



Better Health for Mother and Baby

تە ندروستیی باش بوو دەیک و بچیکێ

1. Avoid alcoholic beverages and drinks with caffeine, such as coffee and soft drinks.

۱- دیرکە قە ئرڤە خارین کێانی و قە خارین کافین تێدایت وەکی قە هێ و ساری.

2. Eat foods that contain calcium every day. These include milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables.

۲- وان خازنا بوو ئە ئین کالسیوم تێدایە هە مە پوژری. وەکی شیر و پە نیر و مایەت و مایە. و هەندک کە ماکایی سورشی.

3. Eat 2 to 3 servings of meat, fish, eggs, or dried beans every day for protein.

۳- بگو ۲ بە ۳ کۆ ئسی و مایە و هێکا و باولین تەر هە مە پوژری ژ بەر پیرۆئیی.

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.

۴- بکێمێ تە پێدقییت ۵ بە هەر ژ فیتای وێ سکا تە بگو هە روو هە تاو و رگێری خێامینت تە پێدقییت. بگو هەندک عوز و سیریاں سە حاریا و سیف وەکی دانەک سەک نیغو. وە روو سا کێرە کێ لگەل خزانێ و بیکوێ و زلەتە لگەل سیف.

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.

۵- بگو ۶ هە تا ۱۱ بە هەرین بگو ژ خارین کە نەکی کە لەک پێدقییت بوو تە ندور مای و ناکەت. کە ئه مەش وەکی نا ئی کە نەکی ویر نەبێ قە هوو ئی.

6. See your doctor early in your pregnancy.

۶- بەرە دانا دختوری فوکیە لوانتێ دەر کێانیا (الکل).

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.

۷- ئا کە هەداری بە کۆ کێسانە (وێ زنی) تە کە مام بەت و یا نەبێت لوانتێ دەر کێانیا (الکل) ئە قە ئی دێت تێ ۲۵-۳۵ پاوون. بنمازە یارە ئی دختوری فو.

Kurdish Language: Bahdiny, or Bahdinani, Dialect

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 United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. For more information call (404) 651-2542

