

On. Gid Rapid pou Gwos'es



WIC la pou sipòte w pandan gwosès ou a! Li enpòtan pou w pran swen tèt ou ak swen tibebe w la pandan gwosès la.

Pou w kapab gen yon gwosès kote ou an sante:

- Ale wè pwofesyonèl swen sante ou a pou fè verifikasyon yon fason regilye.
- Ale wè yon dantis. Èske w konnen lè w ansent li ba w yon pi gwo risk pou w gen janjivit ak kari dantè?
- Mete divès kalite aliman ki bon pou lasante nan gwoup manje ou ap pran chak jou yo.
- Evite pran tabak, alkòl, mariwana, ak dwòg ilegal yo.
- Pran vitamin pou anvan nesans (vitamin prenatal) chak jou.
- Pran yon kantite pwa ki bon pou lasante.
- Ou dwe konnen estati VIH ou.

Kòman ou santi w

Li rive souvan pou moun ansent yo pa santi yo byen pandan premye semèn gwsès la. Anpil fi gen sa ki rele maladi nan maten, ki kapab gen ladan l kè plen ak vomisman. Menm si maladi nan maten an ta sanble sèlman parèt nan maten, li kapab parèt nenpòt lè pandan jounen an.

Lestomak boule ak konstipasyon se sentòm moun genyen souvan pandan gwsès la, epi yo konsidere yo tankou yon pati ki nòmal nan yon gwsès ki an sante - men gen kèk bagay ou kapab fè pou santi w byen. Men konsèy kèk manman teste ki kapab ede w. Si sentòm yo pa ale oswa yo vin pi mal, pale avèk nitrisyonis **WIC** ou a oswa pale avèk yon pwofesyonèl swen sante.



Kè plen epi/oswa vomisman

- Bwè yon ti kantite likid ant repa yo olye ou bwè lè w ap manje. Eseye bwè dlo glase ki gen savè ji sitwon.
- Manje ti kantite manje pandan jounen an.
- Evite pran sant bagay ki deranje w; gen kèk lodè manje ki kapab lakòz ou gen kè plen.
- Lè w pran konprime pou anvan nesans lan avèk yon ti goute li ka fè w santi w malad.
- Bwè soda ki fèt ak jenjanm oswa te jenjanm, oswa ti goute ki gen mòso jenjanm kristalize.
- Manje pen griye, bonbon sèl, oswa sereyal ki seche anvan w soti nan kabann ou.
- Konsantre w sou manje ou kapab tolere.
- Limite manje ki gen grès.
- Manje dousman.

Konstipasyon

- Konsome manje ki gen anpil fib tankou legim, grenn antye, fwi, sereyal ki fèt ak sondeble, ak pwa yo tankou pwa wouj ak pinto.

- Bwè omwen 8 vè dlo chak jou.
- Rete aktif chak jou.

Pale avèk pwofesyonèl swen sante w anvan w pran sibstans ki pou fè w twalèt (laksatif) yo.

Lestomak boule

- Chanjman ki gen nan kò w kapab lakòz ou gen lestomak boule, ki se yon sansasyon boule ki nan pwatrin ou.
- Rete tann pandan omwen 2 jiska 3 èdtan apre w fin manje pou w al kouche.
- Limite kantite bwason ou ap bwè ki gen kafe, te oswa soda.
- Manje ti kantite manje pandan jounen an.
- Bwè yon ti kantite likid ant repa yo olye ou bwè lè w ap manje.
- Sispann manje aliman ki gra, fri oswa ki epise.
- Mete tèt ou wo lè w ap manje.
- Souse bonbon ki di.
- Mache apre w fin manje.
- Manje dousman.

Pale avèk pwofesyonèl swen sante w anvan w pran antiyasid.

Pran Pwa

Pou Ou ak Pou Tibebe w



Lè w pran pwa se yon bagay ki natirèl, epi se yon pati ki bon pou sante a pandan gwosès la, epi pandan tibebe w la ap grandi. Kantite pwa ou ta dwe pran an, pral depann sou pwa ou te genyen anvan w te ansent lan.

