



健康之道

注意均衡飲食，保證葉酸攝入，堅持母乳餵養，家人免疫接種，以及瞭解有害物質的健康風險，都十分重要，需要牢記於心。

這裡给出了一些保持健康與活力的建議和想法！

健康飲食

健康飲食就是要選擇食用有利於健康生活方式的食物！

- 豐富食物種類，多吃水果和蔬菜，保證健康所需的營養。
- 選擇燕麥片、糙米、全麥麵包和義大利面之類的全穀物食物。
- 適當食用瘦肉和家禽。食用其他來源的蛋白質，例如海鮮、堅果及種籽、小扁豆、乾豆和豌豆，以及大豆製品。
- 如需瞭解關於健康飲食建議的更多資訊，請造訪 [choosemyplate.gov](https://www.choosemyplate.gov)。



葉酸

所有有備孕計劃的人都應堅持每天服用葉酸含量達 400 微克的複合維生素。葉酸有助於預防嬰兒大腦和脊柱出生缺陷。然而，在懷孕前就需要開始進行這種保護。除了服用多種維生素外，還要選擇食用富含葉酸的食物：

- 營養豐富的麵包、穀物和義大利面
- 橘子和橘汁
- 豆類、豌豆和小扁豆
- 葉菜類蔬菜



免疫接種 - 明智之選！

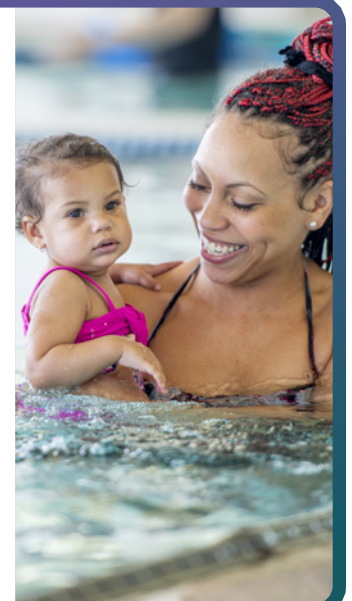
請聯絡醫療服務提供者，瞭解必要性免疫接種的時間安排。

體力活動

您知道嗎？體力活動能讓您更加精力充沛。而且還能調節情緒，放鬆身心，提高睡眠品質！循序漸進至每天 30 分鐘或以上的中等強度活動。以下為中等強度運動項目的一些建議：

- 快走或遠足
- 游泳或水中有氧運動
- 騎自行車
- 跳舞
- 打電話時原地走動
- 園藝

請諮詢醫療服務提供者，討論最適合自己的體力活動項目。



做好生育計劃

如果您計劃再生育孩子，請考慮至少等待 18 個月後再懷孕。您的身體需要一定的時間才能恢復，達到健康的體重。

請與醫療服務提供者或護士聯絡，瞭解對您有效的節育方法。

情緒健康

寶寶出生後，百感交集的複雜情緒通常也會接踵而來。產後的媽媽可能會覺得沒胃口，入睡困難，面對需要照顧的寶寶，感覺不知所措。為了緩解這些情緒，要健康飲食，多加休息，同時請家人或朋友幫助自己渡過這段時期。

如果出現情緒低落、焦慮或面對事情無從下手的感覺，這時您可能已患上了產後抑鬱症 (PPD)。PPD 十分常見，但這並不表示您無法給予嬰兒很好的照顧。

如果您情緒低落或不安的情況超過兩周，或者擔心可能會傷害到自己或寶寶，請諮詢您的醫療保健提供者、Women, Infants and Children (WIC, 婦女、嬰兒和兒童) 工作人員或您信任的人，聊聊自己的感受。尋求幫助至關重要。您與寶寶之間的感情健康，對寶寶的成長而言十分重要。

您也可以撥打電話 1-888-404-7763，致電 Perinatal Support Washington (華盛頓圍產期支援處)，或者造訪 perinatalsupport.org。

遠離 有害物質， 保護自己 與家人

煙草、酒精和非法藥物有害家人健康。遠離這類物質，為孩子樹立好榜樣。按醫囑服藥。您今天所做的選擇會影響家人現在以及將來的健康。

如果家裡有人吸煙，吸入二手煙或電子煙氣溶膠，對寶寶和兒童都十分有害。環境中的煙草煙霧會增加嬰兒猝死症和患哮喘、支氣管炎、耳部感染和癌症的幾率。

遠離一切煙霧。對您的寶寶來說，任何曝露水準都無安全可言。所有形式的煙霧，包括電子煙在內，都是有害的。為了寶寶和您自身的健康，要遠離煙草、電子煙、大麻和煙霧。在家中制定「禁止吸煙」的規定。切勿允許他人在寶寶附近吸煙。如需戒煙支持，請致電 1-800-QUITNOW 或造訪 quitline.com。

兼顧餵養問題

醫療保健提供者建議，母乳餵養時間至少要堅持一年，在媽媽和寶寶都願意的情況下，甚至可以延長餵養期。母乳餵養可以提高寶寶的身心健康。

- 母乳中富含適合生長發育的營養物質。
- 母乳可以助力寶寶的成長。
- 母乳有助於增強寶寶的抵抗力，減少疾病的發生。母乳餵養還有助於保護媽媽的健康！
- 母乳餵養可以增進親子關係。

