



Better Health for Mother and Baby

Melhor saúde para a mãe e o bebê

- 1. Avoid alcoholic beverages and drinks with caffeine, such as coffee and soft drinks.**
1. Evite bebidas alcoólicas e bebidas com cafeína, como o café e alguns refrigerantes.
- 2. Eat foods that contain calcium every day. These include milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables.**
2. Coma diariamente alimentos que contenham cálcio. Entre estes incluem-se: leite, queijo, iogurte, peixe com espinhas e verduras e legumes de folhas verde escuras.
- 3. Eat 2 to 3 servings of meat, fish, eggs, or dried beans every day for protein.**
3. Coma 2 a 3 porções de carne, peixe, ovos ou feijões secos todos os dias para proteína.
- 4. Eat at least 5 servings of fruit and vegetables every day for vitamins and minerals. For example, slice a banana over your morning cereal and choose an apple as an afternoon snack. Also, have carrot or celery sticks with lunch and broccoli and salad with dinner.**
4. Coma pelo menos 5 porções de frutas e verduras e legumes todos os dias para suas vitaminas e minerais. Por exemplo, corte uma banana e misture-a com o cereal matutino e escolha uma maçã como o lanche da tarde. Além disso, coma cenoura ou talos de salsão com o almoço e brócolis e salada com o jantar.
- 5. Eat 6 to 11 small servings of whole grains, which are important for health and energy. These include whole wheat bread and brown rice.**
5. Coma 6 a 11 porções pequenas de cereais integrais, que são importantes para a saúde e energia. Entre estes incluem-se: pão de centeio integral e arroz integral.
- 6. See your doctor early in your pregnancy.**
6. Consulte um médico logo no início da gravidez.
- 7. Make sure you gain the right amount of weight during your pregnancy. For most women, this will be 25 to 35 pounds. Ask your doctor for help.**
7. Verifique se está ganhando a quantia certa de peso durante a gravidez. Para a maioria das mulheres, isto só significa 11 a 15 quilos. Peça informações ao médico.

Portugese Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service.

For more information, call (404) 651-2542.

