ĂN
PHÁT TRIỂN
SỐNG
KHỎE

Lời khuyên để mang thai khỏe mạnh

Kính gửi các bà mẹ sắp sinh con,

Bạn muốn sinh bé khỏe mạnh và cũng muốn duy trì sức khỏe bản thân. Ăn uống hợp lý và nhận chăm sóc sức khỏe giúp bạn đạt được mục tiêu của mình. WIC cung cấp cho bạn:

- ✓ Giấy giới thiệu đến các dịch vụ chăm sóc sức khỏe và các dịch vụ khác.
- ✓ Thông tin về dinh dưỡng, thực phẩm lành mạnh và sống tích cực.
- ✓ Hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ.
- ✓ Danh mục kiểm tra cho những thực phẩm lành mạnh.

Những lời khuyên trong tập sổ tay này không thay thế lời khuyên của bác sĩ. Hãy viết ra những câu hỏi trước khi bạn đi khám. Hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn tại các lần kiểm tra tiền sản của bạn.

Khi bạn nhận kiểm tra WIC, bạn có thể tìm hiểu thêm về ăn uống lành mạnh. WIC có các nhóm dinh dưỡng dành cho bạn và các bà mẹ khác tìm hiểu, chia sẻ ý tưởng và đặt câu hỏi. Chúng tôi hy vọng bạn thấy thú vị khi tham gia WIC.

Trân trọng!
Đội ngũ WIC của bạn

Các bước tiếp theo:_____

_____

_____

_____

Nhận chăm sóc tiền sản

Chăm sóc tiền sản là chăm sóc sức khỏe cho phụ nữ mang thai. Bác sĩ hoặc y tá được đào tạo chuyên môn sẽ kiểm tra xem mẹ và bé có khỏe mạnh không.

Thông thường, các kiểm tra tiền sản bao gồm:

- 1 lần kiểm tra mỗi tháng trong 6 tháng đầu tiên.
- 2 lần kiểm tra mỗi tháng ở tháng thứ 7 và thứ 8.
- 1 lần kiểm tra mỗi tuần vào tháng thứ 9.
- 1 lần kiểm tra 6 tuần sau khi sinh (hậu sản).

Nhận chăm sóc tiền sản ngay khi bạn nghĩ mình có thai. Hãy đi kiểm tra đầy đủ. Bạn có thể tìm hiểu thêm về bé và cơ thể của bạn thay đổi như thế nào.

Nếu bạn cần trợ giúp thanh toán cho chăm sóc tiền sản, hãy liên hệ:

- **ParentHelp123:** hãy gọi 1-800-322-2588 hoặc truy cập parenthelp123.org. Họ cũng có thể giúp bạn tìm ra cơ sở y tế và nha khoa có chi phí thấp, phòng khám WIC, ngân hàng thực phẩm và các dịch vụ hữu ích khác.
- **Đường dây trợ giúp của Washington 2-1-1:** hãy gọi 211 hoặc truy cập win211.org

Chọn thực phẩm lành mạnh cho bạn và thai nhi.

- Thai nhi phát triển tốt nhất khi bạn ăn uống hợp lý.
- Hàng ngày, hãy ăn thực phẩm từ tất cả 5 nhóm thực phẩm.