Menm si ou fè chwa pou konsome manje ki bon pou lasante, epi k ap ede tibebe w la devlope ou ka remake ou pran mwens pase 5 liv pandan premye trismès ou a.

Ou pral bezwen pran pwa detanzantan pandan gwosès ou a, epi ou ap pran pifò pwa pandan 2zyèm ak 3zyèm trimès la.

Pwa yo rekòmande pou w pran se:



Pifò fi bezwen menm kantite kalori nan premye trimès la ak jan yo te konn pran l anvan gwosès la. Nan dènye 6 mwa gwosès la, pifò fi bezwen pran 300 kalori anplis pa jou.

Mande nitrisonis WIC ou a konsèy sou ki manje ou kapab ajoute nan rejim alimantè ou a pou w jwenn kalori ak nitriman ou bezwen pou jwenn kantite pwa egzak ki bon pou ou ak tibebe w la.



Kisa pou w fè si w pran twò pwa?

- Manje divès kalite manje ki bon pou lasante. Gade nan seksyon 'Kisa pou w Manje' pou jwenn lide.
- Evite manje sik, manje ki gen grès, soda, ji ak bwason ki se ji yo.
- Rete aktif. Mande doktè w si ou gen nenpòt kesyon sou kantite aktivite fizik ou kapab fè.
- Bwè apeprè 8 vè dlo chak jou.

Kisa pou w fè si w pran twò piti pwa?

- Ogmante kantite kalori ou ap pran an pandan w ap ajoute manba, fwomaj, ze, zaboka, luil doliv, oswa moso nwa ki rache nan aliman w ap manje yo.
- Eseye pran yon milkshake oswa yon esmouti fwi nan goute ou pran pandan jounen an.
- Manje yon ti kantite manje detanzantan pandan jounen an.

