

進食  
成長  
生活

健康



給新媽媽們  
的小貼士

親愛的媽媽們：

恭喜您迎來寶寶的降生並選擇 WIC！WIC 是健康家庭的選擇，值得您為之驕傲！WIC 為新媽媽提供：

- ✓ 轉介醫療保健和其他服務。
- ✓ 針對您的健康飲食選擇資訊。
- ✓ 針對寶寶的餵養資訊。
- ✓ 母乳餵哺支援。
- ✓ 保護寶寶安全的方法。
- ✓ 為您和寶寶購買健康食品的購物券。

這本小冊子提供幫助您和剛出生寶寶保持健康的小貼士。這些小貼士不能替代醫生的建議。

當您收到 WIC 購物券時，可以了解更多關於健康飲食和餵養寶寶的資訊。WIC 的營養小組將協助您和其他媽媽學習、分享想法和提出問題。我們希望您能夠享受 WIC 的服務。

此致，  
您的 WIC 工作人員

下一步： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# 獲得醫療保健服務

## 學習保持健康的方法。

- 進行產後體檢。
- 詢問您何時需要再次進行體檢。
- 了解最新免疫接種資訊。詢問有關麻疹、小兒麻痺症、破傷風和流感疫苗的資訊。
- 如果您需要協助，請聯絡：
  - **父母援助 123 (ParentHelp123)**：致電 1-800-322-2588 或瀏覽 [parenthelp123.org](http://parenthelp123.org)。工作人員可以協助您找到低價的醫療和牙科診所、WIC 診所、食物銀行和其他有用的服務。
  - **華盛頓援助熱線 2-1-1 (Washington Helpline 2-1-1)**：致電 211 或瀏覽 [win211.org](http://win211.org)。



# 選擇有助於保持健康的食物。

每天的餐單應包含全部 5 種食物種類。

## 穀物

母乳餵哺  
6 盎司 (6 份)

非母乳餵哺  
5 盎司 (5 份)



## 蔬菜

母乳餵哺  
2½ 杯 (5 份)

非母乳餵哺  
2 杯 (4 份)



## 水果

母乳餵哺  
2 杯 (4 份)

非母乳餵哺  
1½ 杯 (3 份)



## 乳製品

母乳餵哺和  
非母乳餵哺  
3 杯 (3 份)



## 蛋白質

母乳餵哺  
5½ 盎司 (5½ 份)

非母乳餵哺  
5 盎司 (5 份)



飲食定時定量，選擇各種穀物、蔬菜、水果、乳製品和蛋白質。

1 盎司是 1 份	小貼士
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 片麵包或玉米薄餅</li><li>• ½ 個百吉圈或漢堡麵包</li><li>• ½ 杯已煮熟米飯、麵條或麥片</li><li>• 1 杯麥片類穀物</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 經常吃全穀類食物，如：<ul style="list-style-type: none"><li>- 燕麥片</li><li>- 全麥麵包或麵包卷</li><li>- 糙米</li><li>- 玉米薄餅（全麥或玉米）</li></ul></li></ul>
1/2 杯是 1 份	小貼士
<ul style="list-style-type: none"><li>• ½ 杯生的或已煮熟的蔬菜</li><li>• 1 杯生菜或其他綠葉蔬菜</li><li>• ½ 杯蔬菜汁或番茄</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 經常吃豐富的食物種類和顏色：深綠色、橙色、紅色、黃色、紫色和白色</li><li>• 添加至：炒蛋、米飯、麵條、沙拉和煲鍋菜</li></ul>
1/2 杯是 1 份	小貼士
<ul style="list-style-type: none"><li>• ½ 杯切碎或已煮熟的水果</li><li>• 1 個水果：蘋果、橙、桃子等</li><li>• ½ 杯 100% 果汁</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 經常吃豐富的食物種類和顏色：紅色、黃色、橙色、藍色、綠色和白色</li><li>• 將切片或切碎的水果放在麥片、煎餅、布丁和冷凍酸奶上</li></ul>
1 杯是 1 份	小貼士
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 杯牛奶</li><li>• 1 杯酸奶</li><li>• 1 至 2 片奶酪</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 選擇 1% 或脫脂牛奶</li><li>• 如果喝牛奶有困難，請向 WIC 諮詢</li></ul>
1 盎司是 1 份	小貼士
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 盎司肉、雞肉、火雞肉或魚肉</li><li>• ¼ 杯罐裝輕金槍魚</li><li>• 1 隻雞蛋</li><li>• ¼ 杯已煮熟的豆類或豆腐</li><li>• 1 湯匙花生醬</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 盎司的份量是一副撲克牌的大小</li><li>• 選擇瘦肉：採用燒烤方法烹製</li><li>• 多吃按照 WIC 的方法烹製的豆類，請向 WIC 索取食譜</li></ul>

