Здоровая пища

Похудение

Помощь при запорах

Низкий уровень железа

Чувство подавленности

Послеродовой период

Здоровая пища

Рекомендуемые вопросы:
- Что бы хотели узнать об употреблении в пищу полезных продуктов?
- Что вы обычно едите и пьёте?

Советы:
- Здоровое питание даст сил и вам и вашему ребенку.
- Здоровое питание поможет вам обрести прежнюю форму.
- Ешьте пять-шесть раз в день небольшими порциями.
- Ешьте больше фруктов и овощей.
- Пейте много воды.
- Пейте молоко пониженной жирности и 100% соки.
- Избегайте сладких газированных напитков, энергетиков, кофе, сладкого чая со льдом, сокосодержащих напитков.

Раздаточные материалы:
- *Be a Healthy Mom (Будь здоровой мамой)*

Похудение

Рекомендуемые вопросы:
- Что вы делаете для того, чтобы похудеть?
- Вы довольны своим весом?

Советы:
- Худейте постепенно, на 350-700 г за неделю.
- Носите с собой что-нибудь пожевать из незначительного по объему, но полезного для здоровья.
- Проконсультируйтесь с вашим врачом о времени, когда вам можно будет начать выполнять физические упражнения.
- Обязательно находите время для каждодневной физической активности. Делайте то, что вам нравится и с удовольствием. Например, гуляйте с ребенком.
- Избегайте программ быстрого похудения. Эти программы не дают обещанного результата и к тому же вредны для здоровья.

Раздаточные материалы:
- *Be a Healthy Mom (Будь здоровой мамой)*

Помощь при запорах

Рекомендуемый вопрос:
- Как вы очищали ваш организм раньше?

Советы:
- Ешьте больше продуктов богатых клетчаткой, например, фруктов и овощей.
- Ешьте больше зерносодержащих продуктов, например, отруби, овсяные хлопья, пшеничный хлеб из муки цельносмолотого зерна, кукурузные лепешки.
- Ешьте йогурты с черносливом, персиками, нектаринами, или яблоками.
- Обязательно находите время для каждодневной физической активности. Делайте то, что вам нравится и с удовольствием. Например, гуляйте с ребенком на улице.

Раздаточные материалы:
- *Be a Healthy Mom (Будь здоровой мамой)*
- *Relief From Common Problems (Проблемы уходят)*

Низкий уровень железа

Рекомендуемые вопросы:
- Что вы знаете о низком уровне содержания железа в организме?
- Что вы об этом думаете?

Советы:
- Следствием низкого уровня содержания железа могут быть быстрая утомляемость и подверженность различного рода заболеваниям.
- Чтобы восстановить уровень железа, добавьте в свой рацион больше мяса, бобовых, каши, рекомендованные WIC.
- Добавляйте к вышеуказанному рациону продукты, богатые витамином С. Например, пейте сок, рекомендованный WIC, вместе с кашей, рекомендованной WIC, или, например, ешьте сальсу с кукурузной лепешкой. Все это поможет вашему организму правильно усвоить железо.
- Принимайте железосодержащие препараты, которые вам прописывает ваш лечащий врач.

Раздаточные материалы:
- *Be a Healthy Mom (Будь здоровой мамой)*
- *Iron for Strong Blood (Железо для здоровой крови)*

Свободная тема

Послеродовой период

Чувство подавленности

Рекомендуемые вопросы:
- Что вы чувствуете после рождения ребенка?
- Что у вас в жизни происходит хорошего?

Советы:
- Послеродовые депрессии случаются у многих женщин.
- Попросите родственников и друзей помочь вам в повседневных делах, с тем, чтобы у вас появилось время отдохнуть.
- Ешьте понемногу, пять-шесть раз в день.
- Делайте физические упражнения, это тоже улучшает самочувствие.
- Проконсультируйтесь с вашим врачом, особенно если чувствуете, что можете навредить себе либо своему ребенку.

Раздаточные материалы:
- *Be a Healthy Mom (Будь здоровой мамой)*
- *Nine Months to Get Ready (Девять месяцев на подготовку)*

Данное учреждение предоставляет всем равные возможности. Программа специального питания для женщин и детей (Women, Infants and Children, WIC) штата Вашингтон выступает против дискриминации.
Для лиц, имеющих инвалидность, данный документ может быть предоставлен в альтернативных форматах.
Чтобы подать запрос, позвоните по телефону 1-800-841-1410 (линия TDD/TTY 1-800-833-6388).
В данном учреждении предоставляются равные возможности для всех. Программа Washington WIC исключает дискриминацию.

Washington State WIC Nutrition Program
PUBLIC HEALTH ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON
Washington State Department of Health
DOH 960-026 November 2011 Russian