



Hướng Dẫn Của Bạn

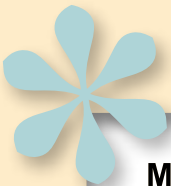
Lúc Mang Thai



Cách Để Có Thời Kỳ Mang Thai Vui Khỏe

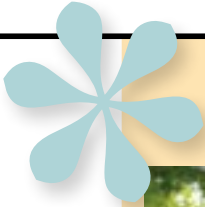
Chúc Mừng Bạn Có Thai!

WIC ở đây giúp bạn và con trẻ khỏe mạnh và vui vẻ từ lúc thụ thai cho tới khi sanh nở và rồi cho những năm về sau nữa. Bảng hướng dẫn này nói về những ưu tư thông thường lúc mang thai và những phương cách để bạn giữ mạnh khỏe.



Mong Ước Của Tôi Cho Con

Mục Lục



2 Tiến Trình Mỗi Tuần Trong Lúc Mang Thai

4 Ăn Uống Đúng Cách cho Con và Bạn

Lên Cân Lành Mạnh

Số Cân Tăng Đi Vào Đâu?

Ăn Uống Đúng Cách

Tạo Một Dĩa Ăn Lành Mạnh

Những Chất Bổ Quan Trọng

Thực Phẩm Giới Hạn hoặc nên Tránh

8 Các Thói Quen Tích Cực cho Sức Khỏe

Chăm Sóc Trong Thời Kỳ Mang Thai

Đợi Đến 39 Tuần

Giữ Năng Động

Tránh Cà-phê-in, Rượu, và Thuốc Lá

Nuôi Dưỡng Con Bạn

11 Sự Khó Chịu Trong Lúc Mang Thai

Chứng Buồn Nôn và Ói Mửa

Chứng Ợ Nóng và Khó Tiêu

Chứng Táo Bón

12 Sau Khi Bé Chào Đời

Nghỉ Ngơi

Chứng Phiền Muộn Sau Khi Sinh

Sự Mất Cân

13 Các Nguồn Trợ Giúp

Tiến Trình Mỗi Tuần Trong Lúc Mang Thai



Thời kỳ mang thai là giai đoạn thú vị - bạn và con sẽ tăng trưởng thật nhiều trong những tháng sắp tới! Hãy dùng thời biểu tiện ích này để xem xét những gì đang xảy ra trong suốt thời kỳ mang thai.

Tam-cá-nguyệt thứ nhất

con bạn

Tuần 1 – 4	Tuần 5 – 8	Tuần 9 – 12
<p>Bé to bằng hạt mè anh túc.</p> <p>Tim và óc bắt đầu tăng trưởng.</p>	<p>Vào 6 tuần, bé lớn cỡ hạt gạo.</p> <p>Mắt, mũi, và môi của bé bắt đầu thành hình.</p> <p>Phổi và thận cũng bắt đầu tăng trưởng.</p>	<p>Lúc 10 tuần bé khoảng bằng trái nho tươi.</p> <p>Bé có thể làm nắm tay và cử động chân.</p> <p>Móng tay và móng chân đang mọc.</p>
<p>Bạn có thể cảm thấy mệt và buồn nôn.</p> <p>Ngực có thể cảm thấy căng hoặc nặng nề.</p>	<p>Bạn có thể cần đi phòng vệ sinh nhiều lần hơn.</p> <p>Vài thứ có thể ngứa mùi và nếm khác thường.</p> <p>Vú bạn có thể bị sậm hơn.</p>	<p>Bạn có thể bị táo bón.</p> <p>Bạn có thể bắt đầu thấy đói nhiều hơn.</p> <p>Những u nhỏ quanh đầu vú gọi là tuyến Montgomery xuất hiện.</p>