		1 ounce là 1 phần ăn	Lời khuyên
HẠT 6 ounce (6 phần ăn trở lên)		• 1 lát bánh mì hoặc bánh ngô • ½ bánh mì vòng hoặc bánh mì tròn hamburger • ½ chén cơm, nui hoặc ngũ cốc • 1 chén ngũ cốc dạng bột	• Ăn các gạo nguyên hạt như: - Yến mạch - Bánh mì từ bột mì nguyên cám - Cơm gạo lứt - Ngô hoặc bánh ngô từ bột ngô nguyên cám
		1/2 chén là 1 phần ăn	Lời khuyên
RAU 2½ chén (5 phần ăn trở lên)		• 1 chén rau sống hoặc nấu chín • 2 chén rau diếp hoặc rau lá xanh khác • 1 chén nước ép rau củ hoặc cà chua	• Ăn nhiều loại và nhiều màu sắc: xanh thẫm, cam, đỏ, vàng, tím và trắng • Thêm vào: trứng bác, cơm, nui, xa lát và thịt hầm
		1/2 chén là 1 phần ăn	Lời khuyên
HOA QUẢ 1½ chén (3 phần ăn trở lên)		• ½ chén hoa quả cắt miếng hoặc nấu chín • 1 quả táo, cam, đào, v.v... cỡ trung • ½ chén nước ép hoa quả 100% • ½ chén hoa quả khô	• Ăn nhiều loại và nhiều màu sắc: đỏ, vàng, cam, xanh nước biển, xanh lá cây và trắng • Đặt hoa quả thái lát hoặc thái miếng lên trên ngũ cốc, bánh kếp, bánh pudding hoặc sữa chua
		1 chén là 1 phần ăn	Lời khuyên
BƠ SỮA 3 chén (3 phần ăn)		• 1 chén sữa ít béo (1%) hoặc không béo • 1 chén sữa chua • 1 đến 2 lát pho mát	• Mua sữa ít béo (1%) hoặc không béo • Nếu khó uống sữa, hãy gọi WIC để được góp ý
		1 ounce là 1 phần ăn	Lời khuyên
ĐẠM 5 1/2 ounce (trở lên)		• 1 ounce thịt, thịt gà, thịt gà tây hoặc cá • ¼ chén cá ngừ trắng đóng hộp • 1 trứng • ¼ chén đậu hoặc đậu hũ nấu chín • 1 thìa cà phê bơ đậu phộng	• Phần ăn 3 ounce bằng kích thước của một bộ bài • Ăn nhiều đậu hơn như bạn nhận được từ WIC; hãy hỏi WIC về công thức chế biến • Chọn thịt nạc: bỏ lò, nướng hoặc nướng vỉ

Thực đơn mẫu

Bạn và con bạn khỏe mạnh nhất khi bạn ăn các bữa thông thường và bữa ăn nhẹ. Sau đây là một thực đơn mẫu sử dụng một số thực phẩm WIC của bạn.

Bữa sáng
Trứng
Bánh mì làm từ bột mì nguyên cám
Chuối
Sữa ít béo

Bữa sáng nhẹ
Sữa chua trắng
Vài lát cam

Bữa trưa
Đậu sốt cay
Bánh mì bắp hoặc bánh ngô
Bông cải xanh
Nước

Bữa trưa nhẹ
Bánh quy bột mì
Pho mát cắt lát
Rau củ cắt lát dài
Nước ép 100%

Bữa tối
Thịt gà
Cơm gạo lứt
Cà rốt
Xa lát—rau diếp, cà chua
Sữa ít béo

Bữa nhẹ thông minh

Khi bạn muốn ăn một bữa ăn nhẹ, hãy ăn một trong các món sau:

- Chuối hoặc hoa quả khác
- Vài lát táo hoặc chuối với bơ đậu phộng
- Bánh pudding được làm với sữa ít béo
- Pho mát cắt lát phết lên bánh mì từ bột mì nguyên cám
- Cà rốt cắt lát dài nhúng sốt salsa
- Quả hạch và nho khô
- Sữa chua ít béo
- Nước ép cà chua
- Trứng nấu chín kỹ
- Ngũ cốc của WIC

Lời khuyên khi ăn ở nhà hàng thức ăn nhanh

Bận rộn? Hãy gọi những thức ăn nhanh sau:

- Sandwich gà nướng
- Hamburger hoặc hamburger pho mát
- Xa lát món chính hoặc xa lát món phụ
- Pizza ớt ngọt xanh, cà chua và nấm
- Bánh cuộn bean burrito
- Khoai tây nướng với ngọn rau và pho mát
- Hoa quả
- Nước, sữa ít béo hoặc nước ép

Các bữa nhỏ

Nếu bạn cảm thấy không muốn ăn, hãy thử bữa ăn nhỏ.
Ăn thực phẩm từ mỗi nhóm.

