

# WIC SỐNG KHỎE MẠNH

Hãy ghi nhớ tầm quan trọng của một chế độ ăn cân bằng, nhu cầu bổ sung axit folic, cho con bú liên tục, tiêm chủng cho gia đình và nguy cơ sức khỏe từ các chất độc hại.

Dưới đây là một số lời khuyên và ý tưởng để giúp quý vị luôn khỏe mạnh và năng động!

## Ăn Uống Điều Độ

Ăn uống điều độ là việc lựa chọn thực phẩm để có một lối sống lành mạnh!

- Ăn nhiều loại thực phẩm, bao gồm trái cây và rau củ, để cung cấp các chất dinh dưỡng cần thiết cho một cuộc sống khỏe mạnh.
- Chọn ngũ cốc nguyên hạt như yến mạch, gạo lứt, bánh mì nguyên cám và mì ống.
- Lựa chọn thịt và thịt gia cầm nhiều nạc hơn. Ăn các thực phẩm cung cấp chất đạm khác như hải sản, các loại hạt, đậu lăng, đậu khô, đậu Hà Lan và các sản phẩm từ đậu nành.
- Để biết thêm các lời khuyên ăn uống lành mạnh, hãy truy cập [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov).



## Axit Folic

Tất cả những người có thể mang thai nên uống vitamin tổng hợp với 400 microgram axit folic mỗi ngày. Axit folic có thể giúp ngăn ngừa dị tật bẩm sinh về não và cột sống cho con quý vị. Tuy nhiên, việc bảo vệ cần bắt đầu trước khi mang thai. Cùng với việc uống vitamin tổng hợp, hãy chọn các thực phẩm giàu axit folic:

- Bánh mì, ngũ cốc và mì ống giàu dinh dưỡng
- Cam và nước cam
- Đậu, đậu Hà Lan và đậu lăng
- Các loại rau có lá xanh đậm



## Hãy Sáng Suốt – Tạo Miễn Dịch!

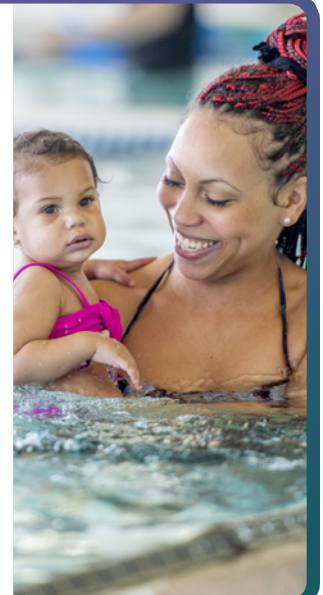
Yêu cầu nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe lên lịch các loại tiêm chủng cần thiết.

## Hoạt Động Thể Chất

Quý vị có biết rằng hoạt động thể chất mang lại nhiều năng lượng hơn? Điều này cũng giúp cải thiện tâm trạng của quý vị, giúp quý vị cảm thấy thoải mái và ngủ ngon hơn! Từ từ xây dựng các hoạt động với cường độ vừa phải từ 30 phút trở lên mỗi ngày. Một số ý tưởng về các hoạt động với cường độ vừa phải như:

- Đi bộ nhanh hoặc đi bộ đường dài
- Bơi hoặc thể dục nhịp điệu dưới nước
- Đạp xe đạp
- Nhảy
- Đi bộ tại chỗ khi đang nghe điện thoại
- Làm việc trong vườn

Nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe về các hoạt động thể chất tốt nhất cho quý vị.





## Sức Khỏe Tình Cảm

Sau khi sinh con, người ta thường cảm thấy nhiều cảm xúc lẫn lộn. Quý vị có thể khó ăn hoặc khó ngủ và cảm thấy quá tải khi chăm sóc em bé của mình. Để giải tỏa những cảm xúc này, hãy ăn uống điều độ, nghỉ ngơi thường xuyên và nhờ gia đình cùng bạn bè hỗ trợ trong thời gian này.

Nếu quý vị cảm thấy buồn, lo lắng hoặc không thể xử lý mọi việc, quý vị có thể bị trầm cảm sau sinh (PPD). PPD rất phổ biến và bị PPD không có nghĩa quý vị là một người chăm sóc tệ.

Nếu quý vị cảm thấy buồn hoặc bức bối trong hơn hai tuần hoặc sợ mình có thể làm tổn thương bản thân hoặc em bé, hãy chia sẻ cảm xúc đó với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, nhân viên Women, Infants, and Children (WIC, Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Nhỏ) hoặc những người mà quý vị tin tưởng. Điều quan trọng là phải nhận được sự giúp đỡ. Những cảm xúc lành mạnh giữa quý vị và con là rất quan trọng với sự phát triển của bé.

Quý vị cũng có thể gọi cho đơn vị Perinatal Support Washington (Hỗ Trợ Chu Sinh Washington) theo số 1-888-404-7763 hoặc truy cập [perinatalsupport.org](http://perinatalsupport.org).

## Lập Kế Hoạch cho Gia Đình Quý Vị

Nếu quý vị có kế hoạch sinh thêm con, hãy cân nhắc đợi ít nhất 18 tháng giữa các lần mang thai. Cơ thể quý vị cần thời gian để phục hồi và đạt được mức cân nặng hợp lý.

Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc y tá về một phương pháp ngừa thai hiệu quả cho quý vị.

## Bảo Vệ Bản Thân và Gia Đình Khỏi Các Chất Độc Hại

Thuốc lá, rượu và ma túy là những thứ vô cùng có hại cho sức khỏe của gia đình quý vị. Hãy trở thành tấm gương tốt cho con cái bằng cách không sử dụng chúng. Sử dụng các loại thuốc theo chỉ dẫn. Những lựa chọn mà quý vị đưa ra hôm nay có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của gia đình quý vị ở hiện tại và trong tương lai.

Nếu ai đó trong nhà hút thuốc, việc hít phải khói từ thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử sẽ rất có hại cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Ở gần khói thuốc lá làm tăng nguy cơ Hội Chứng Đột Tử ở Trẻ Sơ Sinh (SIDS) và phát triển bệnh hen suyễn, viêm phế quản, nhiễm trùng tai và ung thư.

Hãy tránh xa khói thuốc. Không có mức độ tiếp xúc nào là an toàn cho em bé. Tất cả các dạng khói, bao gồm thuốc lá điện tử, đều có hại. Để em bé và quý vị khỏe mạnh hơn, hãy tránh xa thuốc lá, thuốc lá điện tử, cần sa và khói thuốc. Đặt ra quy tắc "KHÔNG HÚT THUỐC" trong nhà. Đừng để mọi người hút thuốc xung quanh con quý vị. Để được hỗ trợ cai thuốc lá, hãy gọi 1-800-QUITNOW hoặc truy cập [quitline.com](http://quitline.com).

## Cân Nhắc Việc Cho Con Bú

Các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khuyến nghị nên cho em bé bú ít nhất một năm và lâu hơn nếu quý vị hoặc bé muốn như vậy. Cung cấp sữa của quý vị cho con giúp làm tăng các lợi ích về sức khỏe.

- Sữa của quý vị có các chất dinh dưỡng thích hợp cho sự tăng trưởng và phát triển của bé.
- Nguồn sữa đó hỗ trợ cho em bé đang phát triển của quý vị.
- Sữa mẹ cũng giúp em bé chống lại nhiễm trùng và ít bị ốm hơn. Cho con bú sữa mẹ còn giúp bảo vệ sức khỏe của chính quý vị!
- Cho con bú sẽ thúc đẩy sự gắn kết giữa mẹ và con.

