

ЕШЬ НА ЗДОРОВЬЕ!
РАСТИ
ЖИВИ



Советы для
здоровой
беременности

Дорогая будущая мама!

Мы хотим, чтобы у Вас был здоровый ребенок, и чтобы Вы также были здоровой. Правильное питание и получение медицинского обслуживания поможет Вам в достижении целей. Программа WIC предлагает Вам:

- ✓ Направления для получения медицинского обслуживания и других услуг.
- ✓ Информацию о питании, здоровой пище и активном образе жизни.
- ✓ Помощь при грудном вскармливании.
- ✓ Чеки для получения здоровых продуктов питания.

Советы в этой брошюре не являются заменой рекомендаций врача. Перед визитом к врачу запишите Ваши вопросы. Поговорите со своим врачом о Ваших дородовых осмотрах.

Когда Вы будете получать свои чеки программы WIC, Вы можете получить дополнительную информацию о здоровом питании. Программа WIC предлагает Вам и другим мамам принять участие в группах питания, чтобы Вы могли получать новую информацию, обмениваться мнениями и задавать вопросы. Мы надеемся, что Вы с удовольствием участвуете в программе WIC.

С уважением,
Персонал программы WIC

Следующие действия: _____

Получение дородового обслуживания

Дородовое обслуживание — это медицинское обслуживание беременных женщин. Врач или медсестра со специальной подготовкой обследуют Вас, чтобы убедиться, что с Вами и ребенком все в порядке.

Как правило, Ваши дородовые осмотры будут проходить по следующему графику:

- 1 осмотр каждый месяц в течение первых 6 месяцев.
- 2 осмотра каждый месяц в течение 7-го и 8-го месяцев.
- 1 осмотр каждую неделю в течение 9-го месяца.
- 1 осмотр через 6 недель после рождения Вашего ребенка (послеродовой).

Начинайте получать дородовое обслуживание сразу же, как только Вы забеременели. Не пропускайте ни одного осмотра. Вы сможете узнать больше о том, как развивается Ваш ребенок и изменяется Ваш организм.

Если Вам необходима помощь с оплатой дородового обслуживания, пожалуйста, обращайтесь в следующие организации:

- **ParentHelp123:** позвоните в службу помощи родителям по номеру телефона: 1-800-322-2588 или посетите веб-сайт по адресу: parenthelp123.org. Персонал этой организации также поможет Вам найти дешевые медицинские и стоматологические клиники, клиники программы WIC, благотворительные продовольственные фонды и другие полезные услуги.
- **Washington Helpline 2-1-1:** позвоните на линию помощи штата Вашингтон по номеру телефона: 211 или посетите веб-сайт по адресу: win211.org



Сделайте выбор в пользу здорового питания
для Вас и Вашего ребенка.

- } • Ваш ребенок растет лучше всего, если Вы правильно питаетесь.
• Каждый день употребляйте пищу из всех 5 групп продуктов питания.