Ví dụ: Ngũ cốc khô + Sữa ít béo + Chuối

NHÓM 1	NHÓM 2	NHÓM 3
Bánh mì vòng	Pho mát	Bông cải xanh
Khoai lang	Pho mát tươi	Cà rốt
Ngũ cốc khô	Sữa chua đóng đá	Ớt ngọt xanh
Bánh ngô từ bột ngô nguyên cám	Sữa ít béo	Rau cải bó xôi sống
Bánh quy	Sinh tố	Cà chua
Bánh xốp kiểu Anh	Bánh pudding	Súp cà chua
Bánh quy Graham	Sữa chua	Súp rau củ
Bánh mì tròn hamburger	Đậu nấu chín	Táo
Nui	Thịt gà nấu chín	Chuối
Súp nui	Thịt nấu chín	Nho
Yến mạch hoặc yến mạch lứt	Trứng nấu chín kỹ	Dưa hấu
Bánh mì dẹt	Xa lát trứng	Cam
Bánh mì nho	Trứng bác	Đào
Cơm	Hamburger	Dứa
Bánh mì	Quả hạch (như quả óc chó)	Nho khô
Bánh mì từ bột mì nguyên cám	Bơ đậu phộng	Dâu tây

Lời khuyên về an toàn thực phẩm

- Rửa tay với xà phòng và nước trước khi ăn hoặc chuẩn bị đồ ăn.
- Rửa rau và hoa quả với nước trước khi ăn hoặc nấu.
- Nấu thịt, thịt gà, thịt gà tây, cá và hải sản chín kỹ.
- Nấu xúc xích, thịt nguội pho mát và thịt deli như bologna, xúc xích Ý hoặc thịt lợn muối cho đến khi có hơi nóng bốc ra trước khi ăn.
- Nếu bạn ăn cá một hoặc nhiều lần một tuần, hãy hỏi WIC hoặc bác sĩ của bạn để biết thêm thông tin.

Uống vitamin cho phụ nữ mang thai

Vitamin cho phụ nữ mang thai có bổ sung thêm sắt và axit folic giúp thai nhi phát triển. Hãy kiểm tra xem vitamin cho phụ nữ mang thai của bạn có chứa ít nhất 150 mcg iốt. Nếu vitamin cho phụ nữ mang thai bạn uống không có đủ lượng iốt này, hãy hỏi bác sĩ của bạn. Uống với nước. Nếu khó uống, hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn. Không dùng bất kỳ vitamin nào khác trừ khi được bác sĩ của bạn kê đơn.

Giữ cho răng luôn khỏe.

Để giữ cho răng và nướu luôn khỏe, đảm bảo:

- Đánh răng (và lưỡi) ít nhất hai lần mỗi ngày.
- Xỉa răng bằng chỉ tơ nha khoa hai lần mỗi ngày.
- Uống nước, không phải đồ uống có đường.
- Đi khám nha khoa.

Sử dụng bàn chải lông mềm. Chải răng nhẹ nhàng. Nếu nướu bị chảy máu khi bạn đánh hoặc xỉa răng bằng chỉ tơ nha khoa, hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn.

Vận động cho cơ thể khỏe mạnh.

Cơ thể bạn duy trì sự cân đối khi bạn vận động. Nếu bác sĩ của bạn nói được, hãy duy trì vận động. Đi bộ và bơi là hai cách. Bạn sẽ cảm thấy khỏe bởi vì bạn:

- Có nhiều năng lượng hơn và cảm thấy ít mệt mỏi
- Ngủ ngon hơn
- Xua tan căng thẳng
- Làm cho các cơ rắn chắc
- Có vóc dáng đẹp hơn

Hãy sắp xếp thời gian để vận động 30 phút trong hầu hết hoặc tất cả các ngày trong tuần.

