我沒有時間準備健康食物。我該怎麼辦？

準備簡易的小點心。以下是一些建議：

- 奶、果汁、新鮮水果、胡羅蔔條、奶酪和餅乾。花生醬、三明治、酸奶、奶加麥片、玉米奶酪餅（Quesadillas）（奶酪融化在玉米餅裡）、罐裝豆、罐裝鮪魚或三文魚、蛋、冷凍蔬菜、烤馬鈴薯或蕃薯。所有牛奶，無論是脱脂奶、2% 低脂奶或全脂奶, 所含維他命及礦物質都是相同的。
- 請朋友幫忙購物或做飯菜，或帶飯菜給你。
- 請教醫生是否要繼續服用妊娠維他命。

我希望減輕體重以恢復我以往的身材，該怎麼辦？

給自己一些時間。減輕體重最好的方法是慢慢來，每周減大約 1-2 磅 （450-900 克）。常吃健康食物並多做運動。

做任何您喜歡的運動-跳舞、游泳、騎單車，或和寶寶一起散步也是很好的！運動可以保持你的心臟和骨骼更健康。

請教醫生什麼時候你可以開始運動而且能做些什麼運動。

哺乳寶寶也可心幫你減輕體重。

醫生說我貧血， 這意味著什麼？

很多剛生產過的媽媽們都會貧血，或血液中鐵量低。貧血讓你感到疲倦和虛弱，並且容易生病。盡可能的吃些肉、豆子和WIC麥片從中得到你需要的鐵量。如果你的醫生給你補血的藥，請務必要服用它。

我一直都便秘 我該怎麼辦?

吃大量的水果、蔬菜和豆類食物。並且吃全穀類食物，像全麥麵包、玉米餅。多喝流質飲料，特別是開水(2公升)，每天至少要喝八杯流質飲料，尤其在哺乳期間，只要感到口渴就喝。

我有時感到憂鬱，這種現象正常嗎？

你可能這一時高興但下一時又想哭泣，許多剛做母親的媽媽常常都感到哀傷和沮喪，這是因為：

- 你體內的荷爾蒙產生變化
- 睡眠不足
- 每天 24 小時的照顧寶寶
- 寶寶哭鬧
- 想念你的朋友

在寶寶穩定後，你的情形通常即可好轉。當你感到憂鬱時，請向你的家人和親友求助，並儘量讓自己多休息。做些運動可讓你的情緒好過多。

如果你的哀傷或沮喪持續兩個星期以上，或你覺得情況更加惡化，你可能患了憂鬱症。通常情況是你對寶寶、飲食、性生活或生活本身都沒有興趣。

在這樣的情況下，照顧寶寶將是件十分困難的事，甚至你會想要傷害寶寶。

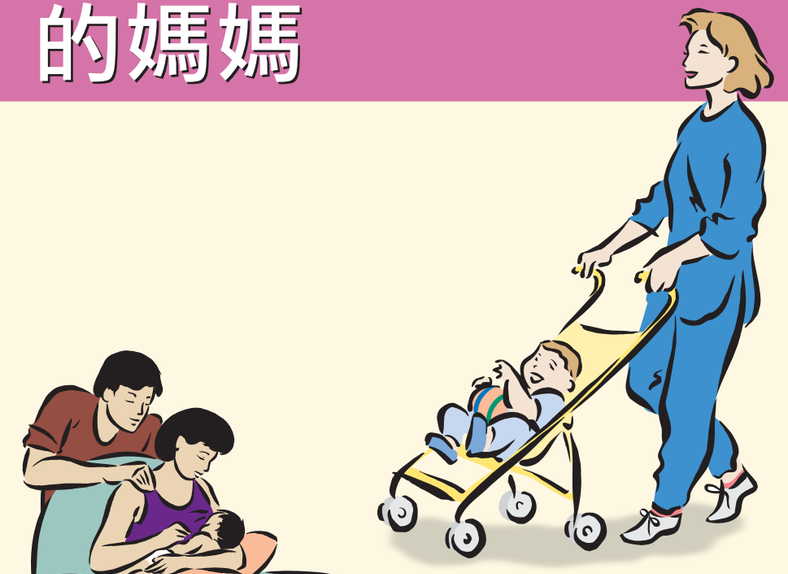
假如你有以上這些感覺，請立刻向醫生或輔導人員求助。輔導或藥物能幫助你治療憂鬱症。如果你不知道向誰去求助，WIC的工作人員可向您提出建議。

好好照顧自己，當個健康的媽媽!

