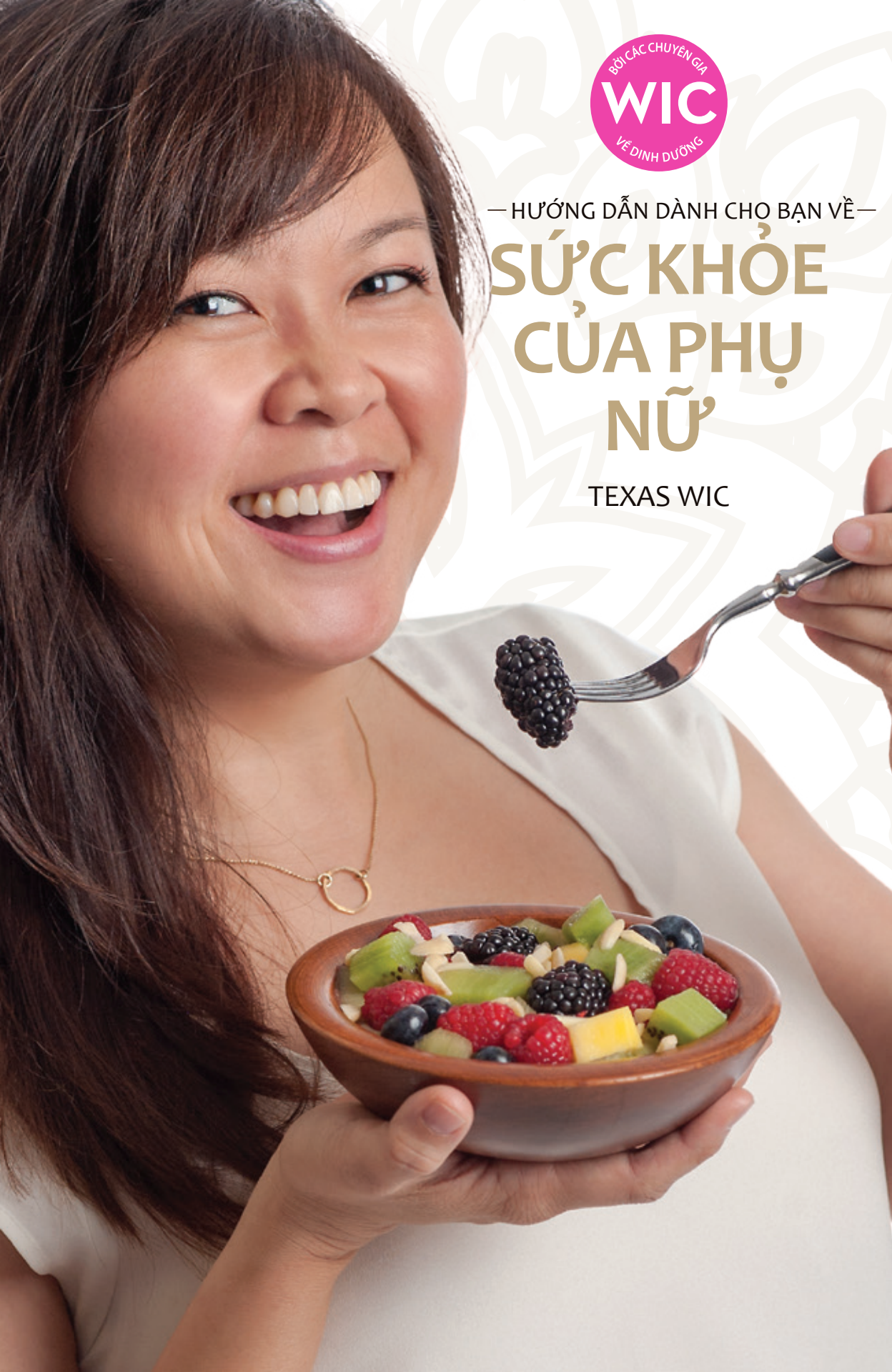




— HƯỚNG DẪN DÀNH CHO BẠN VỀ —

SỨC KHỎE CỦA PHỤ NỮ

TEXAS WIC





Hướng dẫn để Bạn có Sức khỏe Tốt hơn

Làm mẹ có thể rất thú vị nhưng cũng rất mệt mỏi. Nếu bạn được nghỉ ngơi thì sẽ cảm thấy tốt đến dường nào? Một ngày sẽ như thế nào nếu bạn muốn trở nên năng động hơn? Hãy nghĩ về niềm vui của cuộc sống gia đình với mọi thứ được cân bằng.