Bạn có thể chia nhỏ thời gian như sau:

- Đi bộ 10 phút vào buổi sáng
- Đi bộ 10 phút vào buổi trưa
- Đi bộ 10 phút vào buổi tối

Tăng cân

Số cân bạn cần tăng phụ thuộc vào cân nặng của bạn trước khi mang thai. Hãy hỏi bác sĩ, y tá hoặc nhân viên WIC để biết biểu đồ cân nặng giúp theo dõi tiến trình tăng cân của bạn.

Bạn cần tăng:

- 25-35 pound nếu bạn có cân nặng khỏe mạnh trước khi mang thai
- 28-40 pound nếu bạn thiếu cân trước khi mang thai
- 15-25 pound nếu bạn thừa cân trước khi mang thai
- 11-20 pound nếu bạn béo phì trước khi mang thai

Tăng cân trong thai kỳ giúp thai nhi phát triển. Tăng cân đều đặn là tốt nhất trong khi mang thai. Trong ba tháng đầu thai kỳ, bạn nên tăng 1-4 pound. Bắt đầu từ tháng thứ 4, bạn có thể tăng khoảng ½ đến 1 pound một tuần.

Để duy trì tăng cân đều đặn:

- Ăn khi bạn cảm thấy đói.
- Chọn ăn thực phẩm lành mạnh.
- Uống nước.
- Duy trì vận động bằng cách đi bộ.

Nếu bạn tăng cân:

- **Đúng đủ** – Bạn có thể giảm cân dễ dàng hơn sau khi sinh.
- **Quá ít** – Con của bạn có thể sinh ra nhẹ cân hoặc sinh non.
- **Quá nhiều** – Bạn có thể khó khăn hơn để giảm cân sau khi sinh.

Hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn về việc tăng cân phù hợp đối với bạn.

Lưu ý: _____

_____

_____

_____

Giữ cho thai nhi an toàn và khỏe mạnh

Không hút thuốc lá.
Nếu bạn hút thuốc, con bạn:

- Có thể sinh ra nhẹ cân hoặc không sống được do quá yếu.
- Có nguy cơ bị đột tử ở trẻ sơ sinh (SIDS).
- Có nguy cơ gặp các vấn đề về phổi như hen suyễn.

Nhận trợ giúp để giảm bớt hoặc bỏ thuốc. Nói chuyện với bác sĩ của bạn hoặc gọi đến Đường dây bỏ thuốc của tiểu bang Washington theo số 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) hay truy cập SmokeFreeWashington.com.

Không uống bia, rượu vang, rượu mạnh hoặc đồ uống hỗn hợp.
Nếu bạn uống rượu, con bạn:

- Có thể bị các dị tật bẩm sinh.
- Có thể gặp các vấn đề về sức khỏe hoặc học tập trong cuộc sống.

Ngay cả khi bạn chỉ thỉnh thoảng mới uống cũng có thể gây hại cho thai nhi. Nhận trợ giúp để bỏ rượu. Nói chuyện với bác sĩ của bạn, gọi đến đến 211 Đường dây trợ giúp của Washington hoặc truy cập win211.org

Không sử dụng ma túy hoặc cần sa.
Nếu bạn dùng ma túy, con bạn:

- Có thể sinh ra nhẹ cân hoặc không sống được do quá yếu.
- Có thể bị các dị tật bẩm sinh.
- Có thể gặp các vấn đề về sức khỏe hoặc học tập trong cuộc sống.

Nhận trợ giúp để cai nghiện. Nói chuyện với bác sĩ của bạn, gọi đến đến 211 Đường dây trợ giúp của Washington hoặc truy cập win211.org

Hỏi bác sĩ của bạn trước khi dùng thuốc; thuốc có thể không an toàn cho thai nhi. Bất kỳ loại thuốc nào, ngay cả aspirin, thuốc nhuận tràng hoặc thuốc cảm cúm đều có thể gây hại cho thai nhi.