<p>ЗЕРНОВЫЕ 6 унций (6 или более порций)</p>		<p>1 унция (28 г) — это 1 порция</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 ломтик хлеба или тортilyа • ½ бублика или булочка для гамбургера • ½ чашки отварного риса, лапши или каши • 1 чашка хлопьев 	<p>Совет</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ешьте цельнозерновые продукты, такие как: <ul style="list-style-type: none"> - Овсянка - Хлеб из цельнозерновой муки - Бурый рис - Кукурузные тортilyи или тортilyи из цельнозерновой муки
<p>ОВОЩИ 2½ чашки (5 или более порций)</p>		<p>1/2 чашки — это 1 порция</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 чашка сырых или приготовленных овощей • 2 чашки латука или других салатных листьев • 1 чашка овощного или томатного сока 	<p>Советы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ешьте разнообразные овощи разных цветов: темнозеленые, оранжевые, красные, желтые, пурпурные и белые • Добавляйте овощи в яичницу, рис, лапшу, салаты и запеканки
<p>ФРУКТЫ 1½ чашки (3 или более порций)</p>		<p>1/2 чашки — это 1 порция</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ чашки мелко нарезанных или приготовленных фруктов • 1 яблоко, апельсин, персик и т. д. среднего размера • ½ чашки 100% фруктового сока • ½ чашки сухофруктов 	<p>Советы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ешьте разнообразные фрукты разных цветов: красные, желтые, оранжевые, синие, зеленые и белые • Добавляйте нарезанные или порубленные фрукты в хлопья, блины, пудинг или йогурт
<p>МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ 3 ЧАШКИ (3 порции)</p>		<p>1 чашка — это 1 порция</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 чашка молока пониженной жирности (1%) или обезжиренного • 1 чашка йогурта • 1 или 2 ломтика сыра 	<p>Советы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Покупайте молоко пониженной жирности (1%) или обезжиренное • Если Вы не можете пить молоко, обратитесь к персоналу программы WIC за советом
<p>БЕЛКИ 5 1/2 унций (или больше)</p>		<p>1 унция (28 г) — это 1 порция</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 унция говяжьего или свиного мяса, мяса курицы, индейки или рыбы • ¼ чашки консервированного тунца в собственном соку • 1 яйцо • ¼ чашки приготовленных бобовых или тофу • 1 чайная ложка арахисового масла 	<p>Советы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Порция 3 унции — это размер колоды карт • Ешьте больше бобовых наподобие тех, которые Вы получаете по программе WIC; обратитесь к персоналу программы WIC для получения рецептов приготовления блюд • Выбирайте нежирные сорта мяса: запекайте мясо, зажаривайте его в духовке или на гриле

Пример меню

Вам и Вашему ребенку будет лучше всего, если Вы едите и перекусываете регулярно. Вот пример меню, в котором используются некоторые продукты, которые Вы получаете по программе WIC.

Завтрак

Яйца
Тост хлеба из цельнозерновой муки
Банан
Молоко пониженной жирности

Утренний перекус

Йогурт без добавок
Ломтики апельсина

Обед

Мясо с красным соусом и фасолью (чили)
Кукурузный хлеб или тортилья
Брокколи
Вода

Перекус во второй половине дня

Пшеничные крекеры
Ломтики сыра
Палочки овощей
100% сок

Ужин

Курица
Бурый рис
Морковь
Салат — латук, помидор
Молоко пониженной жирности



Перекусывайте с толком

Если Вам хочется перекусить, выбирайте что-либо из следующего:

- Банан или другие фрукты
- Ломтики яблока или банана с арахисовым маслом
- Пудинг, приготовленный из молока пониженной жирности
- Ломтик сыра или тост хлеба из цельнозерновой муки
- Морковь с приправой сальса
- Орехи и изюм
- Йогурт пониженной жирности
- Томатный сок
- Яйцо вкрутую
- Хлопья, предоставляемые программой WIC



Советы при посещении ресторанов быстрого обслуживания

Вы в пути? Выбирайте такие блюда в ресторанах быстрого обслуживания:

- Сэндвич с курицей-гриль
- Гамбургер или чизбургер
- Салат в качестве основного блюда или в качестве гарнира
- Пиццу с зеленым сладким перцем, помидорами и грибами
- Лепешку (буррито) с начинкой из фасоли
- Запеченную картофелину с овощами и сыром
- Фрукты
- Воду, молоко пониженной жирности или сок

Мини-порции

Если Вам не очень хочется есть, попробуйте съесть небольшие порции. Выбирайте продукты из каждой группы.

Например: Хлопья + молоко пониженной жирности + банан

ГРУППА 1	ГРУППА 2	ГРУППА 3
Бублик	Сыр	Брокколи
Сладкий картофель	Творог	Морковь
Хлопья	Мороженное из йогурта	Зеленый сладкий перец
Тортилья из цельнозерновой муки	Молоко пониженной жирности	Сырой шпинат
Крекеры	Молочный коктейль	Помидор
Английский маффин	Пудинг	Томатный суп
Крекеры «Graham»	Йогурт	Овощной суп
Булочка для гамбургера	Приготовленные бобовые	Яблоко
Лапша	Приготовленная курица	Банан
Суп-лапша	Приготовленное мясо	Виноград
Овсянка или крупа	Яйцо, сваренное вкрутую	Дыня
Хлеб пита	Яичный салат	Апельсин
Хлеб с изюмом	Яичница из одного яйца	Персик
Рис	Гамбургер	Ананас
Булочка	Орехи (подобные грецким)	Изюм
Хлеб из цельнозерновой муки	Арахисовое масло	Клубника