Hãy thử một số lời khuyên trong hướng dẫn này để có sức khỏe tốt hơn. Chăm sóc bản thân là một tấm gương tốt cho con cái của bạn. Khi bạn làm những gì tốt nhất cho mình, con cái của bạn cũng sẽ làm tốt hơn. Bạn dần dần trở thành một con người mới, năng động. Một chút thay đổi có thể tạo ra sự khác biệt lớn cho bạn và gia đình bạn.

Hãy sống hết mình và tận hưởng cuộc sống tốt đẹp hơn.

MỤC LỤC

3 SAU KHI SINH

- Giấc ngủ
- Sức khỏe Tinh thần

4 CÓ LẠI CÂN NẶNG KHỎE MẠNH

- Hoạt động Thể chất
- Vận động Liên tục

6 BẢN THÂN KHỎE MẠNH

- Năm Bước để Ăn Ngon
- Dễ dàng Lập kế hoạch cho Bữa ăn
- Những điều nên Tránh

9 CÁC CHẤT DINH DƯỠNG QUAN TRỌNG VÀ CÁCH BỔ SUNG CHÚNG CHO CƠ THỂ

- Sắt
- Can-xi
- Chất xơ
- Axit Folic
- Nước

15 LẬP KẾ HOẠCH ĐỂ SINH EM BÉ TIẾP THEO

- Thời gian giữa Hai lần Mang thai
- Cân nặng Khỏe mạnh
- Tầm quan trọng của Vitamin cho Phụ nữ mang thai

16 NGƯỜI MẸ KHỎE MẠNH SẼ GIÚP EM BÉ KHỎE MẠNH

- Sức khỏe Răng miệng
- Khám sức khỏe Hàng năm
- Sức khỏe Xương

17 TÀI NGUYÊN





SAU KHI SINH

XIN CHÚC MỪNG!

XIN CHÚC MỪNG!

Sinh con là một trong những khoảng thời gian hạnh phúc nhất trong cuộc đời bạn. Bạn rất dễ cảm thấy choáng ngợp vì có quá nhiều thứ phải suy nghĩ. Để chăm sóc gia đình, bạn cũng cần chăm sóc bản thân.

Có con thơ là một trong những khoảng thời gian tương thưởng quý nhất trong đời bạn. Với nhiều điều để suy nghĩ, để làm mình căng thẳng. Muốn sẵn sàng gia đình, bạn cũng cần phải sẵn sàng cho chính mình nữa.

GIẤC NGỦ'

Trẻ sơ sinh ngủ rất nhiều nhưng không ngủ như người lớn. Hầu hết trẻ sơ sinh ngủ nhiều giấc ngủ ngắn cả ngày và đêm thay vì ngủ một giấc ngủ dài. Điều này có thể khiến cha mẹ khó ngủ đủ giấc. Dưới đây là một số điều bạn có thể thử để giúp bạn nghỉ ngơi đầy đủ:

- Nếu có thể, bạn hãy ngủ khi em bé ngủ.
- Nhờ bạn bè và gia đình giúp bạn chăm sóc em bé, đặc biệt là trong vài tuần đầu tiên.
- Lập danh sách các công việc nhà cần phải làm. Khi ai đó đề nghị giúp đỡ, hãy để họ chọn từ danh sách đó để bạn có thể tập trung vào việc chăm sóc bản thân và em bé.
- Tìm một nhóm những bà mẹ vừa sinh con ở gần bạn để được hỗ trợ và gợi ý vì họ biết bạn đang phải trải qua những gì.
- Không uống nhiều cà phê hoặc nước tăng lực. Cafein có thể đi vào sữa mẹ và làm gián đoạn giấc ngủ của bạn và em bé.
- Cố gắng giữ tinh thần lạc quan. Bạn nên biết rằng em bé sẽ ngủ lâu hơn sau một vài tháng.

SỨC KHỎE TINH THẦN

Sau khi sinh con, bạn có thể cảm thấy nhiều cảm xúc lẫn lộn. Sinh con, ngủ ít và lo lắng về việc chăm sóc em bé đều có thể khiến bạn cảm thấy không khỏe. Điều này đôi khi được gọi là hội chứng "baby blues". Một số dấu hiệu bao gồm:

- Dễ khóc mà không có lý do.
- Khó ăn và ngủ.
- Trở nên rất lo lắng về việc chăm sóc em bé.
- Cảm thấy choáng ngợp.v
- Nóng tính.

