У меня нет времени питаться правильно. Что я могу сделать?

Попробуйте иметь лёгие закуски под рукой. Вот некоторые идеи:

- Молоко, сок, свежие фрукты, нарезанная палочками морковь, сыр и крекеры, бутерброды с арахисовым маслом, йогурт, хлопья с молоком, кесадильи (лепёшка тортилла с расплавленным сыром) консервированная фасоль, консервированный тунец или лосось, яйца, замороженные овощи, печёный картофель или сладкий картофель (батат). Обезжиренное, 2% и цельное молоко содержит одни и те же витамины и минералы.
- Попросите друзей помочь вам купить продукты, приготовить пищу или принести вам еду.
- Спросите своего врача, следует ли вам продолжать принимать витамины для беременных.

Я хочу похудеть и вернуться в прежнюю форму. Как я могу это сделать?

Дайте себе время. Лучше всего терять вес постепенно, примерно 1 или 2 фунта (450-900 грамм) в неделю. Ешьте здоровую пищу и часто делайте физические упражнения.

Делайте то, что приносит вам удовольствие: танцуйте, плавайте, ездите на велосипеде. Даже просто гулять с ребёнком - это замечательно! Физические упражнения также помогут вам сохранить здоровое серце и кости.

Узнайте у своего врача, когда вам можно начинать делать физические упражнения и что вам можно делать. Если вы будете кормить ребёнка грудным молоком, это тоже может помочь вам похудеть.

Мой врач говорит, что у меня анемия. Что это означает?

У многих недавно родивших мам появляется анемия или недостаток железа в крови. Из-за анемии вы можете чувствовать усталость и слабость и легко заболевать. Чтобы получить необходимое вам железо, как можно чаще ешьте мясо, бобовые и хлопья. Если ваш врач выписал вам железо в таблетках, обязательно принимайте их.

У меня запоры. Что мне нужно делать?

Ешьте много фруктов, овощей и бобовых. Ешьте также больше изделий из цельной муки, таких как хлеб из цельной пшеничной муки, лепёшки тортиллы, овсяные хлопья и отруби. Пейте много жидкости, особенно воды. Нам всем необходимо пить 8 чашек (2 литра) жидкости ежедневно. Пейте каждый раз, когда чувствуете жажду, особенно, если вы кормите ребёнка грудью!

Иногда я чувствую подавленность. Нормально ли это?

Вы только что чувствовали себя счастливой, а в следующую минуту можете начать плакать. Большинство недавно родивших мам могут иногда испытывать грусть или быть расстроеными. Это происходит в связи с тем, что:

- в вашем организме происходят гормональные изменения
- у вас недосып
- вы ухаживаете за ребёнком 24 часа в сутки
- ребёнок плачет
- вы скучаете по своим друзьям

Когда у ребёнка установится режим, обычно становится легче. Попросите членов семьи и друзей помочь вам и старайтесь отдыхать. Физические упражнения могут помочь вам почувствовать себя намного лучше!

Если вы испытываете грусть или расстроены на протяжении более 2 недель или стали чувствовать себя хуже, возможно, у вас развилась депрессия. Вы можете потерять интерес к своему ребёнку, питанию, сексу или интерес к жизни вообще.

Ухаживать за ребёнком может быть тяжело. Вы можете испытывать желание причинить ребёнку вред.

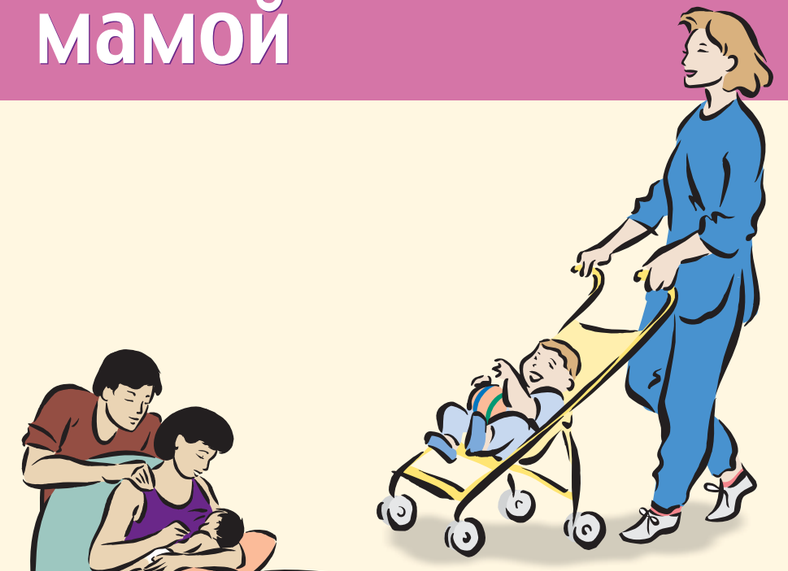
Если вы испытываете эти чувства, немедленно обратитесь за помощью к своему врачу или к консультанту. Лекарства или консультации специалиста могут помочь в лечении депрессии. Если вы не знаете, к кому обратиться за помощью, работники центра WIC могут вам подсказать

Заботьтесь о себе и будьте здоровой мамой!

