ĂN
PHÁT TRIỂN
SỐNG KHỎE

Mẹo cho người mới làm Mẹ

Các Mẹ thân mến,

Chúc mừng sự ra đời của bé và sự lựa chọn WIC của bạn! Những gia đình khỏe mạnh hơn lựa chọn WIC - đây là lựa chọn đáng tự hào! Là người mới làm mẹ, bạn được WIC cung cấp:

- ✓ Thư giới thiệu tới các dịch vụ chăm sóc sức khỏe và các dịch vụ khác.
- ✓ Thông tin về các lựa chọn thực phẩm thông minh dành cho bạn.
- ✓ Thông tin về việc cho bé ăn.
- ✓ Hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ.
- ✓ Các cách đảm bảo an toàn cho bé.
- ✓ Danh mục thực phẩm có lợi cho sức khỏe để mua cho bạn và bé.

Cuốn sổ tay này có các mẹo để giúp bạn và bé sơ sinh của mình khỏe mạnh. Những mẹo này không thay thế lời khuyên của bác sĩ.

Khi lựa chọn danh mục WIC của mình, bạn có thể tìm hiểu thêm về ăn uống lành mạnh và cho bé ăn. WIC có các nhóm dinh dưỡng để bạn và các bà mẹ khác học hỏi, chia sẻ ý kiến và đặt câu hỏi. Chúng tôi hy vọng bạn thích tham gia WIC.

Kính thư,
Nhân viên của chương trình WIC

Các bước tiếp theo:_____

_____

_____

_____

Nhận Dịch vụ Chăm sóc Sức khỏe

Học các cách giữ cơ thể khỏe mạnh.

- Đi khám hậu sản.
- Hỏi khi nào bạn cần khám lại.
- Cập nhật lịch tiêm. Hỏi về các bệnh đậu mùa, bại liệt, uốn ván và cúm.
- Nếu cần hỗ trợ, vui lòng liên lạc:
  - ParentHelp123: gọi 1-800-322-2588 hoặc truy cập parenthelp123.org. Bạn sẽ được trợ giúp tìm các phòng khám y tế và khám nha khoa giá rẻ, các phòng khám WIC, ngân hàng thực phẩm và các dịch vụ hữu ích khác.
  - Washington Helpline 2-1-1: gọi 211 hoặc truy cập win211.org

Lựa chọn thực phẩm để có sức khỏe tốt.

Mỗi ngày, hãy ăn đồ ăn từ tất cả 5 nhóm thực phẩm.

NGŨ CỐC

Cho con bú
6 ounce (6 phần ăn)

Không cho con bú
5 ounce (5 phần ăn)

RAU CỦ

Cho con bú
2½ cốc (5 phần ăn)

Không cho con bú
2 cốc (4 phần ăn)

HOA QUẢ

Cho con bú
2 cốc (4 phần ăn)

Không cho con bú
1½ cốc (3 phần ăn)

SẢN PHẨM TỪ SỮA

Cho con bú và
Không cho con bú
3 cốc (3 phần ăn)

PROTEIN

Cho con bú
5½ ounce (5½ phần ăn)

Không cho con bú
5 ounce (5 phần ăn)

Dùng bữa đều đặn và chọn nhiều loại ngũ cốc, rau củ, hoa quả, sản phẩm từ sữa và protein.