Nhiều phụ nữ có những cảm giác này và chúng thường biến mất khi em bé ổn định hơn. Sự giúp đỡ từ gia đình và bạn bè, nghỉ ngơi, ăn thức ăn tốt cho sức khỏe, tập thể dục và ra khỏi nhà đều quan trọng trong việc giúp cải thiện những cảm giác này. Nếu bạn cảm thấy buồn hoặc bức bối trong hơn hai tuần thì hãy đến gặp bác sĩ vì bạn có thể mắc chứng bệnh được gọi là trầm cảm sau sinh.

CÓ LẠI CÂN NẶNG KHỎE MẠNH

Sau khi có cơ hội nghỉ ngơi và hồi phục, bạn có thể bắt đầu nghĩ đến việc có lại cân nặng khỏe mạnh. Không có chế độ ăn kiêng đặc biệt cho các bà mẹ sau khi sinh em bé; bạn thật sự chỉ cần ăn uống lành mạnh và tập thể dục. Bữa ăn lành mạnh bao gồm ngũ cốc nguyên hạt, sữa ít béo, trái cây và rau củ, protein từ thực vật như đậu và đậu phụ, cùng với thịt nạc.

Bạn thấy các kế hoạch ăn kiêng và các sản phẩm giảm cân hứa hẹn mang lại hiệu quả nhanh chóng ở khắp mọi nơi. Hãy cẩn thận với các kế hoạch ăn kiêng, sản phẩm hoặc viên thuốc có nội dung quảng cáo là:

- **Giảm cân nhanh chóng:** việc bạn giảm cân quá nhanh có thể gây hại cho cơ thể của bạn thay vì giúp ích. Cơ thể bạn có thể mất cơ và nước chứ không phải là chất béo. Các kế hoạch giảm cân lành mạnh khuyến khích chỉ giảm 1-2 pound mỗi tuần. Giảm cân chậm và ổn định có nhiều khả năng có hiệu quả lâu dài hơn.
- **Thức ăn hoặc thực phẩm bổ sung thần kỳ:** không có loại thực phẩm hoặc viên thuốc thần kỳ nào có thể làm tan mỡ. Không gì có thể đốt cháy chất béo trong khi bạn ngủ. Hãy hỏi ý kiến bác sĩ trước khi bạn sử dụng bất kỳ chất bổ sung nào. Hãy nhớ rằng "tự nhiên" không phải lúc nào cũng có nghĩa là an toàn.

- **Kế hoạch bữa ăn nghiêm ngặt (hoặc đắt tiền):** hãy cẩn thận với các chế độ ăn kiêng bảo bạn chỉ ăn một loại thực phẩm hoặc tránh xa toàn bộ nhóm thực phẩm nào đó. Một số chương trình sẽ yêu cầu bạn mua bữa ăn của họ, nhưng nếu bạn tự làm ở nhà thì sẽ rẻ hơn.
- **Không cần tập thể dục:** hoạt động thể chất thường xuyên rất quan trọng để giảm cân và giúp bạn khỏe mạnh. Chìa khóa để tập thể dục là tìm thứ gì đó bạn thích và sau đó đặt mục tiêu hoạt động 30-60 phút vào hầu hết các ngày trong tuần.

Hãy nhớ rằng ăn các bữa ăn lành mạnh và tuân theo một kế hoạch tập thể dục sẽ giúp bạn bồi bổ cơ thể, đồng thời cung cấp năng lượng và giúp bạn giảm cân. Hãy bắt đầu bằng cách ăn lượng thức ăn ít hơn hoặc không dùng những thức ăn không lành mạnh như nước có ga, đồ ngọt hoặc đồ chiên. Hãy kiên nhẫn, những thay đổi nhỏ này sẽ có tác dụng lâu dài thay vì chế độ ăn kiêng hứa hẹn giảm cân nhanh chóng.



HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT

Hoạt động thể chất rất quan trọng đối với sức khỏe của xương và tim, sự dẻo dai và săn chắc của cơ. Nó không chỉ cải thiện sức khỏe mà còn có thể cải thiện tâm trạng và giấc ngủ. Hoạt động thể chất có thể là những hoạt động đơn giản như dắt chó đi dạo, chơi với trẻ em trong công viên, cào lá khô, dọn dẹp nhà cửa, khiêu vũ, đi cầu thang bộ thay vì thang máy, hoặc đi xe ở xa khi đến cửa hàng hoặc nơi làm việc.