**Pran Bon
Kantite
Pwa a...**

**Konstwi Baryè
pou Tibebe
w la ak
Plis Ankò!**

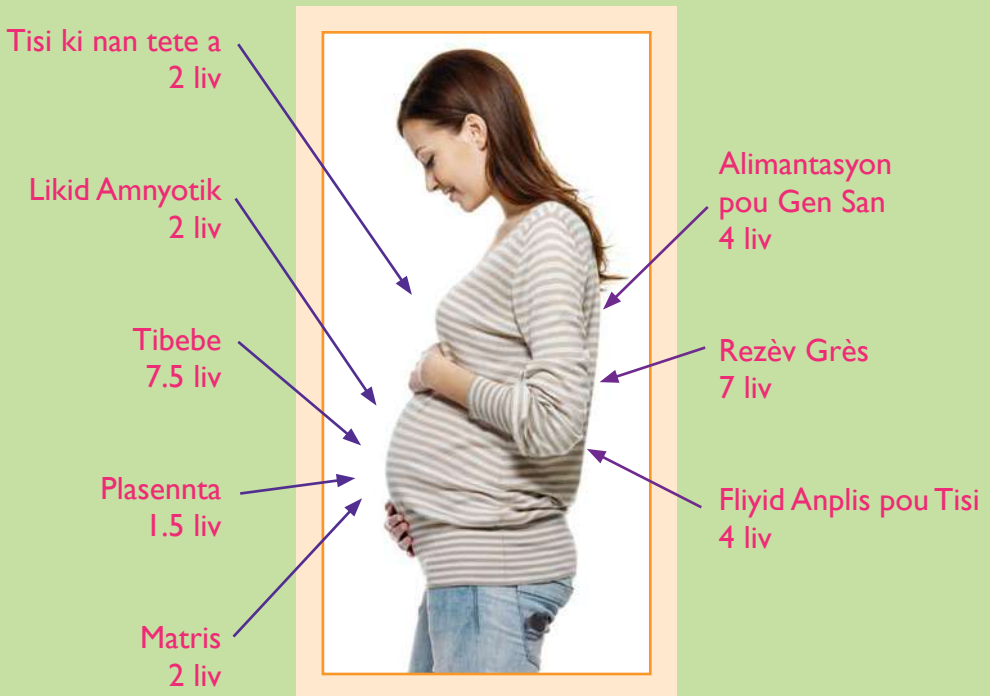


Ou kapanse lè w pran bon kantite pwa pandan gwosès li enpòtan sèlman pou sante tibebe ki fenk fèt la, epi li fè l pi fasil pou manman an rejwenn yon pwa ki bon pou lasante apre l fin akouche. Men li pi plis pase sa!

Etid yo montre lè w pran bon kantite pwa pandan gwosès ou a, li ede tibebe ou a gen bon jan lasante alavni. Ou kapab diminye risk pou li gen obezite, dyabèt, maladi kè, ak lòt maladi lè l vin pi gran.

Ki kote pwa mwen pran an ale?

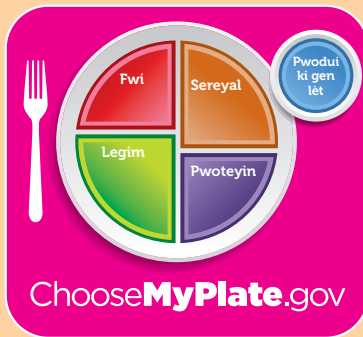
Pwa ou pran an ede tibebe w la devlope, epi li pèmèt kò w pare pou akouchman!



Kisa pou Manje

Varyete se kle a! Lè w manje divès kalite manje ki bon pou lasante, li bon pou ou ak pou tibebe k ap devlope a. Kalite aliman ou ap manje pandan ou ansent lan kapab afekte kwasans ak devlopman tibebe ou a, pwa tibebe w, dan, selil sèvo, zo, zye, misk ak san l.

Lè w konsome aliman ki soti nan tout gwoup manje yo li ofri avantaj nistrisyonèl ki enpòtan tankou:



- **Fib**
- **Vitamin B ak Asid Folik**
- **Mineral tankou Fè, Potasyòm ak Zenk**
- **Vitamin D ak Kalsyòm**
- **Vitamin C**
- **Vitamin A**

Verifye sa a avèk Nitrasyonis WIC ou a oswa ale sou...
www.choosemyplate.gov pou jwenn plis enfòmasyon.

Sereyal

**Konsome omwen
mwatye nan sereyal
konplè ou a!**

Konsèy:

Chèche sou etikèt la pwodui ki gen 100% ble antye oswa sereyal antye. Se pa tout pwodui ki gen “ble” ki se ble antye.

Eseye gen 1 pòsyon sereyal antye nan chak repa; li ka pi fasil pase sa w panse a! WIC gen plizyè opsyon ou kapab chwazi.

**Konsome 6 jiska 8 ons
chak jou**

**Kisa ki egal ak 1
ons?**

1 mòso pen ki gen 100%
ble antye

1 ti moso tòtiya ki fèt ak
ble antye

1 tas sereyal antye

½ tas diri jòn

½ tas pat ble antye

5 jiska 6 bonbon sèl ki fèt
ak ble antye



Legim

Chanje legim ou yo! Konsome 2 ½ jiska 3

tas chak jou.

Konsèy:

Legim ki glase epi ki nan konsèy se yon bon opsyon pou kuit manje rapid. Itilize yo nan soup ak ragou, oswa sote yo nan pwelon avèk asezònman ou pi pito!

Eseye rache legim kri ou yo tankou kawòt, seleri, ak pwavon nan kòmansman semèn nan. Mete yo disponib byen fasil pou ti goute yo!

**Kisa ki konte kòm
1 tas?**

1 tas legim kri, kuit, oswa legim ki nan konsèy

2 tas legim kri, legim fèy

1 tas ji legim



Fwi

Konsantre w sou fwi yo!