Tam-cá-nguyệt thứ hai

Tuần 13 – 17	Tuần 18 – 22
<p>Con bạn lớn khoảng trái táo lúc 15 tuần.</p> <p>Bạn có thể nghe tiếng tim đập của con bằng ống nghe.</p> <p>Bé bắt đầu nghe được tiếng động.</p>	<p>Vào tuần 18, con bạn lớn cỡ củ khoai lang.</p> <p>Lông mày và lông mi bé xuất hiện.</p> <p>Bé có thể mút ngón cái.</p>
<p>Bạn đang ở tam-cá-nguyệt thứ hai!</p> <p>Chứng buồn nôn bớt đi, nhưng bạn có thể bị khó tiêu.</p> <p>Bạn có thể bắt đầu cảm thấy bé cọ quậy hoặc di động nhẹ.</p> <p>Ngực bắt đầu tạo sữa non - loại sữa đầu đời cho bé.</p>	<p>Vọp bẻ ở chân và đau lưng là thông thường.</p> <p>Bạn sẽ bắt đầu thấy bé di động nhiều hơn. Người bạn đời của bạn cũng có thể cảm nhận bé di chuyển.</p> <p>Bạn có thể cần phải đổi nịt vú lớn hơn hoặc mang loại cho phụ nữ mang thai.</p>

cơ thể bạn

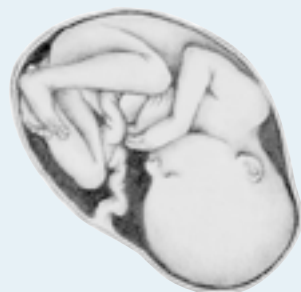
Tam-cá-nguyệt thứ ba

Tuần 23 – 27

Vào lúc 23 tuần, bé lớn cỡ trái cà tím.

Bạn có thể biết phái tính của bé nếu bạn muốn.

Bé có thể mở mắt và nhìn ánh sáng.



Khi người của bạn lớn ra, bạn có thể thấy vết căng da trên ngực hoặc bụng. Dầu hoặc kem có thể làm dịu da bị căng hoặc ngứa.

Bạn có thể thấy đói nhiều hơn và ăn thường hơn.

Bạn có thể bị đau lưng hoặc sưng mắt cá và bàn chân. Hãy thư giãn và nghỉ ngơi nếu cần.

Tuần 28 – 31

Con bạn đang tăng trưởng nhanh, và lúc 28 tuần, bé lớn bằng một búp sà-lách.

Xương của bé phát triển toàn diện vào tháng này.

Bé quen với giọng của bạn. Hãy nói và hát cho bé nghe!

Bé cũng có thể ném một số mùi vị từ thực phẩm bạn ăn, vì vậy ráng ăn bổ dưỡng.



Bây giờ bạn đang ở tam-cá-nguyệt thứ ba!

Bạn có thể bị co thắt nhẹ, gọi là Braxton Hicks. Hãy gọi người chăm sóc sức khỏe của bạn nếu trong 1 giờ bạn bị co thắt nhiều hơn 5 lần.

Vú có thể rỉ sữa - điều này là bình thường.

Tuần 32 – 35

Con bạn lớn bằng trái thơm vào lúc 33 tuần.

Con bạn có thể chớp mắt. Bé khép mắt lại khi ngủ và mở ra khi thức.

Óc và phổi bé vẫn còn đang tăng trưởng.



Bạn có thể cảm thấy đau lưng nhiều hơn.

Bạn có thể bị táo bón, và cần đi tiểu nhiều hơn.

Bạn có thể bị hụt hơi và khó ngủ. Ráng nằm nghiêng với nhiều gối tựa đỡ.

Tuần 36 – 40

Bé sắp sửa ra chào đời!

Vào tháng cuối cùng này bé sẽ lớn mau, và các bộ phận vẫn còn đang tăng trưởng

Tốt nhất là đợi tối thiểu 39 tuần mới sinh ngoại trừ người chăm sóc sức khỏe của bạn bảo bạn cần sinh sớm hơn vì lý do y khoa.



Bụng của bạn sẽ thấp xuống hơn khi bé chuyển vào tư thế sắp sanh. Hỏi người chăm sóc sức khỏe của bạn về các dấu hiệu chuyển bụng.

Hô hấp dễ dàng hơn nhưng bạn có thể còn nhức mỏi.

Sữa non sẽ được thay thế bằng sữa trưởng thành từ 2 tới 5 ngày sau khi bé sanh. Mặc dù trong mấy ngày đầu lượng sữa non có vẻ ít ỏi, nhưng nó là tất cả những gì con bạn cần!



Lên Cân Thích Hợp

Thai nhi lệ thuộc vào bạn trong việc lên số cân lành mạnh trong lúc mang thai. Bây giờ không phải là lúc xuống cân hoặc lên cân quá nhiều. Lên số lượng cân thích hợp sẽ giúp con lớn mạnh, có thể giúp bạn sanh dễ hơn, và giúp bạn trở lại mức cân mà bạn có trước khi có thai dễ dàng hơn.