Trước khi bắt đầu bất kỳ hoạt động mới nào:

- Hỏi ý kiến bác sĩ của bạn, đặc biệt nếu bạn đang mang thai hoặc vừa mới sinh em bé.
- Đừng hoạt động quá sức, hãy bắt đầu từ từ.
- Luôn khởi động bằng các hoạt động nhẹ trước khi tập thể dục và nhớ nghỉ ngơi cùng với giãn cơ sau đó.
- Uống nhiều nước.

VẬN ĐỘNG LIÊN TỤC

Bạn có biết rằng ngồi trong thời gian dài có thể gây ra nhiều vấn đề sức khỏe và tăng cân không? Để giữ cho máu của bạn lưu thông, tâm trí của bạn hoạt động tốt nhất và tránh bị căng cơ, hãy thực hiện một vài kiểu vận động trong cả ngày.

- Đứng lên hoặc đi lại khi bạn nói chuyện điện thoại.
- Đi dạo trong thời gian nghỉ trưa.
- Nghỉ ngơi giãn cơ mỗi giờ.
- Nhảy dây, ngồi thẳng dậy hoặc đi bộ tại chỗ khi xem TV.
- Uống nhiều nước.



BẢN THÂN KHỎE MẠNH

5 BƯỚC ĐỂ ĂN NGON

Có nhiều lý do để bạn trở nên khỏe mạnh nhất: để bạn trông đẹp nhất và cảm thấy tốt nhất, để làm gương tốt cho con cái cũng như giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường, bệnh tim, ung thư và xương yếu. Hãy thực hiện năm bước sau để sống tốt cho bạn và gia đình bạn.

- 1 Hãy thực tế.** Thực hiện những thay đổi nhỏ ở những món bạn ăn. Điều này có thể dễ dàng như chuyển từ sữa nguyên chất hoặc có 2% chất béo sang sữa có 1% hoặc không có chất béo. Không có hai người phụ nữ nào giống nhau; hãy cho cơ thể bạn thời gian để thích nghi sau khi sinh.
- 2 Hãy mạo hiểm.** Các bữa ăn nhẹ là thời điểm tuyệt vời để thử các loại trái cây và rau củ mới.
- 3 Hãy linh hoạt.** Sự cân bằng là điều quan trọng. Ăn nhẹ bữa trưa nếu bạn định ra ngoài ăn tối. Hãy tìm những cách dễ dàng để thực hiện những lựa chọn lành mạnh hơn như chia sẻ bữa ăn với bạn bè.
- 4 Hãy hợp lý.** Hãy thưởng thức tất cả các loại thức ăn, nhưng đừng dùng quá mức. Ăn chậm, thưởng thức từng miếng và lắng nghe cơ thể - ăn khi đói và dừng lại khi no. Hãy tắt TV để tập trung vào thời gian dành cho bữa ăn và gia đình.
- 5 Được tiếp năng lượng.** Bữa sáng là cách tốt nhất để bắt đầu một ngày mới - cung cấp cho bạn năng lượng, khả năng suy nghĩ và một khởi đầu lành mạnh.





ĐỂ DÀNG LẬP KÊ HOẠCH CHO BỮA ĂN

Bạn có gặp khó khăn với việc tìm ra cách nấu một bữa ăn lành mạnh không? MyPlate giúp bạn dễ dàng hiểu được một bữa ăn lành mạnh là như thế nào. Trong bữa ăn, một nửa sẽ là trái cây và rau. Một nửa còn lại sẽ là ngũ cốc nguyên hạt và thực phẩm giàu protein như thịt gà, gà tây hoặc cá. Hãy cố gắng thêm các sản phẩm từ sữa trong bữa ăn của bạn, chọn các món ít chất béo.