1 Ounce bằng 1 Phần ăn	Mẹo
• 1 lát bánh mì hoặc bánh tortilla • ½ bánh sừng bò hoặc bánh humburger • ½ bát cơm, mì hoặc yến mạch nấu chín • 1 cốc yến mạch dạng hạt tấm	• Thường xuyên ăn ngũ cốc nguyên hạt, như: - Bột yến mạch - Bánh mì nguyên cám hoặc bánh mì thường - Cơm gạo lức - Bánh tortilla (nguyên cám hoặc ngô)
1/2 Cốc bằng 1 Phần ăn	**Mẹo**
• ½ bát rau sống hoặc nấu chín • 1 bát rau diếp hoặc rau xanh ăn lá khác • ½ cốc nước ép rau củ hoặc cà chua	• Ăn nhiều loại và nhiều màu sắc: xanh lá cây sẫm, cam, đỏ, vàng, tím và trắng • Cho vào: trứng bác, cơm, mì, xa lát và thịt hầm
1/2 Cốc bằng 1 Phần ăn	**Mẹo**
• ½ cốc thái hoặc nấu chín • 1 trái—táo, cam, đào, v.v... • ½ cốc nước ép trái cây nguyên chất	• Ăn nhiều loại và nhiều màu sắc: đỏ, vàng, cam, xanh da trời, xanh lá cây và trắng • Cho trái cây thái lát hoặc thái nhỏ vào ngũ cốc, bánh kếp, bánh putđinh và sữa chua kem
1 Cốc bằng 1 Phần ăn	**Mẹo**
• 1 cốc sữa • 1 cốc sữa chua • 1 đến 2 lát bơ	• Chọn loại sữa 1% hoặc không béo • Nếu sữa khó uống, tìm hiểu các ý tưởng từ WIC
1 Ounce bằng 1 Phần ăn	**Mẹo**
• 1 ounce thịt, thịt gà, thịt gà tây, hoặc cá • ¼ cốc cá ngừ trắng đóng hộp • 1 quả trứng • ¼ cốc đậu hoặc đậu phụ nấu chín • 1 thìa canh bơ lạc	• Một phần ăn 3 ounce cỡ bằng một bộ bài • Chọn thịt nạc: bỏ lò, luộc, hoặc nướng • Ăn nhiều đậu hơn như lời khuyên từ WIC, hỏi WIC về các công thức

Thực đơn Mẫu

Dùng đồ ăn nhẹ và các bữa ăn đều đặn để có nhiều năng lượng hơn và suy nghĩ mạch lạc.

Bữa sáng

Trứng nấu chín

Bánh mì hoặc bánh mì ngô nguyên hạt

Nước ép trái cây nguyên chất

Bữa ăn nhẹ Buổi sáng

Đào thái lát

Sữa 1% hoặc không béo

Bữa trưa

Sandwich gà tây với rau diếp & cà chua xếp lên trên bánh mì nguyên cám

Cà rốt thái thanh dài

Táo

Sữa 1% hoặc không béo

Đồ ăn nhẹ Buổi chiều

Nước ép cà chua

Bánh quy nguyên cám

Bữa tối

Mì ống trộn với sốt thịt

Đậu Cô-ve

Salad rau củ trộn

Nho

Sữa 1% hoặc không béo

Ý tưởng cho Bữa sáng

Dành thời gian ăn sáng. Việc này sẽ giúp bạn vượt qua cả ngày. Sau đây là kế hoạch đơn giản. Cố gắng chọn một thực phẩm từ mỗi cột dành cho bữa sáng khỏe mạnh.

Bánh mì, yến mạch, hoặc ngũ cốc khác	+	Hoa quả hoặc Rau củ	+	Sản phẩm từ sữa hoặc Protein hoặc cả hai
VÍ DỤ:				
Bột yến mạch	+	Sốt táo	+	Sữa 1% hoặc Không béo
Bánh Waffle Nguyên hạt	+	Dâu tây Thái lát	+	Sữa chua Ít béo
Tortilla Nguyên hạt	+	Cà chua	+	Đậu & Pho mát Ít béo của WIC
Cơm Gạo Lức	+	Rau củ	+	Trứng
Yến mạch WIC khô	+	Nho khô	+	Lạc
Pizza phủ	+	Rau củ	+	Pho mát Ít béo

