• Hướng Dẫn Nhanh Để Mang Bầu Khỏe Mạnh

WIC luôn sẵn sàng hỗ trợ bạn khi mang bầu! Chăm

sóc bản thân khi mang bầu là một điều quan trọng đối

với bạn và con bạn.

Để mang bầu khỏe mạnh bạn nên:

• Thăm khám nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe

thường xuyên.

• Thăm khám nha khoa. Bạn có biết rằng mang bầu sẽ

khiến bạn có nguy cơ bị viêm lợi và sâu răng không?

• Bổ sung các loại thực phẩm lành mạnh vào mỗi nhóm

thực phẩm hàng ngày.

• Tránh hút thuốc, uống rượu, sử dụng cần sa, và các

loại ma túy bất hợp pháp.

• Bổ sung vitamin bà bầu hàng ngày.

• Tăng cân khỏe mạnh.

• Biết được tình trạng HIV của mình.

Thông thng trong vài

tuân âu mang bâu b
n c m

thây khe m
nh. Nhiêu ph n b

ôm nghén, nghia là buôn nôn và

nôn ma. Mac dù ôm nghén dng

nh ch x y ra vào buoi sáng, nhng

thc tê nó có the dien ra vào bât ky lúc

nào trong ngày.

 nóng vào táo bón là nhng trieu chng

thông thng khác khi mang bâu và c

coi là mot phân bình thng trong thi

gian mang bâu khe m
nh, nhng có

nhng iêu b
n có the thc hien e c m

thây tôt hn. Sau ây là mot vài li

khuyên dành cho các bà m£ tng lai

có the hu ích cho b
n. Nêu nhng

trieu chng này không hêt hoac tr¥

nên tôi te hn, hãy trao oi v§i

chuyên gia dinh d¨ng WIC

hoac nhà cung câp cham

sóc y tê c®a b
n.

B‑n Càm

Thây Nh

Thê Nào

Buồn nôn và/hoặc nôn mửa:

• Uống một chút chất lỏng giữa các

bữa ăn thay vì uống khi ăn. Thử uống

nước lạnh có vị chanh.

• Thường xuyên ăn các bữa nhỏ trong

cả ngày.

• Tránh những mùi khiến bạn khó chịu;

mùi nấu nướng các loại thức ăn nhất

định có thể khiến bạn buồn nôn.

• Uống các loại vitamin cho bà bầu

cùng với đồ ăn vặt buổi đêm nếu bạn

cảm thấy khó chịu.

• Uống nước ginger ale làm từ gừng

tươi, trà ngừng, hoặc nhấm nháp

những miếng gừng nhỏ.

• Ăn bánh mỳ lát, bánh quy mặn hoặc

ngũ cốc sấy khô trước khi ra khỏi

giường.

• Tập trung vào các loại thực phẩm mà

bạn ăn được.

• Hạn chế thực phẩm béo.

• Ăn chậm.

Táo bón

• Ăn các loại thực phẩm nhiều xơ như

rau củ, ngũ cốc nguyên cám, hoa quả,

ngũ cốc dinh dưỡng và các loại hạt

đậu như đậu thận hoặc đậu pinto.

• Uống ít nhất 8 cốc nước mỗi ngày.

• Vận động hàng ngày.

Hãy hỏi ý kiến nhà cung cấp chăm sóc y

tế trước khi dùng thuốc nhuận tràng.

Ợ nóng

Những thay đổi của cơ thể có thể khiến

bạn bị ợ nóng, đó là cảm giác nóng rát

trong lồng ngực.

• Hãy đợi 2-3 tiếng sau khi ăn rồi mới

nằm.

• Hạn chế uống các loại đồ uống có

cà-phê-in như cà phê, trà hoặc soda.

• Thường xuyên ăn các bữa nhỏ trong

suốt cả ngày.

• Uống từng ngụm nhỏ chất lỏng giữa

các bữa ăn thay vì trong khi ăn.

• Không ăn các đồ ăn có mỡ, chiên rán

và cay.

• Kê cao đầu khi ngủ.

• Mút kẹo cứng.

• Đi bộ sau khi ăn.

• Ăn chậm.

Hãy hỏi ý kiến nhà cung cấp chăm sóc y

tế trước khi dùng thuốc kháng axit.

Tang CânCho Bn & Con BnKhi thai nhi

bat âu ln, bn se

thây c

 the dân dân tang

cân. Tang cân là viec t nhiên

và khe mnh c­a viec mang

bâu. Sô cân tang lên ph thuoc

vào trng lng trc khi bn mang

thai.