NHỮNG ĐIỀU NÊN TRÁNH

Bạn muốn điều tốt nhất cho sức khỏe của bản thân và của gia đình bạn. Giờ đây, bạn đã là cha mẹ và đang chia sẻ ngôi nhà, tình yêu và thời gian với con cái. Những thứ như chất kích thích, rượu và thuốc lá khiến bạn khó chăm sóc con cái. Để trở thành bậc cha mẹ tốt nhất, hãy tránh những chất này. Hãy nhớ rằng con cái muốn giống như bạn, vì vậy bạn có cơ hội để làm gương tốt. Nếu bạn cần trợ giúp để bỏ chất kích thích, rượu hoặc thuốc lá, hãy xem danh sách tài nguyên ở trang 17.



CÁC CHẤT DINH DƯỠNG QUAN TRỌNG VÀ CÁCH BỔ SUNG CHÚNG CHO CƠ THỂ

Chúng ta cần nhiều chất dinh dưỡng, nhưng có một số chất đặc biệt quan trọng đối với sức khỏe phụ nữ.



SẮT

Chất sắt có nhiều nhiệm vụ quan trọng như tạo ra máu khỏe mạnh, cung cấp cho bạn năng lượng và bảo vệ bạn khỏi bệnh tật và nhiễm trùng. Phụ nữ thường có hàm lượng sắt thấp, vì vậy, điều quan trọng là bạn phải cố gắng ăn nhiều thực phẩm giàu chất sắt như:

- Thịt bò, thịt gà và thịt lợn
- Đậu khô, đậu phụ và ngũ cốc có chất sắt

Các cách để bạn tăng lượng chất sắt

- Ăn thực phẩm có chất sắt với vitamin C như cà chua, ớt chuông, dâu tây, cam, hoặc bông cải xanh.
- Ăn hai loại thực phẩm có chất sắt cùng nhau như thịt gà và đậu.
- Nấu thức ăn trong nồi gang hoặc chảo gang.
- Tránh uống trà hoặc cà phê khi ăn thực phẩm có chất sắt.

Những thức uống này khiến cơ thể bạn khó hấp thu chất sắt hơn.

CAN-XI

Phụ nữ ở mọi lứa tuổi cần can-xi để giữ cho xương của họ khỏe và chắc. Nhưng hầu hết phụ nữ không có đủ can-xi. Sau khi sinh con, bổ sung đủ can-xi lại càng quan trọng hơn vì việc mang thai có thể làm giảm lượng can-xi trong cơ thể bạn.

Các sản phẩm từ sữa như sữa, sữa chua, phô mai và phô mai tươi có hàm lượng can-xi cao nhất, nhưng các loại thực phẩm khác cũng có thể giúp phụ nữ bổ sung đủ nhu cầu can-xi hàng ngày. Một số loại thực phẩm khác có can-xi là:

- Đậu đen, đậu trắng và các loại đậu khác
- Đậu hũ cứng, tempeh
- Cá ăn được cả xương (cá mòi và cá hồi đóng hộp)
- Bánh mì và nước trái cây có bổ sung can-xi



CHẤT XƠ

Chất xơ có trong thực phẩm từ thực vật như trái cây, rau, bánh mì và ngũ cốc nguyên hạt. Chất xơ không có trong thịt, sữa, hoặc ngũ cốc tinh chế (trắng).

Chất xơ rất quan trọng để có một hệ tiêu hóa khỏe mạnh. Chất xơ giúp ngăn bệnh táo bón và có thể làm cho bạn cảm thấy no nhanh hơn. Bổ sung chất xơ vào chế độ ăn uống của bạn một cách từ từ và nhớ uống nhiều nước. Bằng cách thực hiện một số thay đổi nhỏ đối với thực phẩm bạn chọn, bạn có thể tăng chất xơ cho cơ thể.

ĐỔI SANG THỰC PHẨM CÓ NHIỀU CHẤT XƠ



Thay Gạo Trắng bằng Gạo Lứt



Thay Bánh mì Trắng bằng Bánh mì Bột mì Nguyên hạt



Thay Bánh Donut bằng Bánh Muffin làm từ Bột mì cám



Thay Kem Chua bằng Hummus



Thay Bánh Pudding bằng Sốt táo





AXIT FOLIC

Axit folic là một loại vitamin B giúp cơ thể tạo ra các tế bào mới. Chất này rất quan trọng trong thai kỳ vì giúp bảo vệ chống lại các khuyết tật bẩm sinh về não và tủy sống (gọi là khuyết tật ống thần kinh). Axit folic cần thiết trong 30 ngày đầu của thai kỳ - thường là khi phụ nữ không biết mình có thai. Đây là lý do tại sao tất cả phụ nữ nên có đủ axit folic để nếu họ có thai, họ sẽ có đủ trong những tuần đầu của thai kỳ. Thực phẩm có folate (dạng tự nhiên của axit folic) là:

- Bông cải xanh, măng tây, đậu lima, rau bó xôi và lá củ cải turnip
- Trái cây như cam, quýt và bưởi
- Đậu khô và đậu Hà Lan
- Các loại hạt và hạt hướng dương

NƯỚC

Nước là một chất dinh dưỡng mà chúng ta thường lãng quên nhưng cần thiết để có sức khỏe tốt. Nước giữ cho cơ thể cân bằng, đảm bảo nhiệt độ cơ thể được bình thường, bảo vệ các mô của cơ thể và loại bỏ chất thải. Cơ thể bạn sẽ cần nhiều nước hơn trong thời tiết nóng, nếu bạn bị ốm và khi tập thể dục.

Lời khuyên giúp bạn uống nhiều nước hơn:

- Uống nước hoặc đồ uống ít calo trong mỗi bữa ăn nhẹ và bữa ăn.
- Cho trái cây tươi hoặc đông lạnh vào nước để tăng thêm hương vị.
- Để một chai nước trong xe hơi, tại bàn làm việc và trong túi xách của bạn.





LẬP KẾ HOẠCH ĐỂ SINH EM BÉ TIẾP THEO

Nếu bạn vừa mới sinh em bé, có thể còn quá sớm để nghĩ đến chuyện sinh em bé tiếp theo, nhưng lập kế hoạch cho bất cứ điều gì trong cuộc sống sẽ giúp bạn biết phải làm việc gì, thời gian và chi phí cho việc đó là bao nhiêu. Kế hoạch hóa gia đình cũng giống như vậy. Chăm sóc em bé cần rất nhiều thời gian, năng lượng và tiền bạc, vì vậy, bạn nên bắt đầu suy nghĩ về kế hoạch của mình trước khi sinh em bé tiếp theo. Điều này sẽ giúp bạn có một trải nghiệm hạnh phúc hơn và ít căng thẳng hơn.

THỜI GIANÇA GIỮA HAI LẦN MANG THAI

Việc quyết định có bao nhiêu con và khoảng cách tuổi giữa những đứa con có nghĩa là bạn có thể lập kế hoạch trước để bạn và con bạn được khỏe mạnh. Lập kế hoạch giãn cách khi sinh con giúp cơ thể bạn có thời gian chuẩn bị cho em bé tiếp theo. Bằng cách đợi ít nhất 18 tháng trước khi sinh em bé tiếp theo, bạn sẽ có thời gian để cơ thể hồi phục hoàn toàn và đạt được cân nặng khỏe mạnh.

CÂN NẶNG KHỎE MẠNH

Bạn có biết khi bạn có cân nặng khỏe mạnh (không thừa cân cũng không thiếu cân) thì sẽ có thể giúp quá trình mang thai và chuyển dạ diễn ra suôn sẻ hơn không? Em bé của bạn cũng có nhiều khả năng khỏe mạnh và ít gặp các vấn đề về cân nặng hơn về sau.



Để biết thêm chi tiết và các dụng cụ giúp bạn chuẩn bị cho bé sắp tới hãy vào:

www.somedaystartsnow.com

TẦM QUAN TRỌNG CỦA VITAMIN CHO PHỤ NỮ MANG THAI

Bạn nên bắt đầu bổ sung vitamin cho phụ nữ mang thai trước khi bạn mang thai vì một số lý do. Cơ thể bạn chỉ hấp thu khoảng một nửa lượng folate trong thực phẩm. Nhưng bạn sẽ hấp thu tất cả folate trong các thực phẩm bổ sung vitamin, như vitamin cho phụ nữ mang thai. Những loại vitamin này cũng có thể có thêm chất sắt, canxi, Vitamin D, DHA, v.v. Những chất dinh dưỡng này đều quan trọng đối với em bé tương lai của bạn.

NGƯỜI MẸ KHỎE MẠNH SẼ GIÚP EM BÉ KHỎE MẠNH

Để có sức khỏe tốt cho gia đình, bạn cần dành thời gian chăm sóc bản thân. Là một người mẹ khỏe mạnh, bạn sẽ có nhiều năng lượng hơn cho con mình và có thể làm gương tốt.