Số cân tăng trong khi mang thai thì khác biệt tùy mỗi phụ nữ. Mức cân của bạn trước khi có thai, số thai nhi cưu mang, và tình trạng y-tế có thể ảnh hưởng đến số cân bạn cần tăng thêm. Người chăm sóc sức khỏe của bạn là người tốt nhất để hỏi tận tường về số cân lành mạnh chính xác cho bạn để tăng trong thời kỳ mang thai.

Hầu hết phụ nữ có mức cân bình thường trước khi có thai có thể tăng lên trong khoảng 25 tới 35 pao. Các phụ nữ ốm thiếu cân hoặc mang thai nhiều con có thể cần tăng cân nhiều hơn, trong khi các phụ nữ mập có thể cần tăng cân ít hơn.

Vào lúc đầu cân tăng lên chậm --- trong ba tháng mang thai đầu tiên, bạn có thể chỉ lên từ một tới năm pao. Bạn có thể dự trù tăng một pao mỗi tuần trong sáu tháng cuối cho tới lúc con trẻ chào đời.



Bạn Có Biết ...



Lúc thai nhi được 4 tháng, con bạn cũng đã mọc tóc, móng tay chân, và xương. Hãy tiếp tục ăn uống tốt để con bạn tiếp tục lớn mạnh!

Số Cân Tăng Đi Vào Đâu?

Ngoài việc lớn bụng, bạn có thể nhận thấy những phần còn lại trong người cũng thay đổi. Mức cân tăng trong khi mang thai không phải chỉ là từ hài nhi, bạn sẽ mập ra ở khắp nơi trên cơ thể để giúp thai nhi tăng trưởng. Tấm hình dưới đây cho thấy một phụ nữ tăng mức cân lành mạnh trong lúc mang thai.





Ăn Uống Thích Hợp

Ăn uống thích hợp rất quan trọng để cho con bạn một khởi đầu tốt đẹp nhất. Nhiều phụ nữ cho rằng họ cần ăn gấp đôi số lượng thực phẩm mà họ ăn trước khi có thai, nhưng điều này không đúng. Phần lớn phụ nữ chỉ cần thêm khoảng 350 tới 450 calo năng lượng mỗi ngày trong 6 tháng cuối của thời kỳ mang thai. Đây có nghĩa là thêm một hoặc hai bữa ăn phụ lành mạnh trong ngày.

Xen đủ loại thực phẩm vào trong bữa ăn, như trái cây, rau cải, nguyên hạt, chất đạm và chất sữa. Ăn uống thích hợp không những sẽ giữ bạn mạnh khỏe và cảm thấy sảng khoái nhất, mà nó còn cho thai nhi đang tăng trưởng của bạn sự dinh dưỡng tốt lành nhất.



Bạn Có Biết ...

Thai nhi có thể ném được vài mùi vị của đồ ăn mà bạn dùng trong lúc có mang. Đó là một lý do để ăn đúng cách!

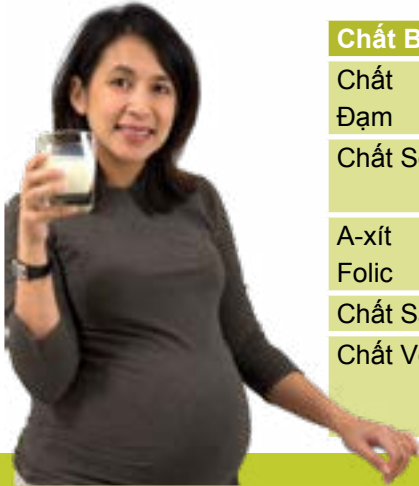
Tạo Một Dĩa Ăn Lành Mạnh

- Làm một nửa đĩa là trái cây và rau cải.
- Một phần tư đĩa là ngũ cốc, thường chọn nguyên hạt. Thí dụ về nguyên hạt gồm gạo lức, bánh mì nguyên hạt, yến mạch, và lúa mạch.
- Một phần tư cuối của đĩa là thức ăn giàu chất đạm. Khi ăn thịt, chọn thứ ít chất béo như gà và cá. Các loại đậu, đậu hạt, đậu hũ, hạt và hạt khô là những thay thế rất tốt.
- Bao gồm sữa với bữa ăn, chọn loại 1% hoặc không-chất-béo. Sữa, dao-ua, phô-mai và sữa đậu nành bổ-sung là nguồn chất vôi tuyệt hảo.
- Vào mạng www.ChooseMyPlate.gov để biết thêm nhiều chỉ dẫn về ăn uống lành mạnh.