Mac dù nhng la chn thc pham

lành mnh c­a bn giúp con bn phát

trien, nhng bn có the thây trong ba

tháng âu tiên bn ch tang khong 5

pound.

Bn se muôn tang cân dân dân

trong thi gian mang bâu, hâu

hêt sô cân se tang lên trong ba

tháng th 2 và th 3.

What if you are gaining

too much weight?

• Eat a variety of healthy foods.

See the 'What to Eat' for ideas.

• Limit sweets, fatty foods, soda, juice

and juice drinks.

• Keep active. Ask your doctor if have any questions about the

amount of physical activity you can • Drink about 8 glasses of water

each day.

What if you are gaining

too little weight?

• Get a calorie boost by adding

peanut butter, cheese, egg, avocado,

olive oil or chopped nuts to foods

you eat.

• Try a milkshake or a fruit smoothie

as a mid-day snack.

• Eat small meals frequently throughout

the day.

Your recommended

total weight gain is:

Most women need the same amount

of calories in the first trimester as

they did before pregnancy. In the last 6

months of pregnancy, most women

need an extra 300 calories per day.

Ask your WIC nutritionist for tips on

what foods you can add to your diet

to get the calories and nutrients you

need to gain the right amount of

weight for you and your baby.

Tổng số cân tăng thêm của

bạn được đề xuất là?

Trong 3 tháng mang bầu đầu tiên,

hầu hết phụ nữ đều cần số lượng ca-

lo tương đương trước khi mang bầu.

Trong 6 tháng cuối của thời gian

mang bầu, hầu hết phụ nữ cần thêm

300 ca-lo mỗi ngày.

Hãy hỏi chuyên gia dinh dưỡng

WIC của bạn để biết bạn có thể

thêm những loại thực phẩm nào

vào khẩu phần ăn của mình để tăng

lượng ca-lo và dinh dưỡng cần thiết

để tăng số lượng cân thích hợp cho

bạn và con bạn.

Nếu bạn tăng cân quá nhiều

thì sao?

• Hãy nhiều loại thực phẩm lành

mạnh khác nhau. Xin xem mục

‘Cần Ăn Gì’ trong tập sách này để

biết về các loại thực phẩm đó.

• Hạn chế đồ ngọt, thực phẩm béo,

soda, nước hoa quả và đồ uống chế

biến từ nước hoa quả.

• Siêng vận động. Hãy hỏi bác sĩ nếu

bạn có bất kỳ câu hỏi nào về số

lượng hoạt động vận động thân thể

mà bạn có thể thực hiện.

• Uống khoảng 8 cốc nước mỗi ngày.

Nếu bạn tăng cân quá ít

thì sao?

• Tăng cường lượng ca-lo bằng cách

bổ sung thêm bơ lạc, phô mai,

trứng, quả bơ, dầu ô liu hoặc các

loại hạt thái nhỏ vào đồ ăn của bạn.

• Thử uống sữa lắc hoặc sinh tố

hoa quả như một hình thức ăn vặt

giữa ngày.

• Thường xuyên ăn các bữa nhỏ trong

suốt cả ngày.

B‑n có the

nghi rang tang sô cân

thích h

p trong th

i gian

mang bâu ch quan trng cho

tr s sinh khe m‑nh và ng­

i

m de dàng tr l‑i trng l­

ng tôt

cho sc khe sau khi sinh con.

Nh­ng không ch có vay, còn nhiêu

iêu khác na!

Các nghiên cu cho thây rang tang sô

cân thích h

p trong th

i gian mang

bâu là nên tng cho t­ng lai khe

m‑nh ca con b‑n. Thc tê b‑n có

the gim nguy c tr b béo phì,

tieu ­

ng, benh tim, và các

benh khác khi tr l¤n lên.

Tang Sô

Cân Thích

Hp …. Giúp

Con B n Phát

Trien Khe

M nh và

Hn Na!

Số cân tăng thêm của tôi đi vào đâu?

Số cân tăng thêm của bạn giúp con bạn

phát triển và để cơ thể sẵn sàng sinh con!

Mô ngực

2 lbs.

Nước ối

2 lbs.

Thai nhi

7.5 lbs.

Nhau thai

1.5 lbs.

Dạ con

2 lbs.

Cung cấp máu

4 lbs.

Dự trữ chất béo

7 lbs.