Hỏi bác sĩ của bạn trước khi dùng thảo dược hoặc uống trà thảo dược; những loại này có thể gây hại cho thai nhi.

Không ăn một số loại thực phẩm.
Một số thực phẩm có thể gây bệnh cho bạn hoặc gây hại cho thai nhi.

Không ăn:

- Cá lát, cá kiếm, cá thu hoàng hậu hoặc cá mập
- Hàu sống hoặc cá sống như sushi hoặc sashimi
- Thịt, thịt gà hoặc thịt gà tây chưa nấu kỹ, tái hoặc sống
- Thịt deli, bơ phết hoặc patê chưa được đun nóng đến bốc khói
- Trứng sống hoặc lòng đào
- Thịt xông khói
- Xúc xích chưa nấu kỹ
- Pho mát Feta, có vân xanh, Brie hoặc kiểu Mexico (queso blanco hoặc queso fresco)
- Sữa hoặc pho mát chưa tiệt trùng (sống)
- Nước ép hoặc rượu táo chưa tiệt trùng
- Rau mầm sống, như rau mầm cỏ linh lăng

Những khó chịu trong thai kỳ

Cơ thể bạn thay đổi khi bạn mang thai. Dạ dày của bạn có thể cảm thấy buồn nôn trong 3 hoặc 4 tháng đầu tiên. Một số mùi hoặc thức ăn có thể khiến bạn nôn.

Nếu bạn cảm thấy buồn nôn… (Ốm nghén):

- Mở cửa sổ để không khí trong lành vào và đẩy không khí tù đọng ra ngoài.
- Ngồi dậy từ từ khi bạn thức dậy.
- Tránh xa những mùi khiến bạn buồn nôn.
- Ăn thức ăn nguội nếu mùi của thức ăn nấu chín khiến bạn buồn nôn.
- Ăn ít một mỗi một hoặc hai giờ.
- Uống nước, nhưng uống từng ngụm nhỏ.

"Ốm nghén" có thể xảy ra bất kỳ thời gian nào trong ngày.

Ngay cả khi bạn cảm thấy buồn nôn, bạn vẫn cần thức ăn và chất lỏng. Nếu bạn không thể nuốt nổi thứ gì, hãy gọi cho bác sĩ của bạn.

Khi thai nhi phát triển, bạn có thể bị rối loạn tiêu hóa khi ăn. Bạn có thể khó đi ngoài. Hãy nói chuyện với bác sĩ nếu bạn gặp phải những vấn đề này. Không dùng thuốc trừ khi được bác sĩ khuyên dùng. Sau đây là một số lời khuyên:

Nếu bạn bị chứng ợ nóng…(Chứng khó tiêu):

- Ăn 5 hoặc 6 bữa nhỏ, không ăn 2 hoặc 3 bữa lớn.
- Ăn ít đồ chiên rán hoặc nhiều dầu mỡ.
- Ăn ít đồ cay nóng.
- Uống từng ngụm nước nhỏ trong bữa ăn.
- Đi bộ sau khi ăn.
- Tránh cafein trong soda, cà phê hoặc trà.

Nếu bạn bị táo bón:

- Ăn thực phẩm có chất xơ như:
  - Rau
  - Hoa quả
  - Đậu và đậu Hà Lan sấy khô
  - Ngũ cốc nguyên hạt
  - Bánh mì và bánh quy từ bột mì nguyên cám
  - Nui làm từ bột mì nguyên cám
  - Cơm gạo lứt
  - Bánh ngô
- Uống thật nhiều chất lỏng, như nước
- Đi bộ sau khi ăn

"Khi nuôi con bằng sữa mẹ, tôi cảm thấy tự hào. Con tôi phát triển khỏe mạnh và cứng cáp với món quà chỉ tôi mới có thể tặng cho con."

