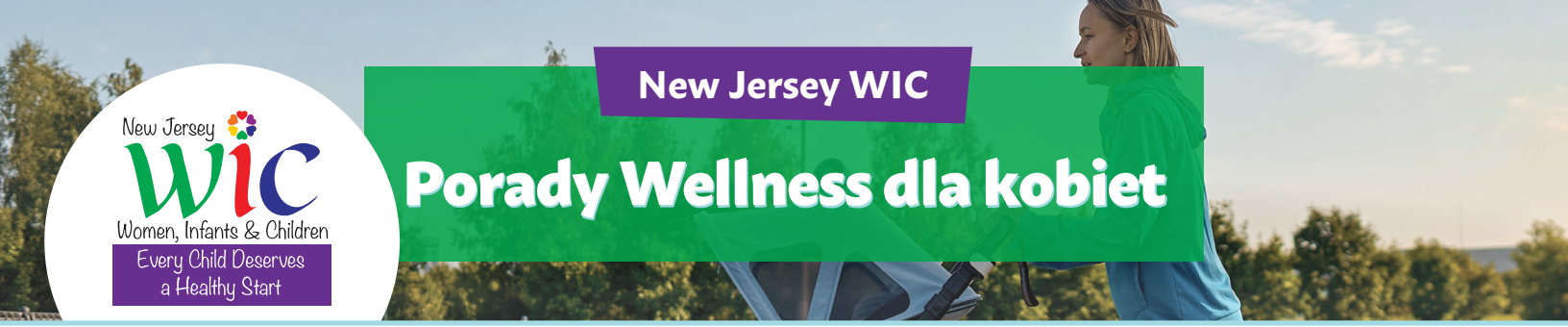


New Jersey WIC

Porady Wellness dla kobiet

Życie może być bardzo pracowite, zwłaszcza gdy spodziewasz się dziecka lub opiekujesz się nim. Pamiętaj, że kiedy zadbasz o siebie, będziesz gotowa, by zadbać o innych.

Podejdź poważnie do dbania o siebie

Dbanie o siebie pomaga czuć się dobrze fizycznie i emocjonalnie. Wypróbuj te proste wskazówki, aby czuć się jak najlepiej!

Dla nowych mam:

- Bądź dla siebie wyrozumiała w trakcie rekonwalescencji, zwłaszcza w pierwszym roku.
- Sen ma kluczowe znaczenie - uczyń odpoczynek priorytetem.
- Rób sobie przerwy - nie możesz oczekiwać, że będziesz na służbie 24/7.

Między ciążami:

- Zacznij od zdrowej wagi dla następnej ciąży.
- Utrzymuj zdrowe nawyki dla siebie i swojej rodziny.
- Zrównoważ odpoczynek z aktywnością fizyczną, aby pomóc radzić sobie ze stresem.

Na następną ciążę:

- Codziennie przyjmuj kwas foliowy.
- Odżywiaj się zdrowo i bądź aktywna, aby przybierać na wadze w zdrowym tempie.
- Praktykuj dobre nawyki związane ze snem.
- Sprawdź swój status HIV.
- Rzuć niezdrowe nawyki, takie jak palenie, narkotyki i alkohol.
- Zaplanuj dodatkową opiekę nad sobą w „4. trymestrze" (pierwsze 3 miesiące po ciąży).

Bądź świadoma tego, jak się czujesz. Dostosuj swoją opiekę do swoich zmieniających się potrzeb. Kiedy czujesz się smutna, zmęczona lub zestresowana, możesz potrzebować więcej troski o siebie.

Dostarczaj wystarczającą ilość kwasu foliowego

Czy wiesz, że 42% ciąż nie jest planowanych? Dlatego wszystkie kobiety, które mogą zajść w ciążę, powinny codziennie przyjmować multiwitaminę zawierającą 400 mikrogramów kwasu foliowego.

