходьба на місці під час телефонної розмови;
- робота в саду.

Проконсультуйтеся зі своїм лікарем, які фізичні навантаження підходять вам найкраще.



Плануйте народження дітей

Якщо ви плануєте мати більше дітей, зачекайте, щоб між періодами вагітності було принаймні 18 місяців. Ваше тіло потребує часу на відновлення та повернення до здорової ваги.

Порадьтеся зі своїм лікарем або медсестрою щодо методів контрацепції, які підійдуть для вас найкраще.

Захистіть себе та свою родину від впливу шкідливих речовин

Тютюн, алкоголь і наркотики шкідливі для здоров'я членів вашої родини. Показуйте своїм дітям хороший приклад – не вживайте шкідливі речовини. Використовуйте ліки за призначенням. Ваш сьогоднішній вибір вплине на здоров'я вашої родини не тільки зараз, а й у майбутньому.

Коли хтось курить у будинку, інші люди, які вдихають тютюновий дим або аерозоль від електронних цигарок, є пасивними курцями – це дуже шкідливо для немовлят і дітей. Якщо хтось курить поруч із вами, це підвищує ймовірність виникнення синдрому раптової смерті немовлят (СРСН), а також розвитку астми, бронхіту, вушних інфекцій і раку.

Тримайтеся якомога далі від тютюнового диму. Для немовлят не існує безпечного рівня впливу тютюнового диму. Усі види диму, включно з тими, що виділяються під час вейпінгу, є шкідливими. Щоб зберегти своє здоров'я та здоров'я своєї дитини, відмовтеся від тютюну, електронних цигарок, коноплі та інших джерел диму. Установіть у своєму будинку правило «НЕ КУРИТИ». Не дозволяйте нікому курити поруч із вашим малюком. Якщо ви хочете кинути курити та потребуєте допомоги, зателефонуйте за номером 1-800-QUITNOW або відвідайте сайт quitline.com.



Емоційне здоров'я

Зазвичай після народження дитини виникає багато різних емоцій. Можуть виникнути проблеми з харчуванням або сном, а також почуття перевантаженості піклуванням про дитину. Подолати їх вам допоможе правильне харчування та часті перерви на відпочинок. Крім того, ви можете попросити своїх рідних і друзів про підтримку в цей період.

Якщо ви відчуваєте сум, тривогу чи вам здається, що опускаються руки, можливо, у вас postpartum depression (PPD, післяпологова депресія). PPD є дуже розповсюдженим явищем, яке не означає, що ви не здатні правильно доглядати за немовлям.

Якщо ви відчуваєте смуток або розпач протягом двох тижнів або довше, якщо ви боїтеся, що можете завдати шкоди собі чи своїй дитині, обговоріть свої побоювання з лікарем, співробітниками Women, Infants and Children Nutrition Program (WIC, Програма додаткового харчування для жінок, дітей і немовлят) або з людьми, яким ви довіряєте. Вам життєво необхідно отримати допомогу. Здорові стосунки між вами та вашою дитиною важливі для її розвитку.

Крім того, ви можете зателефонувати до Perinatal Support Washington (Центр перинатальної підтримки штату Вашингтон) за номером 1-888-404-7763 або відвідати сайт perinatalsupport.org.

Подумайте про грудне вигодовування

Лікарі рекомендують здійснювати грудне вигодовування щонайменше рік, якщо ви чи ваша дитина відчуваєте в цьому потребу. Грудне вигодовування забезпечує додаткову користь для здоров'я дитини.

- У вашому молоці містяться виключно ті корисні речовини, які необхідні для зростання та розвитку дитини.
- Ваше молоко – це підтримка зростання вашої дитини.
- Ваше молоко допомагає дитині боротися з інфекціями та рідше хворіти. Грудне вигодовування також допомагає захистити ваше здоров'я!
- Грудне молоко зміцнює зв'язок між вами та дитиною.