Советы по безопасности пищевых продуктов

- Мойте руки с мылом перед едой или приготовлением пищи.
- Мойте овощи и фрукты перед едой или приготовлением.
- Приготавливайте мясо, курицу, индейку рыбу и морепродукты до полной готовности.
- Приготавливайте хот-доги, мясную нарезку и гастрономические мясные закуски, такие как болонья, салями или ветчина, непосредственно перед едой до появления пара.
- Если Вы едите рыбу один раз в неделю или чаще, обратитесь к персоналу программы WIC или Вашему врачу для получения дополнительной информации.

Принимайте дородовые витамины

В дородовых витаминах содержится дополнительное количество железа и фолиевой кислоты, необходимых для роста Вашего ребенка. Проверьте, содержится ли в Ваших дородовых витаминах, как минимум, 150 мкг йода. Если в дородовых витаминах, которые Вы принимаете, не содержится такое количество йода, расспросите своего врача. Принимайте пилюлю, запивая ее водой. Если пилюли трудно глотать, поговорите с врачом. Не принимайте никакие другие витамины, кроме тех, которые назначены врачом.

Следите за состоянием своих зубов.

Для того, чтобы Ваши зубы и десны были здоровы, обязательно:

- Чистите зубы (и язык) как минимум два раза в день.
- Чистите зубы зубной нитью два раза в день.
- Пейте воду, а не напитки, содержащие сахар.
- Регулярно проходите стоматологические осмотры.

Используйте зубную щетку с мягкой щетиной. Чистите зубы без нажима на щетку. Если Ваши десны кровоточат, когда Вы чистите зубы щеткой или нитью, скажите об этом своему врачу.

Поддерживайте физическую активность для сохранения здорового тела.

Вы останетесь подтянутой, если будете двигаться. Если Ваш врач разрешает, поддерживайте физическую активность. Два варианта для этого — ходьба и плавание. Вы будете хорошо себя чувствовать, поскольку:

- У Вас будет больше энергии, и Вы будете меньше уставать
- Вы будете лучше спать
 - Вы избавитесь от стрессов
 - Ваши мышцы приобретут хороший тонус
 - Ваша осанка станет лучше

Найдите время для физической активности в течение 30 минут почти каждый, или же каждый день.

Вы можете распределить время следующим образом:

- Утром — ходьба в течение 10 минут
- После обеда — ходьба в течение 10 минут
- Вечером — ходьба в течение 10 минут



Прибавка массы тела

Прибавка массы тела зависит от массы Вашего тела до беременности. Попросите у своего врача, медсестру или персонала программы WIC график массы тела, по которому Вы можете отслеживать прогресс.

Вам необходимо прибавить:

- 25—35 фунтов, если у Вас была нормальная масса тела до беременности
- 28—40 фунтов, если у Вас был недостаток массы тела до беременности
- 15—25 фунтов, если у Вас был избыток массы тела до беременности
- 11—20 фунтов, если у Вас было ожирение до беременности

Прибавка массы тела во время беременности помогает расти Вашему ребенку. Лучше всего — это постепенная прибавка массы тела в течение беременности. В первом триместре прибавка массы тела должна составлять 1—4 фунта. Начиная с 4-го месяца Вы можете прибавлять примерно от ½ до 1 фунта в неделю.

Для того, что поддерживать постепенную прибавку массы тела:

- Ешьте, когда чувствуете голод.
- Для еды выбирайте здоровую пищу.
- Пейте воду.
- Поддерживайте физическую активность — ходите.