Konsèy:

Manje divès kalite fwi pandan w ap chwazi diferan koulè.

Ajoute fwi ki glase nan avwàn ak nan mikwo-ond ou.

Konsome mòso fwi nan yogout ou, oswa pran l kòm goute.

Fwi yo sikre – pran kèk kòm desè!

Konsome 2 tas chak jou.

Kisa ki konte kòm 1 tas?

1 ti moso oswa ½ moso fwi ki laj

1 mòso tas fwi ki fre oswa ki glase ki koupe an mòso.

1 tas fwi ki nan konsèv (ki konsève nan ji oswa dlo a 100%)

1 tas ji fwi ki a 100%

½ tas ji ki seche



Pwodui ki gen lèt

Chwazi sa ki pa gen anpil grès oswa sa ki pa gen grès.

Konsèy:

Ajoute lèt, yogout, oswa fwomaj nan soup ak ragou yo.

Melanje lèt oswa yogout avèk fwi glase pou esmouti ou pran nan maten ltilize lè soja lè ou gen opsyon pa pran lèt.

Konsome yon mòso fwomaj avèk yon ti pòm pou yon bon goute!

Konsome 3 tas chak jou.

Kisa ki konte kòm 1 tas?

1 tas lèt oswa yogout

1 ½ ons fwomaj oswa

2 ons fwomaj ki fonn (tankou fwomaj Ameriken an)

1 tas lèt soja ki anrichi ak kalsyòm

½ tas lèt evapore

½ tas kalsyòm fòtifye tofou



Pwoteyin

Rete mèg avèk pwoteyin yo!

Konsèy:

Chwazi mòso volay ak vyann ki pa gen grès epi ki mèg.

Pou w kapab jwenn pwoteyin ak fib anplis, ajoute pwa nan diri jèn nan, sote legim yo, oswa mete l nan soup oswa ragou ou fi renmen an.

Yon mòso 3 ons vyann, volay, oswa pwason apeprè gwosè pla men w.

Konsome 5 ½ jiska 6 ½ ons chak jou.

Kisa ki konte kòm 1 ons?

1 ons vyann, volay, oswa pwason

¼ tas pwa oswa ti pwa

1 ze

1 kiyè manba oswa ½ ons nwa (apeprè 10 jiska 12 mòso oswa ¼ tas)



Ki Lòt Bagay?

Vitamin yo

Li rekòmande pou fi ki ansent pran yon vitamin pou anvan nesans chak jou k ap ajoute ak rejim alimantè ki bon pou sante a. Si w gen difikilte pou pran vitamin pou anvan nesans, pale avèk nitrisyonis oswa doktè w sou lòt opsyon.

Dlo

Bwè apeprè 8 tas dlo pa jou. Li enpòtan pou rete idrate, epitou li bon pou devlopman tibebe ou a fèt an sante.

Fib

Ou kapab asire w ou manje ase fib pandan w ap manje anpil fwi, legim, ak sereyal antye. Fib yo ede w santi vant ou plen epi li anpeche konstipasyon.

Grès ak Luil

Chwazi pifò grès ou nan sous ki bon pou lasante tankou pwason, nwa, zaboka, ak luil doliv ak luil vejetab. Yo ba w nitriman ki bon pou lasante, epi ki enpòtan pou devlopman sèvo tibebe ou a. Limit grès solid tankou bè, kochon, ak matyè ki gen grès.

Bagay ki Dous

Konsome bagay ki dous ak desè detanzantan, men li t ap pi bon si nou evite bagay sa yo. Yo pa gen anpil nitriman, epi yo gen anpil kalori ak sik. Satisfè anvi sik ou avèk fwi!