Các Chất Bổ Quan Trọng

Trong khi mang thai, bạn chắc chắn ăn đủ các chất bổ sau đây.



Chất Bổ	Tại sao tôi cần nó?	Tôi lấy nó từ đâu?
Chất Đạm	Tạo dựng bắp thịt và các bộ phận	Thịt, gà, cá, trứng, đậu, các đậu hạt, đồ ăn có sữa, sữa đậu nành, đậu hũ
Chất Sơ	Làm đi cầu đều đặn	Trái cây, rau cải, các loại đậu, nguyên hạt
A-xít Folic	Giúp ngừa khuyết tật bẩm sinh	Các loại đậu, rau spida, măng tây, nước cam, ngũ cốc và cốm khô bổ sung
Chất Sắt	Giúp tạo máu lành mạnh	Thịt, cốm khô bổ-sung, và các loại đậu
Chất Vôi	Tạo xương và răng cứng chắc	Sản phẩm sữa, rau lá xanh đậm, hoặc sữa đậu nành, đậu hũ và nước cam có thêm chất vôi

Thực Phẩm Giới Hạn hoặc nên Tránh

Trong khi ăn uống đủ loại thức ăn lành mạnh là điều quan trọng, các bà mang thai nên giới hạn hoặc tránh một số thực phẩm:

- Tránh sữa, phô-mai, và nước trái cây còn nguyên thể hoặc chưa diệt khuẩn. Sữa nguyên thể chứa những vi khuẩn độc hại.
- Tránh thức uống có rượu.
- Giới hạn thức uống có cà-phê-in như cà-phê, trà, nước ngọt và đồ uống sức lực.
- Tránh thịt, trứng, và cá sống hoặc chưa nấu chín vì nguy cơ của vi khuẩn. Tránh đồ ăn su-shi và thịt nghiền như pa-tê.
- Luôn luôn hâm nóng dồi (hot dogs) và thịt nguội cho tới khi nóng bốc hơi.

Bạn Có Biết ...

Việc đổ phân mèo có thể làm phụ nữ mang thai bị bệnh. Nếu có thể được, hãy nhờ người khác đổ phân.

Còn cá thì sao? Cá đem lại nhiều phúc lợi cho sức khỏe, và phụ nữ mang thai có thể tiếp tục ăn hầu hết các loại cá. Mỗi tuần hãy vui thú thưởng thức khoảng 12 oz. (chừng 2 tới 3 bữa ăn) các loại hải sản có ít chất thủy ngân như tôm, cá tu-na đóng hộp, cá hồi và cá trê (catfish). Giới hạn cá tu-na Albacore và cá tu-na lát không quá 6 oz. một tuần.

- Tránh cá mập, cá mũi-kiếm, cá thu, cá kinh vì chúng chứa nhiều thủy ngân có thể làm hại cho thai nhi của bạn.

Các Thói Quen Tích Cực cho Sức Khỏe

Chăm Sóc Trong Thời Kỳ Mang Thai

Với sự chăm sóc thận trọng cho mình vào lúc này, bạn có nhiều triển vọng cho một đứa con mạnh khỏe hơn và giảm thiểu trở ngại lúc sanh đẻ. Hãy nhớ rằng:

- Giữ các buổi hẹn với bệnh xá và tuân theo chỉ dẫn của người chăm sóc sức khỏe của bạn.
- Uống thuốc bổ dưỡng thai và các thuốc men người chăm sóc sức khỏe của bạn kê toa cho bạn.
- Đánh răng và cà răng đều đặn. Gặp nha sĩ trong thời gian có thai rất quan trọng.
- Thư giãn khi có thể, và yêu cầu sự trợ giúp của bạn bè và gia đình trong khi chuẩn bị cho nguồn vui lớn của bạn.