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-190 8/2004
RUSSIAN

По материалам Отдела здравоохранения Калифорнии, Отделение помощи с питанием по программе WIC. Напечатано Программой WIC при Отделе здравоохранения штата Вашингтон. Программа WIC предоставляет пользователям равные возможности. Лица, имеющие инвалидность, могут получить настоящий документ в альтернативном формате по просьбе. Чтобы подать просьбу, пожалуйста, звоните по телефону 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

Будьте здоровой мамой



Моя цель: _____

_____

_____

Поздравляем, мама!

В вашей жизни появился ребёнок! Ребёнок принесёт вам много радости. Уход за ребёнком потребует также много энергии и времени.

Для того чтобы вам хватило энергии для ребёнка и для себя, вы должны заботиться о себе тоже!

Эти полезные советы помогут вам быть здоровой и счастливой мамой.

Сейчас, после рождения ребёнка, имеет ли какое-либо значение, что я ем?

Да!! Здоровая пища поможет вам:

- вернуться в прежнюю форму
- иметь больше энергии
- лучше себя чувствовать

Одна порция составляет примерно...

6 - 11 порций каждый день

Хлебобулочные изделия, крупы, хлопья

Хлеб, лепёшка тортилла, булочка, горячая булочка, блин, бублик 1
Сухие хлопья ..... 3/4 чашки или 180 мл
Макаронные изделия, рис, каши ..... 1/2 чашки или 120 мл
Крекеры 8
Ежедневно потребляйте изделия из цельной муки.

3-5 порций каждый день

Овощи

Кулинарно обработанные ..... 1/2 чашки или 120 мл
Сырые..... 1 чашка или 235 мл
Ежедневно ешьте тёмно-зелёные или жёлтые овощи, такие как морковь, брокколи, шпинат, зелень, сладкий картофель (батат) или тыква.

2 - 4 порции каждый день

Фрукты

Свежие .....1 средний
Консервированные или замороженные..... 1/2 чашки или 120 мл
Сок.....6 унций или 180 мл
Ежедневно ешьте фрукты, богатые витамином С, такие как апельсины, клубника, дыня, манго, папайя, или пейте соки.

3 - 4 порции каждый день

Молочные продукты

Молоко.....8 унций или 240 мл
Сыр .....1 1/2 унции или 45 г
Творог.....2 чашки или 475 мл
Йогурт, десерты типа заварного крема, приготовленные с молоком ..... 1 чашка или 235 мл
Йогуртовое мороженое, мороженое..... 1 1/2 чашки или 355 мл
Старайтесь, в основном, потреблять нежирные или обезжиренные молочные продукты.

2 - 3 порции каждый день

Белковые продукты

Животные белки

Мясо, курица, индейка, рыба.....2-3 унции или 60-90 г
Яйца 2-3

Растительные белки

Варёная фасоль, горох, чечевица..... 1 чашка или 235 мл
Арахисовое масло .....4 ст. ложки или 60 мл
Ежедневно ешьте продукты, содержащие растительные белки!

Жиры, растительные масла и сладости

Иногда можно потреблять эти продукты.

10 полезных советов для здоровых мам

- Пройдите медосмотр через 4-6 недель после родов.
- Попросите друзей и членов семьи помочь вам в уходе за ребёнком и в домашней работе. Скажите им, какая помощь вам нужна.

- Попросите человека, которому вы доверяете, иногда присмотреть за ребёнком, чтобы вы могли отдохнуть, принять ванну, пойти на прогулку или сделать что-то, что доставляет вам удовольствие.
- Если у вас есть возможность, поспите днём, пока ребёнок спит.
- Поддерживайте здоровый образ жизни, который вы начали вести во время беременности!
- Вы и ваш ребёнок не должны находится возле курящих.
- Подождите, по меньшей мере, год, прежде чем забеременеть снова. Наслаждайтесь своим ребёнком и дайте своему организму возможность восстановиться. Если в настоящее время вы не хотите забеременеть, выберите способ предотвращения беременности и пользуйтесь им!

- Когда вы снова начнёте вести половую жизнь, предохраняйтесь от СПИД/ВИЧ и других заболеваний, передающихся половым путём. Пользуйтесь презервативами - они предохраняют от заболеваний.
- Говорите с другими мамами. Когда вы знаете, что другие люди чувствуют то же самое, что и вы, это помогает. Кроме того, это даст вам возможность получить хороший совет.
- Обратитесь к своему врачу или к работникам центра WIC, если вам нужна помощь по следующим вопросам:
  - грудное вскармливание детей
  - похудение
  - найти учреждение/ человека по уходу за ребёнком
  - как правильно воспитывать
  - депрессия
  - курение, алкоголизм или наркомания

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team