



LÈ W PRAN PWA KI BON POU SANTE W PANDAN GWOSÈS

Lè w pran pwa pandan gwosès avèk manje ki bon pou sante, sa fè w pèdi pwa a pi fasilman.

- Ogmantasyon pwa nan fason ki bon pou sante, se yon pati enpòtan nan gwosès la epi sa bay tibebe w la pi meyè depa ansante ki ka posib. Epi li ba w yon bourad pou w retounen nan pwa ou te genyen anvan gwosès la.
- Kantite pwa ou dwe pran pandan gwosès la depann de pwa ou te genyen anvan ou te vin tonbe ansent.
 - Fanm ki peze twòp anvan yo ansent bezwen pran mwens pwa pandan yo ansent.
- Yon rejim ki bon pou sante ak yon pwogram egzèsis founisè swen medikal ou a apwouve ka ede w mentni pwa yo rekòmande pou pran pandan gwosès la.
 - Piga janm eseye pèdi pwa pandan w ansent.
 - Pale avèk founisè swen medikal ou a konsènan nivo ogmantasyon pwa ki pi bon pou ou a.

be smart. be healthy.

right FROM THE **start**

Pou plis konsèy sou sante w:

Esklizon responsablite: Enfòmasyon sa a pa ranplase konsèy founisè swen medikal ou a. Mande l pou plis enfòmasyon sou sijè sa a.

Atribisyon: Se Depatman Sante Florid ki bay finansman, sipòte an pati pa pwojè H5MMC10873 nan Depatman Sante ak Sèvis Imen, Administrasyon pou Sèvis ak Resous Sante, Biwo Sante Matènèl ak Timoun Etazini (Tit V, Lwa Sekirite Sosyal).