Đợi Đến 39 Tuần

Chuyên gia đề nghị mang thai tối thiểu đến 39 tuần để em bé có đủ thời giờ tăng trưởng. Nếu có sự chọn lựa và định ngày sanh nở, hãy báo cho người chăm sóc sức khỏe của bạn biết bạn muốn đợi càng lâu càng tốt. Nếu bạn hoặc bé có trở ngại về sức khỏe, có thể là bạn cần sanh sớm hơn. Luôn luôn tuân theo lời khuyên của người chăm sóc sức khỏe của bạn.



Giữ Năng Động

Giữ năng động có thể giúp bạn cảm thấy tràn đầy sinh lực và làm cho sự sinh nở dễ dàng hơn. Tập thể dục giúp cơ thể bớt đau nhức, và làm cho việc xuống cân sau khi sinh dễ dàng hơn. Vận động cũng có thể giảm nguy cơ cao máu hoặc tiểu đường trong thời gian mang thai.

Hãy thử những vận động ít ảnh hưởng như đi bộ, bơi lội, cơ giãn nhẹ, và chơi đùa cùng các con. Nhớ hỏi người chăm sóc sức khỏe của bạn những hoạt động nào an toàn cho bạn và thai nhi.



Tránh Cà-phê-in, Rượu, và Thuốc Lá

Chất cà-phê-in, rượu, và khói thuốc lá có thể gây nguy hại cho bé. Cách chọn lựa tốt nhất là bỏ hút thuốc, cai rượu, và tránh dùng nhiều chất cà-phê-in. Nếu bạn cần giúp cai bỏ, xem cuối trang của bảng hướng dẫn này để có số liên lạc và trang mạng hữu ích.

Phụ nữ không nên uống bất cứ loại rượu nào trong thời gian mang thai. Ngay cả một lượng rượu nhỏ cũng có thể làm hại cho óc, tim, thận và các cơ quan khác của con trẻ. Trẻ sơ sinh có thể bị Chứng Thai Nhi Phát Triển Bất Bình Thường Gây Bởi Rượu (FASD). Bệnh này có thể gây ra nhiều vấn đề, gồm sự phát triển trí tuệ chậm và trở ngại về học hỏi. Chẳng bao giờ quá trễ để bỏ rượu nếu bạn mang thai.



Nuôi Dưỡng Con Bạn

Bây giờ là lúc tốt nhất để nghĩ bạn muốn nuôi con bằng cách nào. Ngực bạn có thể căng lớn và bạn nhận thấy có sữa sớm, gọi là sữa non, đang rỉ ra. Cơ thể bạn đang sửa soạn cho bé một dinh dưỡng tốt nhất trên thế giới. Cho con bú sữa mẹ thì tốt cho cả mẹ lẫn con.

Sữa mẹ làm giảm nguy cơ mà con bạn sẽ có:

- Nhiễm trùng tai
- Tiêu chảy
- Hô hấp khó khăn
- Tiểu đường
- Hen suyễn
- Mập phì

Cho bú mẹ cũng có nhiều lợi ích cho bạn nữa. Nó có thể giúp bạn trở về mức cân trước khi có thai nhanh hơn và làm giảm nguy cơ viêm khớp, tiểu đường và ngay cả một số bệnh ung thư. Yêu cầu được nói chuyện với Chuyên Viên Cố-Vấn-Bạn về việc Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ tại văn phòng WIC nếu bạn muốn biết thêm chi tiết về việc nuôi con.



Bạn Có Biết ...



Trẻ em bú sữa mẹ ít khi trở thành kén ăn sau này trong cuộc đời. Tạo cho trẻ sự thành công bằng cách cho bú sữa mẹ.

Chứng buồn nôn và ói mửa, ợ nóng, khó tiêu, và táo bón là những khó chịu thông thường trong lúc có thai. Bạn có thể làm cho việc mang thai được dễ chịu hơn bằng cách theo các chỉ dẫn sau đây.