## 示例餐單

吃點心並定時用餐可以獲得更多能量和清晰的思考能力。

### 早餐

全熟雞蛋  
全麥吐司或玉米薄餅  
100% 果汁

### 上午點心

切片桃子  
1% 或脫脂牛奶

### 午餐

火雞肉三明治夾生菜和番茄  
(選用全麥麵包)  
胡蘿蔔條  
蘋果  
1% 或脫脂牛奶

### 下午點心

番茄汁  
全麥餅乾

### 晚餐

義大利肉醬面  
綠豆  
蔬菜沙拉  
葡萄  
1% 或脫脂牛奶



# 早餐主意

請留出時間吃早餐。它能幫助您更好地度過一天。以下是一個簡單的計劃。試從每一列選擇一種食物搭配健康早餐。

麵包、 麥片或其他穀物	+	水果或蔬菜	+	乳製品或蛋白質 或兩者都有
----------------	---	-------	---	------------------

示例：

燕麥片	+	蘋果醬	+	1% 或脫脂牛奶
全穀華夫餅	+	切片草莓	+	低脂酸奶
全穀玉米薄餅	+	番茄	+	WIC 豆類和低脂 奶酪
糙米	+	蔬菜	+	雞蛋
WIC 乾麥片	+	葡萄乾	+	花生
披薩上添加	+	蔬菜	+	低脂奶酪

## 最佳早餐烤麥片

4-6 人份

烤箱預熱到華氏 350 度

- 2 杯老式燕麥
- 1 個蘋果，去皮切碎
- ½ 杯切碎的核桃
- ¾ 杯葡萄乾，或者杏脯或櫻桃等乾果（切碎）
- 2 杯 1% 或脫脂牛奶
- ½ 杯黃糖
- 2 湯匙黃油（融化）
- ½ 茶匙鹽
- 1 茶匙肉桂

在 8X8 的盤子裡混合所有材料。放入華氏 350 度烤箱中直至所有水份被吸收，大約需要 35-40 分鐘。做好的食物亦可以放進冰箱裡，第二天加熱後食用。

熱麥片搭配牛奶食用。

## 選擇快餐的好方法。

如果您在快餐店選擇較健康的食物，可以為一天裡增加富營養的食物，減少卡路里。試試以下的健康選擇：

- 烤雞肉或烤雞柳
- 火雞肉或烤牛肉潛艇三明治
- 標準漢堡包，不加蛋黃醬或奶酪
- 蔬菜漢堡包夾烤洋蔥和蘑菇
- 主餐沙拉或配菜沙拉（沙拉醬放在一旁備用）
- 披薩上添加青椒、番茄和蘑菇
- 烤土豆加蔬菜和奶酪配料
- 豆類捲餅
- 英式鬆餅加雞蛋
- 水果
- 水、1% 或脫脂牛奶，或者 100% 果汁



### 小貼士：在家裡快速製作食物！

媽媽們說，即使在忙碌的日子裡，也可以透過制定一點計劃，在家裡製作比出去吃快餐更健康、更簡單、更便宜的食物。以下是其他媽媽提供的小貼士：

- 「我會在商場裡尋找易於準備的食物，比如製作快速辛辣菜的罐裝豆類、包裝蔬菜和沙拉，甚至冷凍披薩，添加新鮮蔬菜即可進餐。」
- 「我利用週末做飯。我把吃剩的食物放在冰箱或冰櫃裡。有時我把絞碎的牛肉或火雞肉煮熟，按一頓飯的份量分成若干份冷凍起來。晚上，我們把這些肉拿出來做墨西哥玉米卷或義大利面！」



