



# Manje nan gwóses.

Leche  
para  
Haití



**FONDO  
CHILE**





## ¿Kouman yon fanm ansent dwe manje?

- Tout fanm ansent dwe manje manje ki bon pou sante yo.
- Ou dwe manje vyann, ze, legim oswa pwason, yo gen anpil pwoteyin ak fé.
- Manje tout manje ki gen anpil fé ak vitamin tankou vyann, pwason, legim vét ak fwi.
- Chak jou ou dwe manje fwi ak legim ki gen koule diferan.
- Ou dwe bwe anpil dlo (8 a 12 boutéy dlo chak jou).
- Tout fanm ansent pa dwe bwe alkól, fimen sigaret ak pran dwóg, paske sa pa bon pou sante fanm ak ti bebe a.
- Ou pa dwe manje anpil pandan ou ansent, pou prevni maladi nan gwóses, pa egzamp tansyon wo, sik, e lot toujou.



## Si yon fanm ansent gen acid ou li santi vant li ap femal? Ki jan li dwe manje?

- Manje dousman.
- Manje plisye fwa pa jou, men pa ti kal. ( gouste)
- Pa kouche apre ou fin manje.
- Pa manje grés ak kondiman.
- Pa manje anpil nan nwi.
- Pa mete rad ki sere ou.



## Si yon fanm ansent ap vomi sou van, ki manje li dwe manje ak ki manje li pa dwe manje?

- Manje plisyè fwa pa jou, men pa an gwo kantite.
- Ou pa dwe bwe dlo a menm tan ou ap manje, ou ka bwe dlo avan ou apre fini manje.
- Pa manje grés (bannann fri, lanm fri, pate, marinad) ak kondiman.
- Pa manje anpil anpil manje.
- Pa manje anpil nan nwi ou avan ou al domi. Li difisil pou ou fe bon digesyon epi lap fe ou pran pwa.
- Pa itilize sigaret.



## Ki jan yon fanm ansent dwe monte nan pwa, pandan gwoses li?

Sitiyasyon nitrisyonèl	Kg.	Gr./semen
Pwa ki two piti	12-18 kg.	500-600
Pwa Nomal	10-13 kg.	330-430
Two pwa	7-10 kg.	230-330
Obesite (Pwa danje!)	6-7 kg.	200-230



*[www.lecheparahaiti.cl](http://www.lecheparahaiti.cl)*

---

**Manje nan gwóses.**