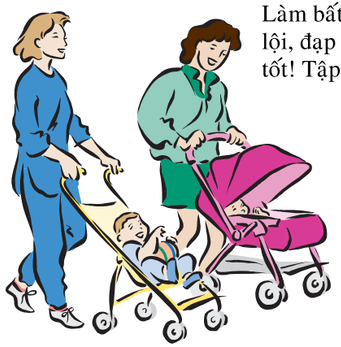
Tôi không có thì giờ ăn uống lành mạnh. Tôi có thể làm gì?

Nên để sẵn những loại ăn vặt nhanh. Sau đây là một vài loại:

- Sữa, nước trái cây, trái cây tươi, cà rốt, phô mai và bánh lạt, bánh mì sandwich bơ đậu phộng, da ua, cereal với sữa, quesadillas (phô mai nấu chảy trong bánh tráng mễ), đậu hộp, cá tuna hoặc salmon hộp, trứng, rau đông lạnh, khoai tây hoặc khoai lang nướng. Tất cả các loại sữa đều có cùng lượng sinh tố và khoáng chất, dù là sữa không có chất béo, 2% hoặc nguyên chất.
- Nhờ một người bạn giúp đi chợ hoặc nấu ăn, hoặc đem thức ăn đến cho quý vị.
- Hỏi bác sĩ xem quý vị có nên tiếp tục uống thuốc bổ thai hay không.

Tôi muốn xuống cân và trở lại thon thả. Nên làm thế nào?

Hãy kiên nhẫn. Cách hay nhất để xuống cân là xuống từ từ, khoảng 1 hoặc 2 cân Anh (pounds) 450-900 grams) mỗi tuần. Ăn các lọai thức ăn lành mạnh và tập thể dục thường xuyên.



Làm bất cứ việc gì quý vị thích – khiêu vũ, bơi lội, đạp xe đạp. Chỉ cần đi bộ với em bé cũng tốt! Tập thể dục cũng có thể giúp cho tim và xương của quý vị được khỏe mạnh.

Hãy hỏi bác sĩ xem khi nào quý vị có thể bắt đầu tập thể dục và có thể tập những gì.

Cho em bé bú sữa mẹ cũng có thể giúp quý vị xuống cân.

Bác sĩ của tôi nói rằng tôi bị thiếu máu. Như vậy có nghĩa là gì?

Nhiều người mới sinh bị thiếu máu, hay là máu thiếu chất sắt. Thiếu máu có thể làm quý vị cảm thấy mệt mỏi và yếu, và dễ bị bệnh. Ăn thịt, đậu và cereal của WIC thường xuyên để có đủ chất sắt. Nếu bác sĩ của quý vị kê toa cho thuốc viên bổ túc chất sắt, nhớ dùng thuốc đó.

Tôi bị bón. Tôi có thể làm gì?

Ăn nhiều trái cây và rau và đậu. Ngoài ra cũng ăn thêm ngũ cốc nguyên chất như bánh mì ngũ cốc, bánh tráng mễ (tortilla) bắp, yến mạch, và cereals cám (bran). Uống nhiều chất lỏng, nhất là nước. Chúng ta ai cũng cần ít nhất là 8 ly (2 lít) chất lỏng mỗi ngày. Uống bất cứ khi nào quý vị cảm thấy khát, nhất là nếu quý vị cho con bú sữa mẹ!

Đôi khi cảm thấy buồn chán. Tình trạng này có bình thường không?

Quý vị có thể mới cảm thấy vui vẻ đó mà lại khóc ngay liền sau đó. Đa số những người mới sinh đôi khi cảm thấy buồn bã hoặc tức giận. Sở dĩ như vậy là vì:

- thay đổi kích thích tố trong cơ thể quý vị
- ngủ không đủ
- chăm sóc cho em bé 24 giờ mỗi ngày
- em bé khóc
- nhớ bạn bè

Thông thường tình trạng này sẽ bớt đi khi em bé quen thuộc hơn. Hãy nhờ bạn bè và người trong gia đình giúp đỡ, và nên nghỉ ngơi. Tập thể dục có thể giúp quý vị cảm thấy đỡ hơn nhiều!

Nếu quý vị cảm thấy buồn bã hoặc tức giận kéo dài hơn 2 tuần hoặc cảm thấy càng ngày càng nặng hơn, quý vị có thể bị chứng chán nản. Quý vị có thể không muốn để ý đến em bé, ăn uống, làm tình, hoặc cuộc sống nói chung.

Có thể khó chăm sóc cho em bé. Quý vị có thể cảm thấy muốn hành hung em bé.

Nếu quý vị có các tâm trạng này, hãy nhờ bác sĩ hoặc một nhân viên cố vấn giúp ngay. Cố vấn hoặc thuốc có thể giúp điều trị chứng chán nản. Nếu quý vị không biết phải nhờ ai giúp, nhân viên WIC có thể giúp ý kiến cho quý vị.

Hãy tự chăm sóc kỹ cho bản thân, và giữ gìn sức khỏe khi có con!

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

Ấn trích từ Bộ Y Tế California, Ngành Dinh Dưỡng Bổ Túc WIC. Chương Trình WIC của Bộ Y Tế Tiểu Bang Washington in. WIC là một chương trình áp dụng chính sách cơ hội đồng đều. Tài liệu này được thực hiện theo các dạng khác cho người khuyết tật nếu có yêu cầu. Muốn yêu cầu, xin gọi số 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

Hãy Làm Một Người Mẹ Khỏe Mạnh

Đây là mục tiêu của tôi: _____

_____

_____

Chúc Mừng Quý Vị Sinh Con!