# 保持健康

## 葉酸

如果您可以每天吃一種價格低廉、安全方便的食物讓自己保持健康，如果它還能保護您的未來寶寶降低出生缺陷的風險，您想要嗎？

這種保護來自葉酸，它是一種維他命 B。您身體裡每一個細胞都需要葉酸。研究表明葉酸還可以預防心臟病、中風和癌症。

葉酸有助於保護未出生胎兒的脊椎和大腦，預防出生缺陷。然而，您需要在懷孕之前就開始這種保護，很多女性一般在沒有計劃的情況下懷孕。您可以透過以下方式每天攝入 400 微克葉酸：

\* \* \*  
建議您每天攝入  
400 微克  
葉酸。

- 服用多種維他命
- 吃一份 WIC 麥片
- 吃強化或濃縮的穀類食物
- 吃健康食物，例如
  - 綠色蔬菜（如菠菜或甘藍）
  - 煮熟的乾豆、水果和全穀類食物



- 「我喜歡在購買食物前坐下來計劃至少一週的食譜。制定計劃時我儘量包括所有人喜愛的食物。」
- 「如果我們必須快速地做好晚餐，我提醒自己，花生醬和果凍三明治搭配一杯牛奶是我們都喜愛的晚餐，對我們來說，這比免下車餐廳要好得多。」



## 多做運動。

每天運動三次，每次 10 分鐘，可以達到以下效果：

- 給您更多的能量
- 緩解壓力，有助於放鬆身心
- 減掉懷孕期間增加的體重
- 使肌肉強健
- 讓您感覺良好

**剛開始的時候不要著急。**您的身體需要慢慢恢復。向您的醫生詢問可以做什麼運動，什麼時候可以做。

**步行是保持健康的好方法。**把寶寶放在嬰兒推車或前背帶裡步行。在購物中心、學校或社區中心步行。讓您的朋友或家人和您一起運動。

**開始時步行 5 或 10 分鐘。**一周後增加步行時間或距離。設定一個適合自己的目標。

以下是其他簡單的方法活動您的身體：

- 看電視或講電話時來回走動。
- 播放音樂和跳舞。
- 走樓梯，不乘坐自動扶梯或電梯。
- 儘量把汽車停在較遠的地方。

### 小貼士：每次做出一個改變

每次改變並養成一個健康習慣。適應後再做出下一個改變。

- 您可以減少進食什麼食物？  
示例：把蘇打水減少到每天一瓶。
- 您可以改變什麼食物？  
示例：使用不含脂肪的沙拉醬。
- 您可以增加什麼運動？  
示例：走樓梯，不乘坐電梯。

## 小小改變和健康的選擇讓您更健康！

新媽媽們最常問的問題是：「我如何才能感覺良好，在分娩後減去懷孕期間增加的體重？」如果您也是有同樣疑問的媽媽，我們為您帶來了好消息！研究顯示小小改變會產生明顯效果，可以幫助您感覺良好、增加能量，和減輕體重。以下是媽媽們分享對她們有效的小貼士：

- **不要打開包裝就直接吃東西**——應該將食物（如餅乾、堅果、什錦乾果、椒鹽餅乾、奶酪塊等）分成幾份，放在單獨的容器或封口的袋子裡。還有一種更好的方法，把蔬菜放在容器中作為即食健康點心，這樣不會攝入任何卡路里。
- **吃飯時在廚房留一些食物**——把卡路里較低的蔬菜和家庭風格沙拉放在餐桌上，主菜放在廚房裡。
- **當您感到已經吃飽時停止進食**——提醒自己：即使盤子裡還有食物或者其他人還在用餐，您也可以停下來。
- **注意您的食物份量**——用較小的盤子，在盤子裡放少量食物。研究顯示，食物較多時會促使我們吃得更多。
- **減少某些食物**——透過減少高脂肪和加糖食物來降低卡路里攝入量。將甜味飲料、曲奇、蛋糕、糖果和冰淇淋作為對自己偶爾的獎勵。限制排骨、培根和熱狗等肉類的攝入量。
- **在家裡製作食物**——嘗試脂肪、糖和鹽較少的健康食譜。
- **喝水**——每天隨時攜帶飲用水。喝水可以使您產生飽腹感，少吃東西。





