

Сколько я прибавлю в весе во время беременности?

Большинство женщин поправляется на 25-35 фунтов (11-16 килограмм). 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 килограмм)	ребёнок
10 фунтов (4.5 килограмм)	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 5 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!

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
 Макароны, 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 день

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

Жиры, растительные масла и сладости

Иногда можно потреблять эти продукты.

P R I N T I N G S P E C I F I C A T I O N S

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