Bột Yến mạch Ăn sáng Bỏ lò Ngon nhất

Dành cho 4-6 người

Làm nóng lò trước tới 350 độ

- 2 cốc bột yến mạch loại thường
- 1 quả táo, gọt vỏ và thái nhỏ
- ½ cốc quả óc chó băm nhỏ
- ¾ cốc nho khô hoặc trái cây khô khác như mơ hoặc anh đào (băm nhỏ)
- 2 cốc sữa 1% hoặc không béo
- ½ cốc đường nâu
- 2 thìa canh bơ, đun chảy
- ½ thìa cà phê muối
- 1 thìa cà phê quế

Trộn tất cả nguyên liệu với nhau và cho vào chảo kích thước 8 x 8. Nướng ở nhiệt độ 350 độ cho đến khi tất cả nước được hấp thu hết - khoảng 35-40 phút. Món này ăn ngon khi để lạnh và hâm nóng cho ngày tiếp theo.

Dùng yến mạch nóng kèm sữa.

Hãy sáng suốt khi dùng đồ ăn nhanh.

Khi bạn có các lựa chọn có lợi cho sức khỏe hơn tại nhà hàng ăn nhanh, bạn bổ sung thêm thực phẩm dinh dưỡng cho ngày của mình và tiết kiệm calo. Thử các lựa chọn thông minh sau:

- Gà nướng hoặc lườn gà nướng
- Bánh mì dài nhồi gà tây hoặc thịt bò nướng
- Hamburger cỡ thường, không có mayonnaise hoặc pho mát
- Bánh mì kẹp rau với hành và nấm nướng
- Món xa lát chính hoặc món xa lát để riêng (sốt trên đĩa riêng)
- Pizza phủ ớt chuông xanh, cà chua và nấm
- Khoai tây bỏ lò với rau và phủ pho mát
- Burrito đậu
- Trứng đặt trên bánh mì tròn
- Trái cây
- Nước, sữa 1% hoặc không béo, hoặc nước ép trái cây nguyên chất

Mẹo: Nấu Đồ ăn tại Nhà Nhanh chóng!

Ngay cả vào những ngày bận rộn, các mẹ nói rằng nếu có kế hoạch một chút, họ có thể nấu ăn tại nhà mà có lợi cho sức khỏe hơn, dễ hơn và rẻ hơn là ra ngoài dùng đồ ăn nhanh. Sau đây là các mẹo từ những bà mẹ khác:

- "Tôi tìm các món ở cửa hàng mà dễ chế biến, như đậu đóng hộp, rau và xa lát ướp lạnh đóng gói, và cả pizza đông lạnh có thêm rau tươi để nấu các bữa ăn nhanh."
- "Tôi dành cuối tuần để nấu nướng. Tôi để đồ ăn thừa vào tủ lạnh hoặc tủ đông. Đôi khi tôi nấu bò nghiền hoặc gà tây và ướp đông các phần thành bữa ăn. Tôi bỏ các phần này ra để làm món bánh taco hoặc món spaghetti cho bữa tối!"

Hãy Khỏe mạnh

Axít Folic

Điều gì xảy ra nếu bạn có thể ăn đồ gì đó giá rẻ, an toàn và dễ dàng mà có thể bảo vệ được sức khỏe của bạn hàng ngày? Điều gì có thể xảy ra nếu đồ ăn đó có thể giúp bảo vệ những em bé trong tương lai của bạn khỏi dị tật bẩm sinh? Bạn có muốn hay không?

Sự bảo vệ này có từ axít folic, một loại vitamin B. Mỗi tế bào trong cơ thể bạn cần axít folic. Các nghiên cứu chỉ ra rằng axít folic có thể bảo vệ bạn khỏi đau tim, đột quỵ và ung thư.