Если прибавка массы Вашего тела:

- **Происходит правильно** — Вы сможете легче потерять массу тела после родов.
- **Слишком низкая** — Ваш ребенок может родиться слишком маленьким или недоношенным.
- **Слишком высокая** — Вам может оказаться труднее потерять массу тела после родов.

Поговорите с Вашим врачом, какая прибавка массы тела является для Вас оптимальной.

Примечания. _____

Следите за безопасностью и здоровьем Вашего ребенка

⊘ Не курите и не используйте табачные изделия.

Если Вы курите:

- Ваш ребенок может родиться слишком маленьким или больным, чтобы выжить.
- У ребенка может быть риск синдрома внезапной детской смерти (СВДС).
- У ребенка может быть риск заболевания легких, например, астмы.

Обратитесь за помощью, чтобы уменьшить курение или бросить курить. Поговорите со своим врачом или позвоните в службу помощи штата Вашингтон по прекращению курения — Washington State Quitline по номеру телефона: 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) или посетите веб-сайт по адресу: SmokeFreeWashington.com.

⊘ Не пейте пиво, вино, крепкие алкогольные напитки или коктейли.

Если Вы употребляете спиртное:

- Ваш ребенок может родиться с врожденными дефектами.
- У ребенка могут быть пожизненные нарушения здоровья или проблемы с обучением.

Даже одна порция алкоголя может нанести вред Вашему ребенку. Обратитесь за помощью, чтобы полностью прекратить употребление алкоголя. Поговорите со своим врачом, позвоните по телефону 211 на линию помощи штата Вашингтон — Washington HelpLine, или посетите веб-сайт по адресу: win211.org

⊘ Не употребляйте рекреационные наркотики или марихуану

Если Вы употребляете наркотики:

- Ваш ребенок может родиться слишком маленьким или больным, чтобы выжить.
- Ваш ребенок может родиться с врожденными дефектами.
- У ребенка могут быть пожизненные нарушения здоровья или проблемы с обучением.

Обратитесь за помощью, чтобы прекратить употребление наркотиков. Поговорите со своим врачом, позвоните по телефону 211 на линию помощи штата Вашингтон — Washington HelpLine, или посетите веб-сайт по адресу: win211.org

⊘ До того, как принимать какой либо лекарственный препарат, поговорите со своим врачом — это может быть небезопасным для Вашего ребенка.

Любой лекарственный препарат, даже аспирин, слабительные или таблетки от простуды, могут причинить вред Вашему ребенку.

⊘ Поговорите со своим врачом, прежде чем употреблять препараты на основе трав или пить травяные чаи — они могут причинить вред Вашему ребенку.

⊘ Не ешьте определенные виды продуктов.

Употребление некоторых видов пищи может привести к заболеванию у Вас или причинить вред Вашему ребенку.

Не ешьте:

- Рыбу кафельник, меч-рыбу, королевскую макрель или акулу
- Сырых устриц или сырую рыбу, например, в суши или сашими
- Неполностью приготовленное, недожаренное или сырое мясо, курицу или индейку
- Гастрономические мясные изделия, пасты или паштеты, которые не были прогреты до появления пара
- Сырые яйца или яйца, сваренные всмятку
- Копченые сорта мяса
- Неприготовленные хот-доги
- Сыры фета, с плесенью или мексиканского типа («queso blanco» или «queso fresco»)
- Непастеризованное (сырое) молоко или сыр
- Непастеризованный сок или сидр
- Сырые ростки, такие как проросшая люцерна



Неудобства вследствие беременности

Ваш организм претерпевает изменения, когда Вы беременны. Вас может тошнить в течение первых 3 или 4 месяцев. Некоторые запахи и пища могут вызывать рвоту.

Если Вас тошнит... (утренняя тошнота):

- Откройте окно и дайте доступ свежему воздуху, чтобы проветрить комнату.
- После пробуждения вставайте медленно.
- Избегайте запахов, которые вызывают у Вас тошноту.
- Ешьте холодные блюда, если запах горячей пищи вызывает у Вас тошноту.
- Съедайте небольшое количество пищи каждые один или два часа.
- Пейте жидкости, но небольшими глотками.