健康飲食只是讓您感覺良好、更有能量的方法之一，運動也能起到很好的作用。照顧新出生的寶寶會給媽媽們帶來一定的壓力，而運動有助於緩解壓力。向您的醫生詢問什麼時候可以運動，然後慢慢開始。請參閱第 11 頁的「多做運動」。如果您想了解個人日常飲食計劃，請瀏覽 [ChooseMyPlate.gov](https://www.ChooseMyPlate.gov)。

# 理解寶寶的提示

## 饑餓時

寶寶感到饑餓的時候可能會：

- 把手放在嘴邊
- 手臂和腿不停動
- 發出吸吮的聲音
- 縮攏嘴唇
- 尋找乳頭（奶嘴）

## 吃飽時

寶寶吃飽時可能會：

- 吸吮變慢或停止吸吮
- 放鬆手和手臂
- 背向乳頭（奶嘴）
- 推開
- 睡覺





## 您的新生兒在說什麼

### 我需要一些不同的東西

隨著您對寶寶的了解越來越多，您開始意識到他/她嘗試傳達給您的訊息。了解寶寶與您溝通的方式需要一些時間。如果寶寶在玩耍和學習時需要休息，或者需要一些安靜的時間，寶寶可能會：

- 把目光移開、轉身或拱背
- 皺眉或目光呆滯
- 手、手臂或腿變得僵硬
- 打哈欠或睡覺

### 我想靠近您

隨著您的新生兒逐漸長大，您可以更好地了解他/她什麼時候想互動、學習或玩耍。如果寶寶想讓您幫助他/她了解更多關於您和這個新奇的世界，寶寶可能會：

- 放鬆臉部和身體
- 跟隨您的聲音和臉
- 向您靠近
- 盯著您的臉
- 抬起頭

## 餵奶是您和寶寶相處的特殊時刻！

注意觀察寶寶的提示，在寶寶清醒平靜、沒有開始哭鬧之前就給寶寶餵奶。讓寶寶學習相信您會在他/她餓的時候餵奶。不要擔心寵壞寶寶。您不能寵壞一個小嬰兒的。



您的寶寶相信您會讓他/她安全和快樂。

## 針對母乳餵哺的媽媽：

向 WIC 工作人員詢問以下關於：

- 如果您有關於母乳餵哺的問題，請立即詢問
- 選擇避孕措施以支援您完成母乳餵哺的目標
- 工作和母乳餵哺
- 法律規定的母乳餵哺權利
- 尋找同伴顧問
- 如需了解更多有關母乳餵哺的資訊，請瀏覽：  
[womenshealth.gov/breastfeeding](http://womenshealth.gov/breastfeeding)



當您讓寶寶按照自己的方式喝奶時，您會對自己的照料感到很驕傲。讓他/她保持自己的節奏。讓寶寶告訴您他/她什麼時候喝飽。您負責決定食物類型——母乳或配方奶粉，而您的寶寶將負責其他的一切——時間、食量、速度。

## 針對使用配方奶粉的媽媽：

選擇用配方奶粉餵養寶寶對您來說可能是也可能不是一個簡單的決定。無論如何，您剛出生的寶寶都需要您幫助他/她才能吃得更好。

- 像按食譜做飯，正確混合材料是非常重要的。混合配方奶粉也是一樣的！寶寶需要您按照奶粉罐上的說明混合奶粉。
- 如果由其他人來照顧您的寶寶，請確保他們知道如何正確地混合和準備配方奶。
- 餵奶後扔掉奶瓶裡剩下的配方奶。寶寶的唾液中含有細菌並已經進入了配方奶；如果您用剩下的配方奶餵寶寶，會使寶寶生病的。如果您提前準備奶瓶，請將奶瓶放在冰箱裡，給寶寶餵奶時再拿出來。您只需準備足夠 24 小時食用的奶量。
- 在微波爐裡加熱配方奶可能會傷害寶寶；溫度可能比您認為的度要高。請把奶瓶放在熱水裡加熱。
- 寶寶只需要奶瓶裡的配方奶；不要給寶寶喝加糖飲料。
- 有時寶寶想多喝一些奶，這很正常；通常是在快速成長期出現。