Axít folic giúp bảo vệ xương sống và não của em bé chưa chào đời khỏi dị tật bẩm sinh. Tuy nhiên, sự bảo vệ này cần bắt đầu trước khi bạn mang thai. Phụ nữ thường mang thai không có kế hoạch. Hãy hấp thu 400 microgram axít folic mỗi ngày bằng cách:

***** Bạn nên bổ sung ít nhất 400 mcg axít folic hàng ngày.

- Dùng vitamin tổng hợp
- Ăn một phần bột yến mạch WIC
- Ăn các sản phẩm tăng cường hoặc giàu ngũ cốc
- Ăn các thực phẩm có lợi cho sức khỏe như
  - rau xanh, như rau chân vịt hoặc cải xoăn
  - đậu khô nấu chín, hoa quả, hoặc ngũ cốc nguyên hạt

- “Tôi thích ngồi xuống và lên kế hoạch các bữa ăn cho ít nhất một tuần trước khi đi mua sắm. Tôi cố gắng đưa vào các món ăn yêu thích của mỗi người khi lên kế hoạch.”
- “Khi chúng tôi phải nấu bữa tối vội vàng, tôi nhắc mình sandwich phết bơ lạc và mứt cô đặc cùng với một cốc sữa là thứ mà tất cả chúng tôi đều thích - và như thế thì tốt cho chúng tôi hơn là dừng lại ở cửa hàng ăn nhanh.”

Vận động bất kỳ lúc nào bạn có thể.

Ngay cả chỉ vận động 10 phút ba lần/ngày có thể:

- Cho bạn thêm năng lượng
- Giảm stress và giúp bạn thư giãn
- Giảm cân nặng khi mang bầu
- Làm cơ săn chắc
- Giúp bạn cảm thấy sảng khoái

Lúc đầu, hãy thư giãn. Cơ thể bạn cần hồi phục. Hỏi bác sĩ bạn có thể làm gì và khi nào có thể làm được.

Đi bộ là cách tuyệt vời để có được và giữ cho cơ thể cân đối. Đặt bé vào xe đẩy hoặc địu đằng trước và đi bộ. Đi bộ ở trung tâm mua sắm, trường học, hoặc trung tâm cộng đồng. Rủ bạn bè hoặc gia đình đi cùng bạn.

Bắt đầu với 5 đến 10 phút đi bộ. Sau một tuần, hãy đi lâu hoặc xa hơn một chút. Đặt mục tiêu phù hợp với bạn.

Sau đây là các cách dễ dàng khác để vận động cơ thể:

- Dậm chân tại chỗ khi xem TV hoặc nói chuyện điện thoại.
- Mở nhạc và nhún nhảy.
- Đi cầu thang bộ, thay vì thang cuốn hoặc thang máy.
- Đỗ xe xa hơn khi có thể.

Mẹo: Thay đổi Một thứ mỗi Lần

Thay đổi một thói quen liên quan đến sức khỏe mỗi lần. Làm quen với một thay đổi trước khi thực hiện thay đổi tiếp theo.

- **Bạn có thể giảm loại thực phẩm nào?**
  Ví dụ: Giảm còn một suất soda mỗi ngày.
- **Thực phẩm nào bạn có thể thay đổi?**
  Ví dụ: Sử dụng sốt xa lát không béo.
- **Bạn có thể làm gì để năng động hơn?**
  Ví dụ: Đi cầu thang bộ, không phải thang máy.

Những Thay đổi Nhỏ và Lựa chọn Lành mạnh Góp phần giúp bạn Khỏe mạnh Hơn!

Băn khoăn mà một bà mẹ mới sinh thường hỏi là: "Làm thế nào để thấy tự tin và giảm cân sau sinh?" Nếu bạn là một bà mẹ có băn khoăn này, thì có tin tốt cho bạn! Các nghiên cứu chỉ ra rằng những thay đổi nhỏ có thể tạo ra khác biệt lớn trong việc giúp bạn tự tin, có nhiều năng lượng hơn, và cả giảm cân nữa. Sau đây là các mẹo hiệu quả mà các bà mẹ chia sẻ:

- **Đừng ăn đồ ngay trong gói** - chia đồ ăn, như bánh quy, đậu phộng, hỗn hợp đồ ăn nhẹ, bánh quy xoắn, miếng pho mát, v.v... vào các hộp hoặc túi có khóa riêng. Tốt hơn là, cho rau quả vào trong hộp để làm đồ ăn nhanh khỏe mạnh mà không có tất cả các calo đó.
- **Để lại một ít thức ăn trong bếp vào giờ ăn cơm** - dùng rau củ và xa lát ít calo hơn tại bàn theo kiểu gia đình và dùng món chính trong bếp.
- **Dừng ăn khi bạn thấy no** – nhắc nhở mình dừng ăn trước khi đĩa hết thức ăn hoặc trước khi mọi người ăn xong cũng không sao.
- **Để ý phần ăn của mình** – sử dụng đĩa nhỏ hơn và để ít thức ăn hơn lên đĩa. Các nghiên cứu chỉ ra rằng chúng ta ăn nhiều hơn khi có nhiều thứ để ăn hơn.
- **Cắt giảm một số thực phẩm** – giảm calo bằng cách giảm thực phẩm giàu chất béo và đường bổ sung. Quyết định chọn đồ uống ngọt, bánh quy, bánh ngọt, kẹo và kem làm đồ chiêu đãi vào dịp đặc biệt. Hạn chế các loại thịt như sườn, thịt ba chỉ và xúc xích.
- **Nấu ăn tại nhà** – thử các công thức có lợi cho sức khỏe sử dụng ít chất béo, đường và muối.
- **Uống nước** – mang nước theo mình cả ngày. Nhấp nước có thể giúp làm bạn no nên bạn sẽ không ăn nhiều nữa.

Ăn uống lành mạnh chỉ là một phần của việc vui khỏe và có nhiều năng lượng hơn — năng động cũng có ích. Năng động giúp các bà mẹ mới sinh giải tỏa căng thẳng - và có bé sơ sinh có thể gây căng thẳng! Hỏi bác sĩ của bạn khi nào có thể tập luyện được và sau đó bắt đầu từ từ. Tham khảo phần "Hãy Vận động" ở trang 11. Để biết kế hoạch thực phẩm hàng ngày cho cá nhân, truy cập **ChooseMyPlate.gov**.

Hiểu các Dấu hiệu của Bé

Đói

Khi đói, bé có thể:

- Để tay gần mồm
- Khua chân tay
- Gây ra tiếng mút
- Chu môi
- Tìm núm vú

No

Khi no, bé có thể:

- Bú chậm hơn hoặc dừng bú
- Thư giãn chân tay
- Tránh núm vú
- Đẩy người ra
- Ngủ

Bé sơ sinh nói gì

Con Cần Thứ gì đó để Khác biệt

Khi bạn tìm hiểu bé, bạn sẽ bắt đầu nhận ra điều bé cố gắng nói với bạn. Cần thời gian để học cách bé giao tiếp với bạn. Khi bé cần nghỉ chơi và học hoặc cần thời gian yên tĩnh, bé có thể:

- Quay mặt đi, quay người, hoặc ưỡn lưng
- Cau mày hoặc mắt nhìn đờ đẫn
- Căng cứng bàn tay, cánh tay hoặc chân
- Ngáp hoặc ngủ

Con Muốn Ở Gần Mẹ

Khi bé sơ sinh lớn hơn, bạn sẽ dễ dàng biết khi nào bé sẵn sàng giao tiếp, học, hoặc chơi. Khi bé muốn bạn giúp bé hiểu thêm về bạn và thế giới mới của mình, bé có thể:

- Thư giãn mặt và cơ thể
- Hướng theo giọng nói và khuôn mặt của bạn
- Với tay về phía bạn
- Nhìn chăm chăm vào khuôn mặt bạn
- Ngẩng đầu lên

Cho ăn là thời gian đặc biệt với bé!

Chú ý tới các dấu hiệu của bé và cho bé ăn khi bé thức và yên lặng và trước khi bé chuẩn bị khóc. Bé học để tin rằng bạn sẽ cho bé ăn khi bé đói. Đừng lo lắng về việc làm hư bé. Bạn không thể làm hư một em bé tí xíu.