«Утренняя тошнота» может случаться в любое время дня.



Даже если Вас тошнит, Вам все же нужно есть и пить. Если Вы не можете совладать с этим состоянием, позвоните Вашему врачу.

По мере роста Вашего ребенка у Вас может развиваться несварение желудка после еды. Может быть трудно испражняться. Если у Вас усиливаются эти нарушения, поговорите с Вашим врачом. Не принимайте никакие лекарственные препараты, если они не назначены Вашим врачом. Вот несколько советов:

Если у Вас изжога...(несварение):

- Съедайте 5—6 небольших порций еды, а не 2—3 больших.
- Ешьте меньше жареной или жирной пищи.
- Не ешьте острую пищу.
- Запивайте еду водой небольшими глотками.
- Ходите после еды.
- Постарайтесь не употреблять кофеин в газированных напитках, кофе или чае.



Если у Вас запор:

- Употребляйте пищу с клетчаткой, например:
 - Овощи
 - Фрукты
 - Подсушенные фасоль и горох
 - Хлопья из цельного зерна
 - Хлеб и крекеры из пшеничной цельнозерновой муки
 - Лапшу из пшеничной цельнозерновой муки
 - Бурый рис
 - Кукурузные тортильи
- Пейте много жидкости, например, воды
- Ходите после еды



★ «Я испытываю гордость, когда кормлю своего ребенка грудью.
★ Мой малыш растет здоровым и сильным, принимая подарок, который только я могу ему дать».

Обеспечьте своему ребенку самое лучшее начало жизни — кормите грудью!

Грудное молоко — это все, что необходимо Вашему ребенку в течение первых 6 месяцев жизни. В Вашем молоке содержатся все необходимые компоненты в нужном количестве, чтобы обеспечить малышу самое здоровое начало жизни. Кормление грудью является здоровым и для Вас.

Мамы, кормящие грудью, говорят:

- «Я ощущаю лучшую связь со своим ребенком».
- «Ночное кормление намного легче».
- «Это экономит время — мне не нужно смешивать детскую смесь или мыть бутылочки».
- «Это экономит деньги — мне не надо покупать детскую смесь или бутылочки».

Кормление грудью защищает здоровье Вашего ребенка.

У малышей, которых не кормят грудью, более высокий риск развития:

- СВДС — синдрома внезапной детской смерти
- Аллергий
- Заболеваний, таких как простуды, инфекции дыхательных путей и грипп
- Ожирения
- Диареи и запора

Кормление грудью хорошо также и для мамы.

Кормление грудью помогает Вам:

- Быстрее вернуться к своему дородовому размеру одежды
- Снизить риск ожирения, инфаркта или инсульта
- Снизить риск рака молочной железы и других типов рака
- Поддерживать силу костей

Факты о кормлении грудью

- ✓ **Задавать вопросы о кормлении грудью — это нормально.** Обсудите с персоналом программы WIC свои опасения и задавайте вопросы.
- ✓ **Вы можете полностью обеспечить ребенка таким количеством молока, которое ему необходимо.** Кормите малыша грудью, когда ребенок голодный, а кормление только грудью в течение первых 4—6 недель обеспечит у Вас выработку необходимого количества молока.
- ✓ **Выработке молока поможет, если Вы будете прижимать малыша к своей коже в то время, когда Вы еще в больнице, а также после возвращения домой.**
- ✓ **Процесс кормления не должен быть болезненным.** Если Вам при этом больно, обратитесь за помощью. Вы можете позвонить своему врачу, в клинику программы WIC, местную больницу, организацию по поддержке кормления грудью — La Leche League (LLL), на горячую линию помощи по здоровью семьи — Family Health Hotline по телефону 1-800-322-2588, или же на линию помощи национального обслуживания по кормлению грудью — National Breastfeeding Helpline по телефону 1-800-994-9662 (Обратите внимание: по этой линии помощи оказываются услуги только по предоставлению информации и направлениям, но не помощь в постановке медицинского диагноза или ответы на медицинские вопросы).
- ✓ **Попросите, чтобы Вам помогли дома, особенно в первые дни.** Попросите семью или друзей, чтобы Вам помогли с работой по дому или присмотром за другими детьми. Отец ребенка может его баюкать, помогать с купанием и играть с малышом. Малышам необходимо чувствовать любовь, им нужно, чтобы их обнимали в дополнение просто к кормлению.
- ✓ **Да, Вы можете вернуться на работу или учебу, и в то же время продолжать кормить грудью.** В соответствии с новыми законами на многих рабочих местах требуется поддерживать сотрудниц, которые кормят грудью. Для получения дополнительной информации обратитесь к своему работодателю или персоналу программы WIC.
- ✓ **Мамы, которые кормят грудью, могут есть свои любимые блюда!** Не требуется соблюдения специальной диеты.
- ✓ **Законы штата Вашингтон обеспечивают защиту матерей, кормящих грудью в общественных местах.** У Вас есть сомнения о кормлении грудью в общественном месте? Задайте вопросы персоналу программы WIC.

