



# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

**Помните, вам важно правильно и сбалансировано питаться, принимать фолиевую кислоту, наладить грудное вскармливание, позаботиться о вакцинировании членов семьи и избегать контактов с вредными веществами, это может навредить вашему здоровью.**

**Вот несколько советов и идей, которые помогут вам оставаться здоровой и активной!**

## Питайтесь правильно

Правильное питание — это выбор продуктов для здорового образа жизни!

- Ешьте разнообразную пищу, включая фрукты и овощи, которые обеспечивают питательные вещества, необходимые для поддержания здоровья.
- Выбирайте цельнозерновые продукты, такие как овсянка, коричневый рис, цельнозерновой хлеб и макаронные изделия.
- Отдавайте предпочтение менее жирным сортам мяса и домашней птицы. Получайте белок из других источников, например из морепродуктов, орехов и семян, чечевицы, сушеных бобов и гороха, а также соевых продуктов.
- Дополнительные советы по здоровому питанию вы найдете на сайте [choosemyplate.gov](https://www.choosemyplate.gov).



## Фолиевая кислота

Все женщины, планирующие беременность, должны принимать ежедневно поливитамины, содержащие 400 мкг фолиевой кислоты. Фолиевая кислота помогает предотвратить развитие врожденных дефектов мозга и позвоночника ребенка. Однако ее обязательно нужно начинать принимать еще до беременности. Наряду с поливитаминами, выбирайте продукты с высоким содержанием фолиевой кислоты:

- хлеб из обогащенной муки, хлопья и макаронные изделия;
- апельсины и апельсиновый сок;
- бобы, горох и чечевица;
- темно-зеленая зелень.



## Делайте мудрый выбор — вакцинируйтесь!

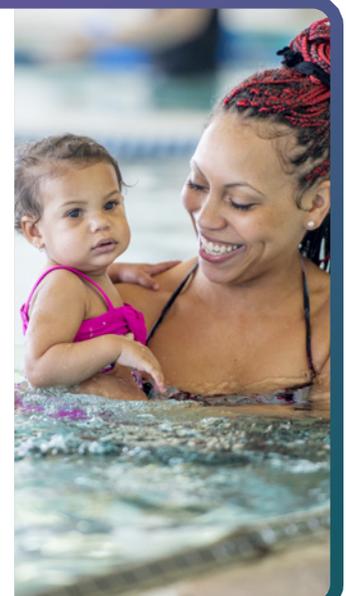
Обратитесь к своему лечащему врачу, чтобы узнать график необходимых прививок.

## Физические нагрузки

Знаете ли вы, что физическая активность повышает уровень вашей энергии? Она также поднимает настроение, помогает максимально расслабиться и улучшает сон! Постепенно увеличивайте длительность физической умеренной нагрузки до 30 минут или более каждый день. Вот некоторые идеи занятий умеренной интенсивности:

- быстрая ходьба или пешие походы;
- плавание или аквааэробика;
- езда на велосипеде;
- танцы;
- ходьба на месте во время разговора по телефону;
- работа в саду.

Обратитесь к своему лечащему врачу, чтобы подобрать наиболее подходящие вам физические нагрузки.





## Эмоциональное здоровье

Обычно после рождения ребенка возникает множество разных эмоций. Могут возникнуть проблемы с едой или сном и чувство перегруженности заботой о ребенке. Справиться с ними вам помогут правильное питание и частые перерывы на отдых. Кроме того, вы можете попросить своих родных и друзей о поддержке в этот период.

Если вы чувствуете грусть и тревогу или вам кажется, что у вас что-то не получается, возможно, у вас PPD (postpartum depression, послеродовая депрессия). PPD очень распространена и не означает, что вы не можете хорошо ухаживать за младенцем.

Если вы грустите или чувствуете себя расстроенной более двух недель или боитесь, что можете причинить вред себе или своему ребенку, поговорите об этих переживаниях со своим лечащим врачом, сотрудниками Women, Infants and Children Nutrition Program (WIC, Программа дополнительного питания для женщин, младенцев и детей) или с людьми, которым вы доверяете. Получить помощь для вас жизненно важно. Здоровая атмосфера, связывающая вас и вашего ребенка, важна для развития малыша.

Вы также можете позвонить в Perinatal Support Washington (Центр перинатальной поддержки в штате Вашингтон) по телефону 1-888-404-7763 или посетить сайт [perinatalsupport.org](http://perinatalsupport.org).

## Планируйте количество детей

Если вы планируете иметь еще детей, выждите немного, чтобы между беременностями прошло хотя бы 18 месяцев. Вашему телу нужно время восстановиться и вернуться в здоровый вес.

Посоветуйтесь со своим врачом или медсестрой о методах контрацепции, которые отлично подойдут для вас.

## Защитите себя и свою семью от воздействия вредных веществ

Табак, алкоголь и наркотики вредны для здоровья членов вашей семьи. Подавайте своим детям хороший пример, не употребляйте их. Используйте лекарства по назначению. Ваш выбор сегодня — это здоровье вашей семьи сейчас и в будущем.

Если кто-то в доме курит, вдыхание табачного дыма или аэрозоля от электронной сигареты является пассивным курением и очень вредно для младенцев и детей. Если рядом с вами курят, это увеличивает вероятность возникновения СВДС, а также развития астмы, бронхита, ушных инфекций и рака.

Держитесь подальше от табачного дыма. Для младенца не существует безопасного уровня воздействия табачного дыма. Все виды дыма, включая вейпинг, вредны. Чтобы сохранить здоровье ребенка и свое, откажитесь от табака, электронных сигарет, марихуаны и табачного дыма. Установите в своем доме правило «НЕ КУРИТЬ». Не позволяйте никому курить рядом с вашим малышом. Если вы хотите бросить курить и вам нужна помощь, позвоните по телефону 1-800-QUITNOW или посетите сайт [quitline.com](http://quitline.com).

## Подумайте о грудном вскармливании

Врачи рекомендуют кормить грудью как минимум один год или дольше, если вы или ваш ребенок испытываете в этом потребность. Кормление грудью обеспечивает малышу дополнительную пользу для здоровья.

- Ваше молоко содержит только те питательные вещества, которые необходимы для роста и развития малыша.
- Ваше молоко — поддержка растущему ребенку.
- Ваше молоко помогает младенцу бороться с инфекциями и реже болеть. Грудное вскармливание также помогает защитить ваше здоровье!
- Грудное молоко укрепляет связь между вами и ребенком.