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

在加州衛生部WIC補充營養分部原文件上修改，由華盛頓州衛生部WIC項目印刷。WIC是一個平等機遇項目。本文件根據殘障人士的要求可以提供其他格式的版本。如要提出要求，請撥1-800-525-0127（TTY/TTD使用者請撥1-800-833-6388）。

當個健康的媽媽



我的目標是: _____

_____

_____

恭喜你，當了媽媽！

你的生活中有了一個新生兒！新生兒帶給你許多歡樂，而照顧新生兒需要消耗你大量的精力和時間。

為了有充分的精力給寶寶和自己，你也當好好照顧你自己。

以下的建議可以幫助你成為一個快樂又健康的媽媽

寶寶出生後，我吃什麼東西還很重要嗎？

當然很重要！！吃健康的食物幫助你：

- 恢復身材
- 增加精力
- 感覺更好

一次份量的約略量

每天 6 至 11 份

麵包、穀類、麥片類

麵包、玉米餅、小餐包、鬆餅、煎餅、烘餅（Bagel）..... 1個
乾麥片..... 3/4 杯或 180 毫升
麵條、米飯、煮熟的麥片 ..... 1/2 杯或 120 毫升
餅乾 8小塊
每天吃一些全麥的食物

每天 3 至 5 份

蔬菜

煮熟的蔬菜 .....1/2 杯或 120 毫升
生的蔬菜 ..... 1 杯或 235 毫升
每天吃深綠色或黃色的蔬菜，像胡蘿蔔、西蘭花、菠菜、蕃薯或葫瓜。

每天 2 至 4 份

水果

新鮮水果 ..... 一個中等大小
罐頭或冷凍水果 .....1/2 杯或 120 毫升
果汁 ..... 6 盎司或 180 毫升
每天吃有豐富維他命C的水果。像橘子、草莓、蜜瓜、芒果、木瓜或果汁

每天 3 至 4 份

奶製品

奶 ..... 8 盎司或 240 毫升
奶酪 ..... 11/2 盎司或 45 克
鮮奶酪（Cottage Cheese）..... 2 杯或 475 毫升
酸奶、布丁或蛋羹（Custard）..... 1 杯或 235 毫升
冷凍酸奶、霜淇淋 ..... 11/2 杯或 355 毫升
儘量選用低脂奶品、脱脂奶或脂製品

每天 2 至 3 份

蛋白質

動物蛋白質

肉、雞、火雞、魚 ..... 2-3 盎司或 60-90 克
蛋 2-3個

植物蛋白質

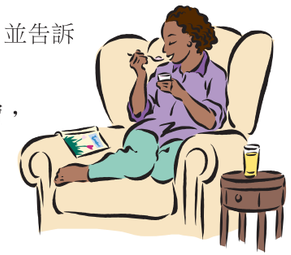
煮熟的乾豆、碗豆、扁豆 ..... 1 杯或 235 毫升
花生醬 ..... 4 湯匙或 60 毫升
豆腐 ..... 1/2 杯或 120 毫升
每天吃些植物蛋白質食物！

脂肪、食用油和甜品

偶而可吃點這類的食品

當個健康媽媽的10項建議

- 寶寶出生四至六周後，去做產後檢查。
- 請親友幫助照顧寶寶和做些家務，並告訴他們你需要什麼。
- 有時請你信得過的人幫忙照顧寶寶，以便你能休息、洗澡或散步，或做自己喜歡的事。
- 寶寶小睡時你也盡可能小睡片刻。
- 保持你懷孕時的健康好習慣。
- 不要讓寶寶和你吸入二手煙。
- 至少在寶寶出生一年後你才再次懷孕。享受擁有新生兒的快樂，並讓你的身體逐漸恢復。如果不希望馬上懷孕，選擇一種節育方法來避孕。
- 在恢復性生活時，必需使用保險套以保護自己，以防止你被傳染到HIV、愛滋病和其他性病。
- 與其他母親們談談，他們是不是與你有相同的感受，這樣對你是有幫助的，而且你也能從他們那裡獲得一些好的建議。
- 請教醫生或WIC工作人員幫你以下的問題：
  - 哺乳
  - 減重
  - 託兒
  - 成為好的媽媽
  - 憂鬱煩燥
  - 煙、酒或毒品



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