Chứng Buồn Nôn và Ói Mửa

Nếu bạn bị khó chịu bao tử hoặc ngán ăn, hãy thử:

- Tránh đồ ăn nặng mùi và giảm bớt thức ăn nhiều gia vị, dầu mỡ, và đồ chiên.
- Dùng các bữa ăn nhỏ thường xuyên để tránh bao tử trống.
- Để bánh lát hoặc cốt khô gần giường. Sau khi thức dậy, ăn một chút và nghỉ một lát cho tới khi cảm thấy khỏe hơn.
- Ra khỏi giường một cách chậm rãi.
- Hít thở thật nhiều không khí trong lành, nhất là khi bạn bắt đầu cảm thấy muốn ói.
- Uống nhiều chất lỏng giữa các bữa ăn, nhưng đừng uống trong lúc ăn. Giảm thiểu hoặc tránh thức uống có chất cà-phê-in.

Chứng Ợ Nóng và Khó Tiêu

Sự mang thai có thể làm cho các bắp thịt ở bao tử thư giãn, và tiêu hóa chậm đi. Điều này có thể gây ra cảm giác nóng đau ở cổ họng và phần trên của ngực (ợ nóng) hoặc cảm giác bao tử sinh lên và đầy (khó tiêu). Hãy thử những chỉ dẫn này khi bị ợ nóng và khó tiêu.

- Ráng đừng ăn quá nhiều trong một bữa. Thay vào bằng các bữa nhỏ thường xuyên hơn.
- Mặc quần áo rộng rãi nơi vùng bụng.
- Đừng khom người hoặc nằm xuống từ 1 tới 2 giờ sau khi ăn.
- Tránh hoặc giới hạn thức ăn có nhiều gia vị, dầu mỡ, chất a-xít, và đồ chiên.
- Tránh nước ngọt sô-đa và thức uống có cà-phê-in.

Chứng Táo Bón

Táo bón có nghĩa là ít đi cầu, phân cứng hoặc khô rất khó thoát ra. Đây là vài chỉ dẫn để giảm táo bón:

- Uống từ 8 tới 10 ly nước mỗi ngày.
- Ăn nhiều thực phẩm có chất xơ, như trái cây và rau cải, bánh mì cùng cốt khô nguyên hạt và đậu.
- Vận động cơ thể thật nhiều. Đi bộ là sự chọn lựa tốt, nhưng hãy hỏi người chăm sóc sức khỏe của bạn trước khi bắt đầu tập thể dục.
- Uống nước trái mận hoặc ăn trái cây khô như mận, mơ, hoặc nho khô.





Sau Khi Bé Chào Đòi

Sau khi bé chào đời, bạn có thể cảm thấy như đời mình vừa thay đổi. Bạn có thể sẽ dùng hầu hết thời giờ để săn sóc con. Sự nghỉ ngơi, buồn chán sau khi sanh, và sự mất cân là những ưu tư thông thường mà phụ nữ có sau khi sanh.



Sự Nghỉ Ngơi

Có con sơ sanh rất mệt nhọc, và bạn cảm thấy như là bạn không còn nhiều thì giờ cho chính mình. Sự nghỉ ngơi rất quan trọng để giữ tinh thần và thể xác bạn lành mạnh. Ràng nghỉ ngơi nhiều bằng cách:

- Ngủ khi con ngủ.
- Giới hạn khách viếng thăm.
- Nhờ người nhà và bạn bè giúp vào việc nhà và nấu ăn.
- Bỏ qua công việc nhà không cần thiết.

Chứng Phiền Muộn Sau Khi Sanh

Nhiều phụ nữ bị “chứng phiền muộn sau khi sanh” lúc con ra đời. Chất nội-tiết-tổ (hormone) thay đổi và cơn đau sau khi sanh đưa đến sự phiền muộn này. Lần sanh khó, con bệnh hoạn, sự căng thẳng, và ít ngủ làm cho sự buồn phiền này tệ hại hơn. Chứng phiền muộn sau khi sanh có thể đưa đến việc khóc lóc không nguyên nhân, bất ổn, lo âu, cáu kỉnh, tâm tính thay đổi, và khó ăn hoặc ngủ.

Một số phụ nữ phát bệnh trầm cảm hậu sản, trầm trọng hơn chứng phiền muộn sau khi sanh và đòi hỏi điều trị y-tế. Bệnh trầm cảm hậu sản gây nỗi buồn sâu đậm, yếu đuối, thiếu chú trọng đến con và các hoạt động hàng ngày, ăn quá lố hoặc biếng ăn, và có ý tưởng hoặc sự sợ hãi về làm hại tới chính bản thân và con thơ. Hãy nói với người chăm sóc sức khỏe của bạn, hoặc nhân viên WIC nếu bạn thấy có những triệu chứng này trong hơn vài ngày hoặc bạn cảm thấy mình có thể làm tổn thương chính mình hoặc con. Để biết thêm tin tức về bệnh trầm cảm hậu sản, hãy xem những nguồn trợ giúp liệt kê trang cuối của bảng hướng dẫn này.



