## Сколько я прибавлю в весе во время беременности?

Большинство женщин поправляется на 25-35 фунтов (11-16 килограм). Если вы были худой, когда забеременели, вам надо будет набрать больше. Вам следует набрать немного меньше, если вы были полной, когда вы забеременели.

Ваш ребёнок будет, вероятно, весить от 6 до 9 фунтов. И вам надо будет набрать вес, чтобы ребёнок мог расти.

| | |
|---|---|
| 1 1/2 фунта (700 грамм) | грудь |
| 1 1/2 фунта | матка |
| 1 1/2 фунта | плацента |
| 3 фунта (1.5 килограмма) | кровь и жидкости |
| 7 1/2 фунтов (3.5 килограм) | ребёнок |
| 10 фунтов (4.5 килограм) | дополнительный жир и мускулы матери |

В первые месяцы беременности вы, вероятно, наберёте только несколько фунтов, а потом, по мере роста ребёнка, будете набирать вес быстрее. Если вы прибавляете около фунта в неделю (или около S килограмма в неделю) в течение последних 6 месяцев, это то, что нужно.

## Можно ли мне курить или пить во время беременности?

Сигареты, наркотики и алкоголь (даже пиво или вино) могут нанести вред вашему ребёнку. Если вам нужна помощь, для того чтобы перестать курить, пить или употреблять наркотики, обратитесь за помощью к своему врачу или к работникам программы WIC.

Прежде чем принимать любые лекарства, даже аспирин, посоветуйтесь со своим врачом.

## Могу ли я делать физические упражнения во время беременности?

Да, если врач разрешает. Узнайте у врача, какие упражнения являются лучшими для вас. Ходьба или другие нетяжёлые упражнения способствуют хорошему самочувствию. Найдите безопасное место, может быть, парк или торговый центр, где вы можете гулять. Старайтесь ходить каждый день.

## С кем я могу поговорить, если у меня есть вопросы по поводу моей беременности?

Приходите на приёмы в офис вашего врача. Работники офиса ответят на ваши вопросы. Они будут также слушать сердцебиение ребёнка и будут делать всё, чтобы вы и ребёнок чувствовали себя хорошо. Работники программы WIC также будут готовы ответить на ваши вопросы.

## Я хотела бы вскармливать ребёнка грудью, но я об этом мало знаю.

Узнайте побольше о грудном вскармливании сейчас, во время беременности. Работники программы WIC могут дать вам много информации и помочь вам! Грудное молоко - самое лучшее питание для ребёнка. Грудное вскармливание будет способствовать здоровью ребёнка. Оно может даже помочь вам вернуться в прежнюю форму!

## Для того чтобы ребёнок был здоровым, требуется много работы. Как я могу всё это сделать?

Делайте то, что в ваших силах. Вводите перемены постепенно. Вы МОЖЕТЕ повлиять на то, как растёт ваш ребёнок. И постарайтесь позаботиться о себе. Детям нужны сильные здоровые мамы!

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-191 8/2004
RUSSIAN

По материалам Отдела здравоохранения Калифорнии, Отделение помощи с питанием по программе WIC. Напечатано Программой WIC при Отделе здравоохранения штата Вашингтон. Программа WIC предоставляет пользователям равные возможности. Лица, имеющие инвалидность, могут получить настоящий документ в альтернативном формате по просьбе. Чтобы подать просьбу, пожалуйста, звоните по телефону 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

# Дайте ребёнку здоровый старт

**Моя цель:** _____

_____

_____

# Вы собираетесь иметь ребёнка!

## *Дайте ребёнку здоровый старт!*

**Пищевая пирамида**

Очень хорошо! Вы можете сделать много для того, чтобы этот период был для вас счастливым и здоровым.

### Имеет ли значение, что я ем во время беременности?

- Да! Правильное питание во время беременности поможет вам оставаться здоровой и будет способствовать здоровью ребёнка.
- Это руководство по питанию поможет вам планировать полезную для здоровья пищу и лёгкие закуски. Постарайтесь есть больше продуктов, расположенных в основании пирамиды, и только небольшое количество продуктов, расположенных на её вершине!
- Пейте много жидкости, особенно, воды. Пейте также молоко и 100% фруктовые соки. Обезжиренное, 2% и цельное молоко содержит одни и те же витамины и минералы. Обратитесь к работникам программы WIC за дополнительными советами.

- Считается, что чашка кофе, чая или газированной содовой воды один раз в день не принесет вреда.
- Говорил ли вам врач принимать витамины для беременных? Эти витамины важны - не забывайте их принимать.

# Одна порция составляет примерно...

**6 - 11 порций каждый день**

### Хлебобулочные изделия, крупы, хлопья

Хлеб, лепёшка тортилла, булочка, горячая булочка, блин, вафля ..... 1
Сухие хлопья ..... 3/4 чашки или 180 мл
Макаронные изделия, рис, каши ..... 1/2 чашки или 120 мл
Крекеры ..... 8
Ежедневно потребляйте изделия из цельной муки.

**3-5 порций каждый день**

### Овощи

Кулинарно обработанные ..... 1/2 чашки или 120 мл
Сырые ..... 1 чашка или 235 мл
Ежедневно ешьте тёмно-зелёные или жёлтые овощи, такие как морковь, брокколи, шпинат, зелень, сладкий картофель (батат) или тыква.

**2 - 4 порции каждый день**

### Фрукты

Свежие ..... 1 средний
Консервированные или замороженные ..... 1/2 чашки или 120 мл
Сок ..... 6 унций или 180 мл
Ежедневно ешьте фрукты, богатые витамином С, такие как апельсины, клубника, дыня, манго, папайя, или пейте соки.

**3 - 4 порции каждый день**

### Молочные продукты

Молоко ..... 8 унций или 240 мл
Сыр ..... 1 1/2 унции или 45 г
Творог ..... 2 чашки или 475 мл
Йогурт, десерты типа заварного крема, приготовленные с молоком ..... 1 чашка или 235 мл
Йогуртовое мороженое, мороженое ..... 1 1/2 чашки или 355 мл
Старайтесь, в основном, потреблять нежирные или обезжиренные молочные продукты.

**2 - 3 порции каждый**

### Белковые продукты

**Животные белки**

Мясо, курица, индейка, рыба ..... 2-3 унции или 60-90 г
Яйца ..... 2-3

**Растительные белки**

Кулинарно обработанная фасоль, горох, чечевица ..... 1 чашка или 235 мл
Арахисовое масло ..... 4 ст. ложки или 60 мл
Ежедневно потребляйте продукты, содержащие растительные белки!

### Жиры, растительные масла и сладости

Иногда можно потреблять эти продукты.

Washington State Department of Health

**Dear Colleague**,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

**Sincerely**,
**Health Education Resource Exchange Web Team**

# PRINTING SPECIFICATIONS

| | |
|---|---|
| **Title:** | **Give Your Baby a Healthy Start** |
| **Size:** | 16.5 x 9 |
| **Paper stock:** | 60# text Sterling gloss white |
| **Ink color:** | 4-color process |
| **Special instructions:** | Prints 2 sides. Cover bleeds. Finished job folds to 5.5 x 9 |
| **DOH Pub #:** | 961-191 |