Знаете ли Вы, что...

- Большинство лекарственных препаратов, продаваемых без рецепта, являются безопасными при кормлении грудью. Расспрашивайте персонал программы WIC или педиатра Вашего ребенка о любых лекарственных препаратах (даже противозачаточных пилюлях, противовоспалительных препаратах, аспиристине и т. д.), которые Вы принимаете.
- Кофеин, содержащийся в кофе, чае и некоторых газированных напитках, попадает в грудное молоко и может вызывать нервозность у малыша. Постарайтесь сократить употребление таких напитков и наблюдайте, помогает ли это.
- Алкоголь проникает в грудное молоко. Лучше всего совсем не пить пиво, вино и коктейли. Если у Вас есть вопросы, обращайтесь к педиатру Вашего ребенка или консультанту по кормлению грудью.
- Никотин из сигарет попадает в грудное молоко. Если можете, прекратите курить. Если Вы не можете бросить курить, продолжайте кормить грудью и:
 - Уменьшите курение насколько возможно.
 - Курите снаружи и попросите других делать то же самое.
 - Курите сразу же после кормления грудью.
- **Мамы, употребляющие рекреационные наркотики, не должны кормить грудью** и должны прекратить использование наркотиков.
- **Если у мамы или ее партнера положительная реакция на ВИЧ или диагностирован СПИД, мама не должна кормить грудью.** Если Вы думаете, что у Вас СПИД или есть риск этого заболевания, пройдите обследование.

Уделяйте время и себе.

Растить ребенка — трудная работа!

Иногда Вы можете чувствовать усталость, испытывать эмоции и раздражительность. Может даже накатить тоска.

Находите время для того, чтобы расслабиться и немного отдохнуть. Если Вы ощущаете подавленность, обратитесь за помощью.

- Обращайтесь за помощью к семье и друзьям.
- Найдите кого-либо, с кем Вы можете поговорить, например, с Вашей семьей или врачом. Для того, чтобы найти врача или медсестру, позвоните на горячую линию помощи по здоровью семьи — Family Health Hotline по телефону 1-800-322-2588.
- Звоните на международную линию помощи послеродовой поддержки — Postpartum Support International Warmline по телефону: 1-800-944-4PPD (1-800-944-4773) — круглосуточно.

Если у Вас появляются мысли о причинении вреда себе или ребенку, немедленно обратитесь за помощью, позвонив по телефону: 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).

Если у Вас слишком много проблем, позвоните на кризисную линию — Crisis Line по телефону: 1-866-4-CRISIS (1-866-427-4747).

Всегда найдутся люди, которые помогут Вам — позвоните в организацию «Надежное место для новорожденных» — Safe Place for Newborns по телефону: 1-877-440-2229, или посетите веб-сайт по адресу: safeplacefornewbornswa.org.



PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
HEALTHIER WASHINGTON

Эта организация предоставляет равные возможности всем участникам.
Программа по питанию WIC штата Вашингтон является недискриминационной.

Для людей с физическими ограничениями настоящий документ доступен в других форматах.
Для запроса документа в ином формате позвоните по номеру 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).