Với các bà mẹ cho con bú:

Hỏi nhân viên của chương trình WIC về:

- Việc cho con bú ngay khi bạn có câu hỏi
- Lựa chọn hình thức tránh thai hỗ trợ mục tiêu cho con bú của bạn
- Làm việc và nuôi con bằng sữa mẹ
- Các quyền về nuôi con bằng sữa mẹ theo luật
- Nhận tư vấn đồng đẳng
- Để biết thêm thông tin về việc nuôi con bằng sữa mẹ, truy cập: womenshealth.gov/breastfeeding

Bạn có thể tự hào về sự chăm sóc bạn dành cho bé khi bạn để bé ăn theo cách của mình. Duy trì việc cho ăn theo tốc độ của bé. Để bé cho bạn biết khi bé ăn xong. Bạn có trách nhiệm với ***loại*** thức ăn nào – sữa mẹ hay sữa công thức và bé có trách nhiệm với mọi việc còn lại – ***khi nào, bao nhiêu, tốc độ.***

Đối với các bà mẹ nuôi con bằng sữa công thức:

Lựa chọn nuôi con bằng sữa công thức có thể hoặc không thể là quyết định dễ dàng với bạn. Dù thế nào đi nữa, bé cần sự hỗ trợ của bạn để có thể ăn uống dễ dàng.

- Giống như khi làm theo một công thức nấu ăn, trộn các thành phần chính xác là việc quan trọng. Trộn sữa công thức cũng giống thế! Bé cần bạn tuân theo chỉ dẫn pha chế trên lon.
- Nếu có người khác chăm sóc bé, đảm bảo rằng họ biết cách pha chế và chuẩn bị sữa công thức chính xác.
- Đổ bỏ hết sữa còn lại trong bình sau khi bé bú xong. Nước bọt của bé có vi khuẩn có thể xâm nhập vào sữa; việc này có thể làm bé ốm khi bạn sử dụng sữa thừa để cho bé ăn sau này. Nếu bạn chuẩn bị sẵn bình, để bình trong tủ lạnh đến khi bạn sẵn sàng cho bé ăn. Chuẩn bị đủ bình cho 24 giờ.
- Sữa công thức hâm nóng bằng lò vi sóng có thể nguy hại cho bé; nhiệt độ có thể nóng hơn bạn nghĩ. Hâm nóng bình bằng nước nóng.
- Bé chỉ cần sữa công thức trong bình; không bao giờ cần đồ uống có đường.
- Trong giai đoạn tăng trưởng nhanh, có lúc bé muốn ăn nhiều hơn là điều bình thường.

Ôm con khi cho con bú bình. Con thích nhìn khuôn mặt mẹ. Dựng thẳng bình có thể làm con ngộp thở và con còn có thể bị nhiễm trùng tai.

Các dấu hiệu Trầm cảm Sau sinh

Bất kỳ cảm xúc nào sau đây kéo dài trên 2 tuần đều là dấu hiệu trầm cảm:

- Cảm thấy rất buồn
- Lúc nào cũng khóc
- Không muốn ăn hoặc không thể dừng ăn
- Không thể ngủ hoặc lúc nào cũng muốn ngủ
- Không muốn chăm sóc bản thân
- Không vui sống
- Không quan tâm đến bé
- Cảm giác như bạn có thể làm tổn thương bản thân hoặc bé
- Sợ ở một mình với bé
- Lo lắng quá nhiều về bé

Trầm cảm Sau sinh

Nếu bạn nghĩ mình bị trầm cảm sau sinh hay còn gọi là PPD, hãy đề nghị hỗ trợ bằng cách gọi 1-800-944-4773 hoặc truy cập chương trình Hỗ trợ Sau sinh Quốc tế tại postpartum.net/Get-Help.aspx.

Nếu bạn có ý nghĩ gây hại cho bản thân hoặc bé, đề nghị trợ giúp ngay bằng cách gọi 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).

Nếu các vấn đề của bạn có vẻ nghiêm trọng, gọi Crisis Line tại 1-866-4-CRISIS (1-866-427-4747).