Bạn Có Biết ...

Vận động có thể giúp sự buồn nản. Khởi sự bước đầu và đi bộ một vòng lối xóm. Bạn sẽ cảm thấy tốt lành hơn!

Sự Mất Cân

Bạn sẽ có thể mất một số cân sau khi sanh, nhưng để trở lại vóc dáng bình thường sau khi sanh phải cần thời gian. Ăn uống kiêng cử sau khi sanh thì không nên vì cơ thể bạn cần những dinh dưỡng tốt để hồi phục và giữ mạnh khỏe. Hãy lắng nghe cơ thể bạn – ăn uống khi đói và khát thay vì đếm năng lượng calo.

Vận động và dinh dưỡng tốt có thể giúp bạn xuống cân. Mỗi tuần mất từ một tới hai pao thì an toàn và hợp lý. Cho con bú sữa mẹ cũng có thể giúp bạn ốm nhanh hơn.



Các Nguồn Trợ Giúp

Sự Lạm Dụng Rượu & Hóa Chất

Các Trung Tâm Tiếp Cận Cộng Đồng, Tuyển Lựa, Nhận Định Và Giới Thiệu Chuyển Tiếp Của Texas

(*Texas Outreach, Screening, Assessment, and Referral Centers*)

Hãy vào mạng: <http://www.dshs.state.tx.us/sa/OSAR/>

Hoặc gọi: 1-877-9NO DRUG (1-877-966-3784)

Văn Phòng Chỉ Định Các Cơ Sở Phục Vụ Về Sự Lạm Dụng Dược Chất Và Y-Tế Tâm Thần

(*Substance Abuse & Mental Health Services Administration Facility Locator*)

Hãy vào mạng: <http://findtreatment.samhsa.gov/>

Hoặc gọi 1-800-662-HELP(4357)

Chứng phiền muộn Sau Khi Sinh/Bệnh Trầm Cảm Hậu Sản

Chương Trình Trợ Giúp Chứng Trầm Cảm Hậu Sản Quốc Tế

(*Postpartum Support International [PSI]*)

Hãy vào mạng: www.postpartum.net

Đường dây trợ giúp: 1-800-944-4PPD(773) Đường dây trợ giúp PSI này không đón nhận những trường hợp khẩn cấp.

Hãy gọi 911 nếu bạn ở trong tình trạng khẩn.

Đường Dây Ngăn Ngừa Tự Tử Trong Nước (*National Suicide Prevention Lifeline*)

Hãy vào mạng: <http://www.suicidepreventionlifeline.org/>

Hoặc gọi đường dây trực tiếp: 1-800-273-TALK(8255)

Việc Cho Con Bú Sữa Mẹ

Sữa Mẹ Đáng Kể (*Breastmilk Counts*)

Hãy vào mạng: www.breastmilkcounts.com

Hoặc gọi đường dây trực tiếp: 1-800-514-MOMS(6667)

Bạo Hành Trong Gia Đình

Đường Dây Trực Tiếp Trong Nước

(*National Domestic Violence Hotline*)

Hãy vào mạng: <http://www.thehotline.org/>

Hoặc gọi đường dây trực tiếp Hotline: 1-800-799-SAFE(7233)

Cai Hút Thuốc

Đường Dây Cai Thuốc của Hiệp Hội Ung Thư Hoa-Kỳ

(*American Cancer Society Quitline*)

Hãy vào mạng: www.yesquit.com

Hoặc gọi số: 1-877-937-7848





Để biết thêm tin tức, xin gọi văn phòng WIC địa phương.

Muốn biết văn phòng WIC gần bạn nhất, hay vào mạng:

www.TexasWIC.org hoặc gọi 1-800-WIC-FORU (800-2-3678).



Đây là cơ quan phục vụ bình đẳng.
© 2019 Bộ Y-Tế tiểu bang. Phòng Dinh Dưỡng. Cơ quan giữ bản quyền.
Stock no. 13-06-14098V 8/19