Giúp con bạn có được khởi đầu tốt nhất – Nuôi con bằng sữa mẹ!

Sữa mẹ đáp ứng đầy đủ nhu cầu của trẻ trong 6 tháng đầu đời. Sữa của bạn có đúng các thành phần với hàm lượng phù hợp để cung cấp cho con bạn một khởi đầu khỏe mạnh nhất. Nuôi con bằng sữa mẹ cũng tốt cho cả bạn nữa.

Các bà mẹ nuôi con bằng sữa mẹ cho biết:

- "Tôi cảm thấy gắn kết hơn với con mình."
- "Cho bú vào ban đêm dễ dàng hơn."
- "Nuôi con bằng sữa mẹ giúp tiết kiệm thời gian - tôi không cần pha sữa công thức hoặc vệ sinh bình."
- "Nuôi con bằng sữa mẹ giúp tiết kiệm tiền - tôi không cần mua sữa công thức hoặc bình."

Nuôi con bằng sữa mẹ bảo vệ sức khỏe của con bạn.
Trẻ không được nuôi bằng sữa mẹ có nguy cơ cao hơn mắc:

- SIDS –Hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh
- Dị ứng
- Các loại bệnh, như cảm lạnh, nhiễm trùng hô hấp và cúm
- Béo phì
- Tiêu chảy và táo bón

Nuôi con bằng sữa mẹ cũng tốt cho cả mẹ nữa.
Nuôi con bằng sữa mẹ giúp bạn:

- Phục hồi lại vóc dáng trước khi mang thai nhanh hơn
- Giảm nguy cơ béo phì, đau tim và đột quỵ
- Giảm nguy cơ mắc ung thư vú và các loại ung thư khác
- Giúp xương bạn chắc khỏe

Sự thật về nuôi con bằng sữa mẹ

- **Việc có câu hỏi về việc nuôi con bằng sữa mẹ là bình thường.** Hãy nói chuyện với nhân viên WIC về những câu hỏi và thắc mắc của bạn.

- **Bạn có thể có đủ sữa mà con bạn cần.** Cho bé bú mẹ bất cứ khi nào bé đói và đặc biệt nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ trong 4-6 tuần đầu để bạn không bị mất sữa.

- **Việc bế bé áp sát vào để da mẹ và bé tiếp xúc trực tiếp với nhau khi ở bệnh viện và sau khi về nhà, giúp thúc đẩy việc tạo sữa.**

- **Cho con bú sẽ không đau.** Nếu bị đau, hãy gọi trợ giúp. Gọi nhà cung cấp dịch vụ y tế, phòng khám WIC, bệnh viện tại địa phương, La Leche League (LLL), Đường dây nóng về sức khỏe gia đình theo số 1-800-322-2588 hoặc Đường dây nóng về nuôi con bằng sữa mẹ quốc gia theo số 1-800-994-9662 (Vui lòng lưu ý: Đường dây trợ giúp này chỉ là thông tin và dịch vụ giới thiệu và không cung cấp chẩn đoán y tế hoặc trả lời các câu hỏi y tế).

- **Hãy nhờ sự giúp đỡ ở nhà, đặc biệt trong những ngày đầu.** Hãy nhờ gia đình hoặc bạn bè giúp đỡ những việc vặt trong nhà và trông giúp bọn trẻ. Bố có thể bế bé da kề da, giúp tắm bé và chơi với bé. Bé cần nhiều tình yêu thương và ôm ấp ngoài thời gian cho bú.

- **Vâng, bạn có thể quay trở lại công việc hoặc đi học trở lại và tiếp tục nuôi con bằng sữa mẹ.** Luật mới yêu cầu nhiều nơi làm việc hỗ trợ nhân viên nuôi con bằng sữa mẹ. Hỏi chủ sử dụng lao động của bạn hoặc nhân viên WIC để biết thêm thông tin.

- **Bà mẹ cho con bú có thể ăn những món ăn yêu thích!** Không cần có chế độ ăn đặc biệt nào.