給我餵奶時請抱著我。我喜歡看到您的臉。  
支撐奶瓶可能會讓我窒息，甚至可能使我患上耳部感染。



# 產後抑鬱症的徵兆

如果以下任何感覺持續兩周以上，就是抑鬱症的徵兆：

- 感覺非常悲傷
- 一直在哭
- 不想吃東西或者無法停止吃東西
- 睡不著或者一直想睡覺
- 不想照顧自己
- 不享受生活
- 不關心您的寶寶
- 感覺您可能會傷害自己或寶寶
- 害怕與寶寶獨處
- 過於擔心寶寶

## 產後抑鬱症



如果您認為您可能患有產後抑鬱症 (PPD)，請透過以下方式尋求協助：致電 **1-800-944-4773**，或瀏覽產後支援國際組織 (Postpartum Support International) 的網站 [postpartum.net/Get-Help.aspx](http://postpartum.net/Get-Help.aspx)。

如果您有傷害自己或寶寶的想法，請立即致電 **1-800-273-TALK (1-800-273-8255)** 尋求協助。

如果您認為自己的問題太多，請致電危機熱線 (Crisis Line)，電話：**1-866-4-CRISIS (1-866-427-4747)**。



# 保護您和寶寶的安全。

**遠離所有煙。** 接觸任何煙對寶寶都不安全。所有形式的煙都是有害的。為了讓寶寶和您更健康，請遠離煙草、電子煙、大麻和香煙。

在家裡制定「禁止吸煙」的規定。不要讓任何人在寶寶周圍吸煙。

## 煙草

- 捲煙和其他形式的煙草對所有人的健康都構成危險。煙草中的尼古丁會進入母乳。
- 二手煙和餵奶時吸煙會使寶寶吸收尼古丁和其他有害化學物質。

## 電子煙

- 大部分電子煙都含有尼古丁和其他有害化學物質。
- 請您不要吸電子煙，也不要讓其他人在寶寶周圍吸電子煙。

## 大麻（醫療型和娛樂型）

- 任何煙都會產生健康風險。
- 大麻中的活躍成分 (THC) 能進入母乳。更多資訊：  
[learnaboutmarijuanawa.org](http://learnaboutmarijuanawa.org)

\*\*\*  
請勿在家裡和車內吸煙。

## 遠離酒精和街頭毒品。

如果您需要協助，請諮詢您的醫生，或撥打 211 聯絡華盛頓援助熱線 (Washington Helpline)，或瀏覽 [win211.org](http://win211.org)

**切勿讓酗酒或使用毒品的人照顧您的寶寶。**

## 更多資訊：

如果您吸煙，請尋求戒煙協助。請諮詢您的醫生，或聯絡華盛頓州戒煙熱線 (Washington State Quitline)，撥打 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)，或瀏覽 [SmokeFreeWashington.com](http://SmokeFreeWashington.com)

您是否受到藥物濫用的困擾？請瀏覽「為寶寶戒掉藥物濫用」：  
[here.doh.wa.gov/materials/substance-free-for-my-baby](http://here.doh.wa.gov/materials/substance-free-for-my-baby)

# 給媽媽們的最後一點建議

每天要做這麼多事情，您如何找時間留給自己呢？要照顧別人，首先您必須照顧好自己。下面的小貼士可以幫助您在一天中為自己留出一些時間。

## 在照顧剛出生的寶寶同時照顧好自己。

- 向家人和朋友尋求協助。讓他們購物、做飯，和清潔。
- 在寶寶小睡時，您也小睡一下。如果睡不著就躺下休息一會兒。
- 與朋友聯絡和聊天。

## ★ 小貼士：試試這個減壓小方法

1. 坐在椅子上。
  2. 把手放在腹部。
  3. 在從一數至四的同時，用鼻子慢慢吸氣。屏氣一秒鐘。
  4. 在從一數至四的同時，用口慢慢呼氣。
- 重複 5 至 10 次。

請記住您並不孤單，許多媽媽都像您一樣面臨相同的困擾和需求。隨著您和剛出生的寶寶逐漸培養感情，以及你們逐漸了解彼此，您將會感受到無比快樂。一起享受這段時間吧！



本機構是平等機會供應者。

華盛頓州 WIC 營養計劃對所有人都一視同仁。

殘障人士可以申請獲取本文件的其他格式。如需提交申請，請撥打 1-800-841-1410

(聽障/語障人士專線 711)。