Wyrób sobie nawyk spożywania fasoli, produktów pełnoziarnistych, owoców i warzyw, takich jak szparagi, brukselka i ciemnozielone warzywa liściaste. **Te produkty zawierają kwas foliowy!**

Nie stać Cię na zdrową żywność? Zarejestruj się w innych programach, takich jak **SNAP (**https://www.nj.gov/humanservices/njsnap/**).** Znajdź lokalną spiżarnię żywności, aby uzyskać więcej **darmowego jedzenia (**https://nj211.org/**).**

Wybierz zdrowy sposób odżywiania się

Wielu z nas nie odżywia się tak zdrowo, jak powinno, zwłaszcza jako zapracowani rodzice. Oto jak jeść lepiej:

- Pij wodę zamiast słodkich napojów.
- Wypełnij połowę swojego talerza warzywami i owocami.
- Wybieraj produkty pełnoziarniste, takie jak płatki owsiane i brązowy ryż.
- Jedz chude białka, takie jak ryby, kurczak, jaja, fasola i orzechy.
- Wybieraj niskotłuszczowe lub beztłuszczowe produkty mleczne.
- Jedz trzy razy dziennie, aby zachować energię!

Wyznacz cele w zakresie zdrowego odżywiania, zapoznając się z **Wytycznymi żywieniowymi dla Amerykanów** (https://cdn.realfood.gov/DGA.pdf).

Uwzględnij aktywność fizyczną

Aktywność fizyczna daje więcej energii i pomaga czuć się świetnie. Pomaga również obniżyć poziom stresu i może pomóc w powrocie do wagi sprzed ciąży. Możesz wybrać aktywności, które lubisz i dobrze się bawić będąc aktywnym!

Typy aktywności:

Aerobic: Wszystko, co podnosi Ci tętno.

Wzmocnienie: Aktywności, które obciążają mięśnie bardziej niż zwykle.

Aby ułatwić sobie rozpoczęcie, sprawdź te **Podstawy aktywności fizycznej** (https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/guidelines/healthy-pregnant-or-postpartum-women.html) dla kobiet w ciąży i po porodzie i obejrzyj ten film, aby zacząć aktywność we własnym tempie.

Utwórz **tygodniowy plan aktywności** (https://odphp.health.gov/moveyourway/activity-planner), który będzie zawierał zajęcia na czas, gdy jesteś sama, a także wtedy, gdy opiekujesz się dzieckiem. Możesz zacząć od niewielkiej, zaledwie pięciominutowej aktywności. To wszystko się liczy!

Karmienie piersią dla dużych korzyści

Karmienie piersią jest świetne zarówno dla matki, jak i dziecka.

Kobiety karmiące piersią:

- Cieszą się wyjątkowym czasem więzi ze swoim dzieckiem.
- Zwykle szybciej tracą wagę ciążową.
- Mają tendencję do rzadszych wizyt u pediatry z powodu choroby.
- Mają mniejsze ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2, raka piersi i jajników.

WIC oferuje edukację, doradztwo i zasoby, aby pomóc mamom przezwyciężyć wyzwania i osiągnąć cele związane z karmieniem piersią. Zadzwoń o każdej porze do swojego doradcy ds. karmienia piersią w ramach programu WIC, aby uzyskać wsparcie.

Radź sobie z emocjami i stresem

1 na 5 kobiet w ciąży i po porodzie zmaga się z problemami ze zdrowiem psychicznym. Wskazówki dotyczące radzenia sobie z emocjami i stresem, oprócz zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej, obejmują:

- Wysypiaj się. Celuj w co najmniej cztery do pięciu godzin na raz, jeśli to możliwe.
- Stwórz system wsparcia. Może to być rodzina, przyjaciele i członkowie społeczności, których możesz poprosić o pomoc, gdy jej potrzebujesz.
- Znajdź czas, aby się naładować. Każdego dnia poświęć 15 minut na zadbanie o siebie: weź prysznic, idź na spacer, ciesz się słońcem, medytuj lub pisz w dzienniku - cokolwiek przyniesie ci spokój!

