



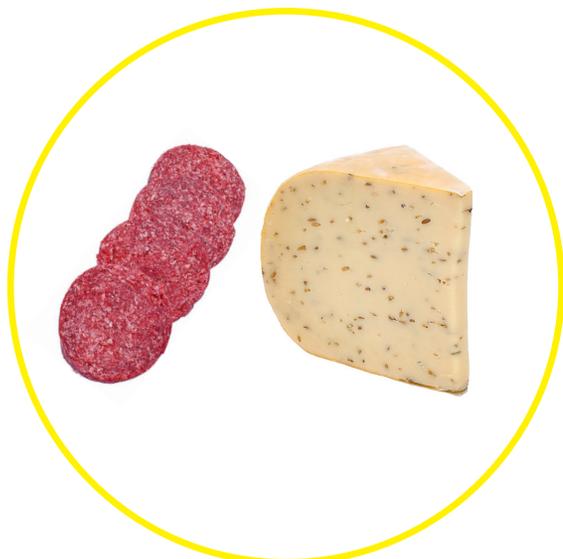
Питание во время беременности



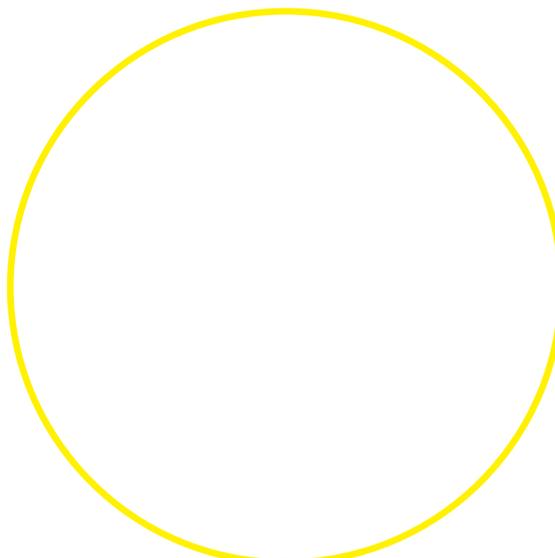
Прибавление в весе



Тошнота, запоры и изжога



Вредная во время беременности пища



Кормление ребенка грудью

Беременность

Питание во время беременности

Рекомендуемые вопросы:

- Что бы вы хотели знать о питании во время беременности?
- Что вы обычно едите и пьете?

Советы:

- Ешьте понемногу, пять-шесть раз в день.
- Ешьте больше фруктов и овощей.
- Пейте больше жидкости.
- Пейте молоко пониженной жирности и 100% соки.
- Избегайте сладких газированных напитков, энергетиков, кофе, сладкого чая со льдом, сокосодержащих напитков.
- Будьте предельно осторожны с едой из фаст-фудов.
- Проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом, нужно ли вам употреблять пренатальные витамины.

Раздаточный материал:

- *Give your Baby a Healthy Start (Пусть малыш растет здоровым с самого начала)*

Прибавление в весе

Рекомендуемые вопросы:

- Что бы вы хотели узнать?
- Сколько, вы полагаете, вам нужно прибавить?
- Что вы обычно едите и пьете?

Советы:

- Ешьте понемногу, пять-шесть раз в день.
- Ешьте больше фруктов и овощей.
- Пейте больше жидкости.
- Пейте молоко пониженной жирности и 100% соки.
- Избегайте сладких газированных напитков, энергетиков, кофе, сладкого чая со льдом, сокосодержащих напитков.
- Будьте предельно осторожны с едой из фаст-фудов.
- Обязательно находите время для ежедневной физической активности. Делайте то, что вам нравится и с удовольствием.
- Не выходите за нормы прибавления веса.

Раздаточные материалы:

- *Give your Baby a Healthy Start (Пусть малыш растет здоровым с самого начала)*
- *Exercise (Упражнения)*

Тошнота, запоры и изжога

Рекомендуемые вопросы:

- Почему вы выбрали эту тему?
- Когда вы чувствуете особое недомогание?
- Как вы с этим справляетесь?

Советы:

- **Тошнота:** Ешьте несладкое печенье. Ешьте понемногу, но часто. Не ешьте жирного. Проветривайте помещения. Принимайте пренатальные витамины, если чувствуете себя хорошо.
- **Запоры:** Ешьте продукты с высоким содержанием клетчатки. Пейте больше жидкости. Обязательно находите время для ежедневной физической активности. Гуляйте.
- **Изжога:** Ешьте понемногу, но часто. Ограничьте употребление жирного и острого, а также кофе. Носите свободную одежду.

Раздаточный материал:

- *Common Complaints of Pregnancy (Общие недомогания при беременности)*

Вредная во время беременности пища

Рекомендуемый вопрос:

- Что вы знаете о том, что не рекомендуется есть во время беременности?

Советы:

- Некоторые продукты содержат микроорганизмы, которые не приносят ничего кроме вреда, поэтому эти продукты рекомендуется исключать из рациона на время беременности.
- Не пейте сырое или непастеризованное молоко и непастеризованные соки.
- Не ешьте мягких сыров с плесенью.
- Не ешьте сырого мяса или плохо приготовленных хот-догов, не употребляйте недостаточно прожаренную/недоваренную говядину, свинину, мясо птицы, морепродукты, яйца или тофу, перед употреблением такие продукты необходимо довести до полной готовности (термообработка при температуре 90°C).

Раздаточные материалы:

- *Listeria (Листериоз)*
- *9 Months to Get Ready (9 месяцев на подготовку)*

Свободная тема

Беременность

Кормление ребенка грудью

Рекомендуемый вопрос:

- Что вы знаете о грудном вскармливании?

Советы:

- Грудное молоко – идеальная пища для вашего ребенка.
- В грудном молоке содержится больше питательных веществ по сравнению с детской питательной смесью.
- У детей на грудном вскармливании реже случаются колики, они меньше подвержены аллергиям и ушным инфекционным заболеваниям.
- Первые полгода кормите вашего ребенка только грудным молоком или детской питательной смесью.
- WIC поможет вам как в случае кормления ребенка грудью, так и в случае кормления ребенка смесью.

Раздаточные материалы:

- *#1 Babies First – You are pregnant: Now is the time to think about how you want to feed your baby (Первым делом – дети! Вы беременны: Чем вы будете кормить вашего ребенка)*
- *Feeding Your Baby Birth to 8 months (Кормление вашего ребенка от рождения и до 8 месяцев)*