



- Traditional food is best for your baby's development
- Eating caribou, fish, maktaaq etc. provides very good nutrients for your baby's growth
- Drinking qajuq/imiraq provides good protein for baby's bones and growth and also helps produce milk for breastfeeding. Traditionally when a baby was adopted they were fed qajuq/imiraq
- Eating too much unhealthy food can cause sleepiness and weight gain, it can also affect your mood
- Eating well balanced meals and drinking lots of water can help boost your energy level and helps you feel better

Exercising can help reduce your stress level and provide muscle strength for labour and delivery. Even just 10 to 15 minutes a day helps

- Lowers risk of developing gestational diabetes
- Reduces postpartum depression
- Less water retention
- Larger placenta and more nutrients for your baby
- Decreased likelihood of varicose veins
- Less likely to require a caesarian delivery
- More rapid return to pre-pregnancy weight
- Leaner children up to 5 years after delivery



Box 150 Arviat, NU X0C 0E0
Phone: 857-2159 Fax: 857-2519

ስፒሪታዊ ልዩነት ለክልሉ



Arviat Wellness Center

Box 150 Arviat, NU X0C 0E0
 Phone: 857-2159 Fax: 857-2519



ግልጽ ልዩነት

ለክልሉ ልዩነት ልዩነት
 ከሌሎች ልዩነት ልዩነት
 ልዩነት ልዩነት ልዩነት 10
 ምን 15 ምን ልዩነት ልዩነት

- > ከሌሎች ልዩነት ልዩነት ልዩነት
- > ለክልሉ ልዩነት ልዩነት ልዩነት
- > ለክልሉ ልዩነት ልዩነት ልዩነት
- > ለክልሉ ልዩነት ልዩነት ልዩነት
- > ለክልሉ ልዩነት ልዩነት ልዩነት
- > ለክልሉ ልዩነት ልዩነት ልዩነት
- > ለክልሉ ልዩነት ልዩነት ልዩነት
- > ለክልሉ ልዩነት ልዩነት ልዩነት
- > ለክልሉ ልዩነት ልዩነት ልዩነት
- > ለክልሉ ልዩነት ልዩነት ልዩነት

ስፒሪታዊ ልዩነት

- > ልዩነት ልዩነት ልዩነት ልዩነት
- > ልዩነት ልዩነት ልዩነት ልዩነት
- > ልዩነት ልዩነት ልዩነት ልዩነት
- > ልዩነት ልዩነት ልዩነት ልዩነት
- > ልዩነት ልዩነት ልዩነት ልዩነት
- > ልዩነት ልዩነት ልዩነት ልዩነት
- > ልዩነት ልዩነት ልዩነት ልዩነት
- > ልዩነት ልዩነት ልዩነት ልዩነት
- > ልዩነት ልዩነት ልዩነት ልዩነት
- > ልዩነት ልዩነት ልዩነት ልዩነት

