

ENGLISH

FOR A HEALTHY PREGNANCY, TAKE ONE **SMALL STEP**.



MOVE MORE

There's no better time to be active



EAT REAL

Fresh, natural foods help your baby grow



DRINK WATER

It's the best choice for you and your baby



REST UP

Make time for sleep and relaxation

العربية / ARABIC

لحمل صحي، اتخذ خطوة واحدة صغيرة.



التحرك أكثر

ليس هناك وقت أفضل لممارسة النشاط



تناول طعام حقيقي

الأطعمة الطبيعية الطازجة تساعد في نمو طفلك



شرب الماء

يعد الخيار الأفضل لك ولطفلك



الراحة

خصصي وقتًا للنوم والاسترخاء

FRANÇAIS / FRENCH

POUR UNE GROSSESSE EN BONNE SANTÉ, FAITES UN **PETIT PAS**.



BOUGEZ PLUS

Il n'y a pas de meilleur moment pour être active



MANGEZ SAIN

Les aliments frais et naturels aident votre bébé à grandir



BUVEZ DE L'EAU

C'est le meilleur choix pour vous et votre bébé



REPOSEZ-VOUS

Prenez le temps de dormir et de vous détendre

PORTUGUÊS / PORTUGUESE

PARA UMA GRAVIDEZ SAUDÁVEL, DÊ UM **PEQUENO PASSO**.



MEXA-SE MAIS

Não há melhor altura para estar ativa



COMA BEM

Alimentos naturais frescos ajudam o seu bebé a crescer



BEBA ÁGUA

É a melhor escolha para si e para o seu bebé



DESCANSE

Reserve tempo para dormir e descontrair

SOOMAALI / SOMALI

SI AAD U YEELATO UUR CAAFIMAAD LEH, QAAD HAL **TALLAABO OO YAR**.



DHAQDHAQAAQ BADAN SAMEE

Ma jiro waqti ka wanaagsan oo la firfircoonaado



CUN CUNTOOYIN DHAB AH

Cuntooyinka darayga ah, dabiiciga ah ayaa ka caawiya dhallaankaaga inuu koro



CAB BIYO

Waa ikhtiyaar idiin fiican adiga iyo dhallaankaaga



NASO

Qorsheyso waqti aad hurudo aadna iskala bixiso

ESPAÑOL / SPANISH

PARA LOGRAR UN EMBARAZO SANO, DÉ UN **PEQUEÑO PASO**.



MUÉVASE MÁS

No hay mejor momento para estar activa



COMA BIEN

Los alimentos frescos y naturales ayudan al crecimiento del bebé



TOME AGUA

Es la mejor opción para usted y su bebé



DESCANSE

Dedique tiempo a dormir y relajarse

MaineHealth

LET'S GO!

SMALL STEPS

LETSGO.ORG