



健康食品



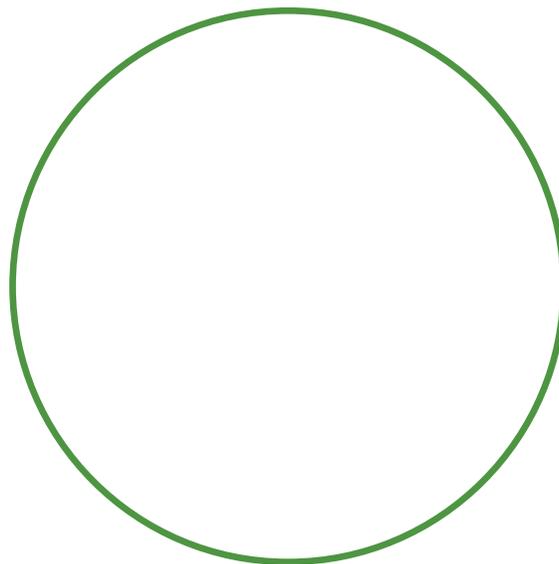
體重減輕



便秘的舒緩



缺鐵



情緒低落

產後階段

健康的飲食

建議提問：

- 您對健康的飲食上有哪些問題？
- 請談一談您的日常飲食情況。

提示：

- 健康的飲食使您精力充沛，以便可以照顧好您的寶寶。
- 並且有助於恢復您的體型。
- 少吃多餐，每天吃 5-6 次份量少的食物。
- 多吃水果和蔬菜。
- 多喝水。
- 飲用低脂奶和 100% 純果汁。
- 避免喝含糖飲料，例如汽水、運動飲料、咖啡、加糖茶和果汁味飲料。

資料派發：

- 《做個健康媽咪》(Be a Healthy Mom)

減輕體重

建議提問：

- 您現在以何種方式減輕體重？
- 您對自己的體重有何看法？

提示：

- 每週逐漸減輕 1 至 2 磅體重。
- 隨身攜帶健康的點心。
- 詢問醫生您何時可以開始運動。
- 每天保持做您喜歡的運動。帶著寶寶去散步是個不錯的選擇。
- 不要跟隨潮流節食，這些方法通常無效，並且可能有害健康。

資料派發：

- 《做個健康媽咪》(Be a Healthy Mom)

便秘的舒緩

建議提問：

- 您怎樣解決便秘的問題？

提示：

- 多吃水果和蔬菜等高纖維的食物。
- 多吃完全穀物，如麥片、全麥麵包、bran cereal、corn tortillas。
- 用李子、桃子、油桃或蘋果加酸奶一起食用。
- 多喝開水。
- 每天保持做您喜歡的運動。帶著寶寶去散步是個不錯的選擇。

資料派發：

- 《做個健康媽咪》(Be a Healthy Mom)
- 《解決常見問題》(Relief From Common Problems)

缺鐵

建議提問：

- 您曾聽說過關於缺鐵的情況嗎？
- 您對於缺鐵有何疑問？

提示：

- 缺鐵令您感覺疲倦、虛弱，且較易生病。
- 盡可能常吃肉類、豆類和 WIC cereal，以補充您所需的鐵質。
- 在吃鐵質食物的同時一起吃維他命 C 豐富的食物。例如吃 WIC cereal 同時喝果汁，或吃 taco 時加上 salsa 醬，這樣鐵質會更容易被身體吸收。
- 若醫生為您開出補鐵藥丸，請務必服用。

資料派發：

- 《做個健康媽咪》(Be a Healthy Mom)
- 《鐵質能強化血液》(Iron for Strong Blood)

您選擇的主題

產後階段

情緒低落

建議提問：

- 生產以後，您可曾感覺情緒低落？
- 如何能使您覺得好過些？

提示：

- 很多婦女會出現產後抑鬱症。
- 請家人和朋友幫忙，使您有時間休息。
- 每天吃 5-6 次小量食物可以改善您的情緒。
- 運動也會使您感覺更好。
- 當您覺得要傷害自己或寶寶時務必找醫生聊聊。

資料派發：

- 《做個健康媽咪》(Be a Healthy Mom)
- 《9 個月，做好準備》(Nine Months to Get Ready)