Manje An Sekirite

Li pi enpòtan pou manje an sekirite pandan gwosès la. Pwoteje tibebe ou a kont bakteri listerya:

- Chofe manje ki tou pare pou manje, tankou òtdòg, pate ki fèt ak vyann kochon, oswa chakitri ak sosis jiskaske yo byen cho.
- Manje vyann, volay ak ze ki byen kuit.
- Pa manje fwidemè, pate ak vyann ki tatinnen ki kri, ki pa kuit ase epi ki fimèn.
- Evite lèt oswa ji ki pa pasterize (trete).
- Pa manje fwomaj ki gen pat mòl tankou bri, feta, queso fresco ak fwomaj ble sof si yo te fèt ak lèt ki pasterize.

Chwazi fwidemè ki san danje epi pwoteje tibebe ou a pou li pa pwazonnen ak mèki (kuiv):

- Pwason an gen yon sous nitriman ki bon pou lasante, epi ki enpòtan pou ou pandan gwosès ou a. Sepandan, li enpòtan pou fè atansyon ak kantite w ap manje a akòz pwoblèm ki gen rapò ak mèki a.
- Limite tout pwason, li gen ladan l pwason ki nan konsè, jiska 12 ons pa semèn.
- Ton ki pal nan konsè gen pi piti mèki pase albakò oswa ton blan.
- Li enpòtan pou evite pwason epe, reken, ton obèz, pwason tile, makwo wa, malen, oplostèn oranj, ak pwason dlo dous ki peche nan zòn nan.
- Mande nitrisyonis ou a plis enfòmasyon sou fason pou manje fwidemè an sekirite.

Kenbe Manje ki Glase yo **GLASE** ak Manje ki Cho yo **CHO**.
Lè w gen dout, jete yo!

Kisa k ap Pase



Sibstiti sik?

Pou w kapab an sekirite, eseye evite oswa limite sibstiti sik. Si w gen dyabèt pale avèk nitrisyonis ou oswa pwofesyonèl swen sante w.

Kafe, te ak soda avèk kafeyin?

Yon ti kantite kafeyin (apeprè yon tas 12 ons) chak jou parèt bon pou lasante.

Ou fimen sigarèt? Ou bwè alkòl? Ou konsome dwòg ki danjere? Mariwana? Bwason Enèjisan? Malta?

Evite yo nèt pou ede asire ou gen yon gwosès ki an sante ak yon tibebe ki an sante. Si w bezwen èd pale avèk nitrisyonis ou oswa pwofesyonèl swen sante w.

Ou fè Egzèsis?



Si pwofesyonèl medikal ou di li nòmal pou rete, aktif! Mache, naje, danse, fè yoga ak detire se kèk aktivite ki san danje, ki pa fè anpil enpak, epi ki ede w pran yon kantite pwa ki bon pou lasante, ki redui estrès, ogmante imè ak ogmante enèji.

Egzèsis la kapab menm pli amizan avèk lòt moun. Pran youn (1) oswa de (2) zanmi epi ale mache ansanm. Ou ap jwenn chans pou pase tan avèk zanmi w epi konnen lòt moun konte sou ou ap fè li pi fasil pou respekte plan egzèsis ou yo!

Nouri Tibebe ou a

Li pa janm twò bonè pou kòmanse panse sou fason pou nourir tibebe ou a. Èske ou te panse sou fason ou ap ba l tete?

Èske w te konnen lè w bay tibebe ou tete:

- Li kapab ede pwoteje tibebe ki fenk fèt ou a pou li pa pran enfeksyon epi pou li pa malad
- Li redui risk pou alèji
- Li ede devlope yon sistèm iminitè ki fò
- Li ka ede ou pèdi pwa ou te pran pandan gwosès ou a
- Ede w kenbe yon pwa ki bon pou lasante pandan tibebe wla ap grandi



Sa yo se jis kèk pami plizyè avantaj ki genyen lè ou fè alètman.

Pale avèk nitrisyonis ou a pou jwenn plis enfòmasyon ak konsèy ki kapab ede w!



1-800-WIC-1007



www.mass.gov/wic
Enstitisyon sa a ofri tout moun opòtinite egalego.



Fòm #275, 6/2018