Pomocnicy szczęścia

Obejrzyj zabawny film lub program telewizyjny.

Ćwicz, odżywiaj się zdrowo i wysypiaj się.

Spędzaj czas z innymi, którzy sprawiają, że się uśmiechasz.

Powiedz „nie, dziękuję” niepotrzebnemu stresowi i ciesz się czasem dla siebie!

Jeśli odczuwasz smutek lub niepokój przez ponad dwa tygodnie, porozmawiaj ze swoim lekarzem. Jeśli masz myśli, że możesz zrobić krzywdę sobie lub swojemu dziecku, natychmiast zwróć się o pomoc.

Unikaj niezdrowych nawyków

Wybory, których dokonujesz dzisiaj, będą miały wpływ na zdrowie Twojej rodziny teraz i w przyszłości. Niezdrowe nawyki, takie jak alkohol, tytoń, marihuana i inne narkotyki, mogą szkodzić zdrowiu rodziny.

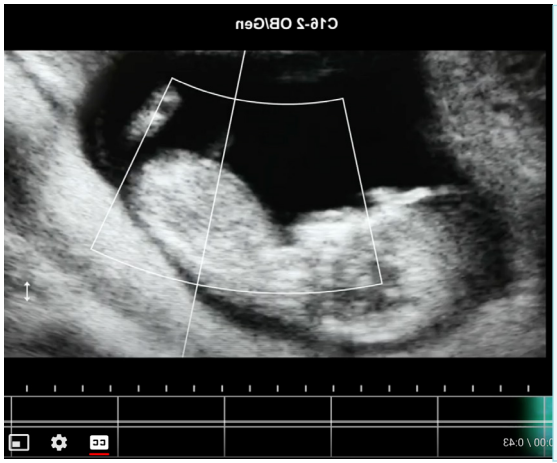
Kobiety karmiące piersią często chcą wiedzieć, jakie substancje mogą przenikać przez mleko matki do ich dziecka.

- Przed przyjęciem jakiegokolwiek leku lub suplementu ziołowego należy porozmawiać z konsultantem laktacyjnym WIC lub lekarzem, aby potwierdzić, że jest on bezpieczny dla dziecka karmionego piersią.
- Większość leków na receptę i dostępnych bez recepty można bezpiecznie przyjmować podczas karmienia piersią. W większości przypadków nie ma potrzeby odciągania pokarmu ani odstawiania dziecka od piersi.
- W przypadku spożycia alkoholu należy odczekać dwie godziny po każdym kieliszku przed karmieniem piersią lub odciąganiem pokarmu.

Rzucenie nałogu jest trudne. Pomoc jest dostępna.

Katalog zabiegów

Usługi dla kobiet i rodzin



Obejrzyj film tutaj:

Nie pomijaj profilaktycznej opieki zdrowotnej

Zazwyczaj łatwiej jest zapobiegać chorobom niż je leczyć. **Bądźcie więc mądrzy, zaszczepcie się!**

- Szczepionki chronią przed chorobami, które mogą powodować poważne skutki, niepełnosprawność i śmierć.
- Stosuj zalecany harmonogram szczepień (https://www.cdc.gov/vaccines/index.html), aby chronić swoje dziecko przed 14 chorobami przed jego drugimi urodzinami.

Unikaj ołowiu, wykonaj test dwa razy przed trzecim rokiem życia!

- Dowiedz się więcej o testach i profilaktyce w stanie New Jersey Childhood Lead (Ołów u dzieci) (https://www.nj.gov/health/childhood-lead/).

Porozmawiaj ze swoim lekarzem na temat badań profilaktycznych i szczepień dla Ciebie i Twojej rodziny.

Wsparcie WIC

Program WIC może pomagać Tobie i Twojej rodzinie do 5. urodzin Twojego dziecka.

USDA jest dostawcą, pracodawcą i pożyczkodawcą zapewniającym równe szanse.