



Better Health for Mother and Baby

تە ندروستی یاش یۆ دایک و منداڵ

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

١- دوورکەوه لە هۆاردنە وە هەڵبەستە و خۆاردنە وە کافین ی نیاپە وە کو ماکاوە و بەرەتە.

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

٢- تە و هۆاردنە یغو کە کالسیومی نیاپە هەموو پرۆژەیی. وە خو شیر و پە تیر و ما بەت و ما بەس، و هە ندی مە و زە وانی سەر و تەتی.

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

٣- ٢ بگو ٣ یە ش ل گوشت و ما بەس و هەلکە و یا قە هەموو پرۆژەیی ل بەر پرۆژەیی

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.

٤- یە کە مە پیت و یستە ٥ یە ش ل مێو و بە و زە یغو یست هەموو پرۆژەیی هە تا وەر یگری قیسا میناڵ و پێوەست، یغو هە ندیگ مۆز و سەر یال لە بیانیان و سێو وە کو دە نە تیکێ سەووک لە دوای نێو پرۆ و هە وە ها گێزە ریا کە رە و ز ل کە ل دە تە ی نێو پرۆ و بێر کولە و بە لادە ل کە ل تێو.

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.

٥- بگو ٦ هە تا ١١ یە تێر بچوک لە هۆاردنە کە نە ی نۆز پێوەست یۆ تە ندور بەس و هێز، تە وە تێر وە کو نا بەس کە تێم و بێر نەبێ ماکاوە یس.

6. See your doctor early in your pregnancy.

٦- مە ر دانی پزیشکە کە تە (دختەر) ی کە لە کانی دوو گنیا نیدا (کچل).

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.

٧- ئا گادری یە کە کێشە تە و وە و یا تێر لە کانی دوو گنیا نیدا. تە وە تێر تە بیت ٢٥ تا ٣٥ پاون. داوای یار مە تە کە لە دکتۆرە کە ت ی کە.

Kurdish Language: Sorani, or Swrany, 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

