Thực phẩm lành mạnh

Giảm cân

Giảm táo bón

Hàm lượng sắt thấp

Cảm thấy buồn

Hậu sản

Thực phẩm lành mạnh

Những câu hỏi Đề nghị:
- Quý vị có thắc mắc gì về thực phẩm lành
- mạnh không?
- Hãy cho tôi biết quý vị ăn uống những gì mỗi ngày?

Lời khuyên:
- Ăn đúng cách có thể cho quý vị nhiều năng lượng hơn để chăm sóc con quý vị.
- Ăn đúng cách có thể giúp quý vị lấy lại vóc dáng.
- Ăn năm đến sáu bữa ăn nhỏ mỗi ngày.
- Ăn nhiều trái cây và rau củ.
- Uống nhiều nước.
- Uống sữa ít chất béo và nước ép trái cây nguyên chất 100%.
- Tránh thức uống có đường như soda, nước uống thể thao, thức uống có cà phê, trà đá có đường, nước ép.

Thông tin tham khảo:
- *Hãy là Bà mẹ Khỏe mạnh*

Giảm cân

Những câu hỏi Đề nghị:
- Quý vị đang làm gì để giảm cân?
- Quý vị cảm thấy thế nào về cân nặng của mình?

Lời khuyên:
- Giảm cân chậm, khoảng 1–2 pound mỗi tuần.
- Hãy dùng những bữa ăn nhẹ lành mạnh.
- Hãy hỏi bác sĩ khi nào quý vị có thể bắt đầu tập thể dục.
- Năng hoạt động mỗi ngày.Làm điều quý vị ưu thích. Đi bộ với trẻ là một sự lựa chọn tốt.
- Không ăn kiêng thời thượng.Những bữa ăn kiêng đó không hiệu quả và có thể làm hại sức khỏe của quý vị.

Thông tin tham khảo:
- *Hãy là Bà mẹ Khỏe mạnh*

Giảm táo bón

Những câu hỏi Đề nghị:
- Quý vị đã làm gì để giảm táo bón?

Lời khuyên:
- Ăn thực phẩm giàu chất xơ như trái cây và rau quả.
- Ăn ngũ cốc nguyên hạt như ngũ cốc còn cám, bột yến mạch, bánh mì còn cám, bánh mì làm từ bắp
- Hãy ăn mận, đào, vải, táo với sữa chua.
- Uống nhiều nước.
- Năng hoạt động mỗi ngày.Làm điều quý vị ưu thích. Đi bộ với trẻ là một sự lựa chọn tốt.

Thông tin tham khảo:
- *Hãy là Bà mẹ Khỏe mạnh*
- *Giảm những Vấn đề Thường gặp*

Hàm lượng sắt thấp

Những câu hỏi Đề nghị:
- Quý vị biết gì về hàm lượng sắt thấp?
- Quý vị quan tâm gì về hàm lượng sắt thấp?

Lời khuyên:
- Hàm lượng sắt thấp có thể làm cho quý vị thấy mệt và yếu, dễ bị bệnh.
- Hãy ăn thịt, đậu, và ngũ cốc WIC thường xuyên nhất có thể được để có đủ sắt cần thiết.
- Ăn thực phẩm giàu vitamin C cùng lúc với thực phẩm giàu sắt.Ví dụ: uống nước ép WIC với ngũ cốc WIC, hoặc ăn salsa với bánh mì chiên giòn Mexico. Điều này giúp cơ thể quý vị sử dụng sắt tốt hơn.
- Nếu bác sĩ cho quý vị dùng thuốc sắt, hãy uống thuốc.

Thông tin tham khảo:
- *Hãy là Bà mẹ Khỏe mạnh*
- *Sắt giúp Máu Khỏe mạnh*

Chủ đề yêu thích của quý vị

Hậu sản

Cảm thấy buồn

Những câu hỏi Đề nghị:
- Quý vị cảm thấy thế nào từ lúc quý vị có con?
- Điều gì giúp quý vị thấy khỏe?

Lời khuyên:
- Trầm cảm hậu sản thường gặp ở nhiều phụ nữ.
- Yêu cầu gia đình và bạn bè giúp đỡ để quý vị nghỉ ngơi.
- Ăn 5–6 bữa ăn nhẹ mỗi ngày giúp quý vị thấy khỏe hơn.
- Tập thể dục có thể giúp quý vị khỏe hơn.
- Hãy nói với bác sĩ của mình, nếu quý vị có ý nghĩ muốn làm đau chính mình hoặc con của quý vị.

Thông tin tham khảo:
- *Hãy là Bà mẹ Khỏe mạnh*
- *Chín Tháng để Sẵn sàng*

Cơ quan này cung cấp cơ hội bình đẳng cho mọi người. Chương trình WIC của Washington không kỳ thị.
Bản thông tin này có sẵn bằng hình thức khác cho người khuyết tật, khi có yêu cầu.
Muốn xin bản này, hãy gọi số 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

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 Vietnamese