SỨC KHỎE RĂNG MIỆNG

"Tôi biết rằng đánh răng là quan trọng nhưng đôi khi tôi quá bận rộn và quên mất."

Rất nhiều người không đặt sức khỏe răng miệng lên hàng đầu. Nhưng bạn có biết rằng sức khỏe răng miệng có thể ảnh hưởng đến toàn bộ cơ thể của bạn không? Bằng cách chăm sóc răng miệng, bạn đang ngăn ngừa các vấn đề sức khỏe khác đồng thời làm gương tốt cho con bạn.

- Đánh răng ít nhất hai lần một ngày.
- Dùng chỉ nha khoa làm sạch kẽ răng mỗi ngày.
- Thay bàn chải đánh răng mới sau mỗi 3-4 tháng.
- Ăn một chế độ ăn uống lành mạnh với đầy đủ trái cây và rau quả.
- Đi khám nha sĩ 6 tháng một lần.

KHÁM SỨC KHỎE HÀNG NĂM

"Nếu tôi khỏe mạnh thì tôi không cần khám sức khỏe hàng năm."

Mỗi phụ nữ nên đi khám bác sĩ mỗi năm vì hai lý do - để khám phụ khoa và kiểm tra thể chất định kỳ. Cả hai lần khám sức khỏe hàng năm này có thể cung cấp cho bạn thông tin cập nhật về sức khỏe tổng thể của bạn. Những thông tin này sẽ giúp chẩn đoán trước khi bạn gặp vấn đề về sức khỏe và cho bạn cơ hội đặt câu hỏi với bác sĩ. Khám bác sĩ thường xuyên mang lại cho bạn khởi đầu tốt nhất cho một cuộc sống lâu dài và khỏe mạnh.

SỨC KHỎE XƯƠNG

"Ngoài việc uống sữa, tôi có thể làm gì để xương chắc khỏe?"

Một câu hỏi tuyệt vời! Giữ cho xương của bạn chắc và khỏe ngay bây giờ sẽ giúp ngăn ngừa xương bị yếu về sau trong cuộc sống. Can-xi đóng một vai trò quan trọng trong việc giữ cho xương của bạn chắc khỏe. Có nhiều loại thực phẩm khác ngoài sữa có can-xi; bạn có thể tìm thấy những thực phẩm này ở trang 9. Bất kỳ hoạt động thể chất nào dồn sức nặng lên xương của bạn cũng sẽ giúp xương chắc khỏe hơn. Một số ví dụ về những hoạt động đó là tập tạ, đi bộ, đi bộ đường dài, chạy bộ, leo cầu thang, chơi quần vợt và khiêu vũ. Hãy chắc chắn thông báo bác sĩ của bạn biết nếu những người phụ nữ khác trong gia đình bạn bị yếu xương.

TÀI NGUYÊN

Lạm dụng Rượu & Chất gây nghiện
Trung tâm Hỗ trợ, Sàng lọc, Đánh giá và Giới thiệu tại Texas
www.hhs.texas.gov/services/mental-health-substance-use
1-877-541-7905 or 211

Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần & Lạm dụng Chất gây nghiện Tìm Cơ sở Điều trị
findtreatment.samhsa.gov
1-800-662-HELP (4357)

Cai Thuốc lá
Tổng đài Hỗ trợ Cai thuốc lá của Sở Dịch vụ Y tế Tiểu bang Texas
www.yesquit.org
1-877-YES-QUIT (937-7848)

Baby Blues/Trầm cảm Sau Sinh
Hỗ trợ Sau sinh Quốc tế (PSI)
www.postpartum.net
Đường dây trợ giúp: 1-800-944-4PPD (773)

Đường dây trợ giúp PSI không xử lý các trường hợp khẩn cấp. Hãy gọi 911 nếu bạn đang gặp trường hợp khẩn cấp.

Đường dây nóng Quốc gia về Ngăn chặn Tự tử
www.suicidepreventionlifeline.org
Đường dây nóng: 1-800-273-TALK (8255)

Nuôi con bằng Sữa mẹ
Sữa mẹ là Quan trọng
www.breastmilkcounts.com
Đường dây nóng: 1-855-550-6667

Bạo lực Gia đình
Đường dây nóng Quốc gia về Bạo lực Gia đình
www.thehotline.org
Đường dây nóng: 1-800-799-SAFE (7233)

Thông tin Dinh dưỡng và Công thức nấu ăn Lành mạnh
www.TexasWIC.org