- **Luật của tiểu bang Washington bảo vệ các bà mẹ cho con bú ở nơi công cộng.** Bạn có thắc mắc về vấn đề cho con bú ở nơi công cộng? Hãy hỏi nhân viên WIC.

Bạn có biết?

- Hầu hết các thuốc kê đơn và không kê đơn đều an toàn khi cho con bú. Hãy hỏi nhân viên WIC hoặc bác sĩ của con bạn về bất kỳ loại thuốc nào (ngay cả thuốc tránh thai, thuốc cảm lạnh, aspirin, v.v..) bạn đang dùng.
- Cafein trong cà phê, trà và một số loại soda có thể đi vào sữa mẹ và có thể làm cho bé quấy khóc. Cố gắng giảm bớt và xem liệu điều này có giúp ích không.
- Rượu đi vào sữa mẹ. Tốt nhất nên tránh uống bia, rượu vang và đồ uống hỗn hợp. Nếu bạn có câu hỏi, hãy hỏi bác sĩ của bé hoặc tư vấn viên về nuôi con bằng sữa mẹ.
- Nicotin từ thuốc lá đi vào sữa mẹ. Bỏ thuốc nếu bạn có thể. Nếu bạn không thể bỏ thuốc, hãy tiếp tục nuôi con bằng sữa mẹ và:
  - Giảm hút thuốc nhiều nhất có thể.
  - Hút thuốc ở bên ngoài và yêu cầu những người khác cũng làm như vậy.
  - Hút thuốc ngay sau khi cho con bú.
- **Các bà mẹ sử dụng ma túy không được nuôi con bằng sữa mẹ** và nên dừng sử dụng ma túy.
- **Nếu mẹ hoặc bạn tình của mẹ bị dương tính với HIV hoặc mắc AIDS, thì không nên nuôi con bằng sữa mẹ.** Nếu bạn nghĩ mình bị AIDS hoặc có nguy cơ bị, hãy đi xét nghiệm.

Dành thời gian cho bản thân.

Có con là công việc khó khăn!
Đôi khi bạn có thể cảm thấy mệt mỏi, dễ bị xúc động và gắt gỏng. Thậm chí bạn có thể cảm thấy buồn. Hãy sắp xếp thời gian để thư giãn và nghỉ ngơi đôi chút. Nếu bạn cảm thấy có quá nhiều việc, hãy nhờ giúp đỡ.

- Hãy nhờ giúp đỡ từ gia đình và bạn bè.
- Tìm ai đó để nói chuyện, như bác sĩ gia đình. Để tìm bác sĩ hoặc y tá, hãy gọi Đường dây nóng về sức khỏe gia đình theo số 1-800-322-2588.
- Hãy gọi đến Đường dây nóng quốc tế hỗ trợ sau sinh theo số 1-800-944-4PPD (1-800-944-4773) vào bất kỳ giờ nào dù ngày hay đêm.

Nếu bạn có ý nghĩ muốn làm hại bản thân hoặc con mình, hãy tìm trợ giúp ngay lập tức bằng cách gọi đến số 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).

Nếu vấn đề của bạn có vẻ quá nhiều, hãy gọi đến Đường dây trợ giúp khủng hoảng tâm lý theo số 1-866-4-CRISIS (1-866-427-4747).

Có những người giúp chăm sóc con của bạn, hãy gọi đến Safe Place for Newborns theo số 1-877-440-2229 hoặc truy cập safeplacefornewbornswa.org.

Washington State Department of Health

Washington State WIC Nutrition Program

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Cơ quan này là nhà cung cấp cơ hội công bằng.
Chương Trình Dinh Dưỡng WIC của Tiểu Bang Washington không phân biệt đối xử.

Đối với người khuyết tật, tài liệu này có sẵn theo yêu cầu ở các định dạng khác.
Để gửi yêu cầu, vui lòng gọi 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).

DOH 961-1047 Tháng 4 năm 2014