Quý vị vừa sinh em bé! Sinh con đem lại nhiều vui thú. Chăm sóc cho em bé cũng tốn nhiều công sức và thời gian.

Muốn có sức cho em bé và chính quý vị, quý vị cũng cần phải tự chăm sóc cho bản thân!

Các hướng dẫn sau đây có thể giúp quý vị làm một người mẹ khỏe mạnh.

Bây giờ tôi đã sinh con, vấn đề tôi ăn gì có còn quan trọng hay không?

Có!! Ăn uống các loại thực phẩm lành mạnh giúp:

- cơ thể quý vị trở lại thon thả
- có nhiều sức hơn
- cảm thấy khỏe hơn

Một Phần là Khoảng...

6 đến 11 phần mỗi ngày

Bánh Mì, Ngũ Cốc Cereals

Bánh mì, bánh tráng mễ, bánh mì ổ tròn, bánh muffin, bánh kẹp, bánh bagel.....1
Cereal khô.....3/4 ly hay 180 mL
Bún, nui, cơm, cereal nấu chín.....1/2 ly hay 120 mL
Bánh lạt.....8
Mỗi ngày nên ăn một ít thực phẩm ngũ cốc nguyên chất.

3 đến 5 phần mỗi ngày

Rau

Nấu chín.....1/2 ly hay 120 mL
Sống.....1 ly hay 235 mL
Mỗi ngày nên ăn rau xanh đậm hoặc vàng, chẳng hạn như cà rốt, broccoli, rau dền, rau xanh, khoai lang, hoặc bí.

2 đến 4 phần mỗi ngày

Trái Cây

Tươi.....1 trái trung bình
Đóng hộp hoặc đông lạnh.....1/2 ly hay 120 mL
Nước trái cây.....6 ounces hay 180 mL
Mỗi ngày nên ăn trái cây có nhiều sinh tố C, chẳng hạn như cam, dâu tây, dưa, xoài, đu đủ, hoặc nước trái cây của.

3 đến 4 phần mỗi ngày

Các Sản Phẩm Sữa

Sữa.....8 ounces hay 240 mL
Phô mai.....1 1/2 ounces hay 45 g
Phô mai cottage.....2 ly hay 475 mL
Da ua, bánh flan, hoặc custard làm với sữa .....1 ly hay 235 mL
Da ua đông lạnh, kem .....1 1/2 ly hay 355 mL
Chọn đa số là loại ít chất béo hoặc các sản phẩm sữa không có chất béo.

2 đến 3 phần mỗi ngày

Thực Phẩm Có Chất Đạm

Chất Đạm Động Vật

Thịt, gà, gà tây, cá.....2–3 ounces hay 60–90g
Trứng.....2 đến 3

Chất Đạm Thực Vật

Đậu khô, đậu hòa lan, đậu lăng nấu chín .....1 ly hay 235 mL
Bơ đậu phộng.....4 muỗng canh hay 60 mL
Đậu hũ.....1/2 ly hay 120 mL
Mỗi ngày nên ăn một ít loại thực phẩm có chất đạm thực vật!

Mỡ, Dầu, và Đồ Ngọt

Thỉnh thoảng vẫn ăn được các loại thực phẩm này.

10 hướng dẫn để làm một người mẹ khỏe mạnh

- Đi khám tổng quát cho quý vị từ 4 đến 6 tuần sau khi sinh.
- Nhờ bạn hoặc người trong gia đình giúp trông giữ em bé và làm việc nhà. Cho họ biết quý vị cần gì.

- Thỉnh thoảng nhờ người tin cậy trông giữ em bé để quý vị có thể nghỉ ngơi, tắm hoặc đi bộ, hoặc làm việc gì mình thích.
- Cố gắng ngủ một chút, trong lúc em bé đang ngủ.
- Khi bạn có thể trì các thói quen lành mạnh đã bắt đầu trong thời gian có thai!
- Giữ cho em bé và quý vị tránh xa khói thuốc.
- Chờ ít nhất một năm trước khi có thai lại. Vui thú với em bé, và để cho cơ thể quý vị hồi phục. Nếu quý vị không muốn có thai ngay, chọn một phương pháp ngừa thai, và dùng phương pháp đó!
- Bảo vệ quý vị đối với SI-DA/ HIV/AIDS và các loại bệnh phong tình khác khi quý vị làm tình trở lại. Dùng bao cao su – bao này bảo vệ chống các loại bệnh.

- Nói chuyện với các bà mẹ khác. Nếu biết những người khác cũng có cùng tâm trạng thì có thể cảm thấy đỡ hơn, và quý vị cũng có thể được giúp ý kiến hay.
- Nhờ bác sĩ hoặc nhân viên cố vấn của WIC giúp về:
  - cho con bú sữa mẹ
  - xuống cân
  - tìm nơi giữ trẻ
  - cách nuôi dạy con cái đúng mức
  - cảm thấy chán nản
  - hút thuốc, uống rượu, hoặc dùng ma túy

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

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**Be a Healthy Mom**
Size:	16.5 x 9
Paper stock:	60# text Sterling gloss white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	Prints 2 sides. Cover bleeds. Finished job folds to 5.5 x 9
DOH Pub #:	961-190