Giữ cho bé và bạn được an toàn.

Tránh xa tất cả các loại khói thuốc. Không có cấp độ phơi nhiễm an toàn nào đối với bé của bạn. Tất cả các loại khói thuốc đều độc hại. Để bé và bạn khỏe mạnh hơn, lựa chọn không hút thuốc lá, thuốc lá điện tử, cần sa và khói.

Đề ra quy định "KHÔNG HÚT THUỐC" trong nhà. Không để ai hút thuốc quanh bé.

Thuốc lá

- Thuốc lá và các dạng thuốc hút khác nguy hiểm cho sức khỏe của tất cả mọi người. Nicotine từ thuốc lá truyền qua sữa mẹ.
- Khói thuốc thụ động và hút thuốc khi cho con bú sẽ làm cho bé hấp thụ nicotine và các chất hóa học độc hại khác.

Thuốc lá điện tử

- Phần lớn các loại thuốc lá điện tử có chứa nicotine và các chất hóa học độc hại khác.
- Không sử dụng thuốc lá điện tử hoặc cho phép người khác sử dụng thuốc lá điện tử quanh bé.

Cần sa (vì mục đích y tế và tiêu khiển)

- Bất kỳ loại khói thuốc nào cũng đều nguy hại cho sức khỏe.
- Hoạt chất trong cần sa (THC) truyền vào sữa mẹ. Để biết thêm thông tin: learnaboutmarijuanawa.org

Tránh xa rượu và ma túy đường phố.
Nếu cần hỗ trợ, hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc gọi 211 tới Washington HelpLine, hoặc truy cập win211.org

Không bao giờ để bé ở lại với người uống rượu hoặc sử dụng ma túy.

Để biết thêm thông tin:

Nếu bạn hút thuốc, hãy nhờ giúp đỡ để bỏ thuốc. Nói chuyện với bác sĩ hoặc gọi tới Washington State Quitline tại 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) hoặc truy cập SmokeFreeWashington.com

Đấu tranh với việc sử dụng chất gây nghiện? Xem phần Không Chất Gây nghiện vì Con: here.doh.wa.gov/materials/substance-free-for-my-baby

Lưu ý Cuối cùng dành cho Mẹ

Với tất cả các việc cần làm trong một ngày, làm thế nào bạn có thời gian cho riêng mình? Để chăm sóc người khác, bạn cần chăm sóc bản thân. Sau đây là một số mẹo để bạn dành thời gian cho mình trong ngày.

Vui vẻ với bé sơ sinh của mình và chăm sóc bản thân nữa.

- Yêu cầu gia đình và bạn bè giúp đỡ. Để họ đi mua sắm, nấu nướng và dọn dẹp.
- Ngủ khi bé ngủ. Nếu bạn không thể ngủ, nằm xuống và thư giãn.
- Kết nối và trò chuyện với bạn bè.

Mẹo: Hãy Thử Cách Giải tỏa Căng thẳng Sau

1. Ngồi lên ghế.
2. Đặt tay lên bụng.
3. Hít thở bằng mũi. Thở chậm rãi theo 4 nhịp. Giữ 1 giây.
4. Thở ra bằng miệng. Thở chậm rãi theo 4 nhịp.

Làm lại 5 đến 10 lần.

Nhớ rằng bạn không đơn độc; có rất nhiều bà mẹ giống như bạn với những khó khăn và nhu cầu tương tự. Bạn sẽ tìm thấy niềm vui ở phía trước khi mối quan hệ giữa bạn và bé phát triển và hai mẹ con học hỏi về nhau. Hãy tận hưởng khoảng thời gian này cùng nhau!

Washington State Department of Health

WIC Washington State WIC Nutrition Program

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Tổ chức này cung cấp cơ hội bình đẳng cho mọi người.

Chương trình Dinh dưỡng WIC Tiểu bang Washington không phân biệt đối xử.

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

DOH 961-1084 November 2014 Vietnamese