Nước mô bổ sung

4 lbs.

Cần Ăn Gì

Ăn nhiều thức ăn đa dạng là điều quan trọng! Ăn nhiều loại

thức ăn lành mạnh rất quan trọng đối với bạn và sự phát triển

của con bạn. Các loại thức ăn bạn ăn trong khi mang bầu có thể

ảnh hưởng đến sự phát triển của con bạn, trọng lượng khi sinh,

răng, não, xương, mắt, cơ và máu của trẻ.

Ăn các loại thực phẩm từ tất cả các nhóm thực phẩm cung cấp

dinh dưỡng quan trọng cho bạn như:

• Chất xơ

• Các vitamin B & axit folic

• Các chất khoáng như Sắt,

Kali, và Kẽm

• Vitamin D và Can-xi

• Vitamin C

Hãy hỏi ý kiến chuyên gia dinh dưỡng WIC của bạn hoặc truy cập

www.choosemyplate.gov để biết thêm thông tin.

Ngũ Cốc

Ít nhất một nửa

ngũ cốc của bạn là

nguyên hạt!

Lời khuyên:

Hãy tìm loại lúa mạch

100% nguyên hạt hoặc ngũ

cốc nguyên hạt có ghi trên

nhãn hàng.

Không phải tất cả các sản

phẩm “lúa mạch” đều là lúa

mạch nguyên hạt.

Hãy thử một phần ăn ngũ

cốc nguyên hạt trong mỗi

bữa; có thể sẽ dễ ăn hơn

bạn tưởng! WCI có nhiều

khả năng để lựa chọn.

Ăn 6-8 oz. mỗi ngày.

1 oz tương đương

với những gì?

1 lát bánh mì lúa mạch

nguyên hạt 100%

1 chiếc bánh ngô

nguyên hạt nhỏ

1 tách ngũ cốc

nguyên hạt

½ tách gạo nứt

½ tách mỳ lúa mạch

nguyên hạt

5-6 chiếc bánh quy mặn

ngũ cốc nguyên hạt

Rau Củ

Ăn nhiều loại rau

củ quả đa dạng!

Lời khuyên:

Rau củ đông lạnh và đóng

hộp là lựa chọn tuyệt vời

khi cần nấu nhanh. Hãy

dùng chúng để làm món

súp và món hầm, hoặc xào

với các loại gia vị ưa thích

của bạn!

Hãy cắt nhỏ các loại rau

sống như cà rốt, cần tây, và

ớt ngọt ngay từ đầu tuần.

Sử dụng chúng như một

loại thức ăn vặt dễ ăn!

Ăn 2 ½ - 3 tách

mỗi ngày.

1 tách tương

đương những gì?

1 tách rau sống, nấu

chín, hoặc đóng hộp

1 tách nước ép rau củ

2 tách rau xanh sống,

rậm lá

Hoa quả

Chú trọng vào

hoa quả!

Lời khuyên:

Ăn nhiều loại trái khác nhau

cây bằng cách chọn những

loại màu sắc khác nhau.

Bổ sung hoa quả đông lạnh

vào cháo bột yến mạch và

nấu bằng lò vi sóng.

Ch o hoa quả thái lát vào

sữa chua hoặc ăn vặt.

Với ho a quả ngọt – hãy

dùng làm đồ ăn tráng miệng!

Hưởng thức 2 ly

mỗi ngày.

Thế nào là 1 ly?

1 miếng nhỏ hoặc ½

miếng lớn hoa quả

1 tách hoa quả tươi hoặc

đông lạnh thái nhỏ

1 tách hoa quả đóng hộp

(đóng hộp trong nước hoa

quả 100% hoặc nước)

1 tách nước hoa quả 100%

1/2 tách hoa quả khô

Bơ Sữa

Chọn loại ít béo

hoặc không béo

Lời khuyên:

Cho thêm sữa, sữa chua,

hoặc phô mai vào súp và

món xào.

Trộn sữa hoặc sữa chua

với hoa quả đông lạnh làm

sinh tố bữa sáng. Dùng sữa

đậu nành thay cho bơ sữa!

Ăn một lát phô mai với một

trái táo nhỏ thành một lần

ăn vặt ngon lành!

Ăn 3 tách mỗi ngày.

1 tách tương đương

những gì?

1 tách sữa hoặc sữa chua

1½ oz. phô mai hoặc 2

oz. phô mai đã chế biến

(như loại American)

1 tách sữa đậu nành tăng

cường can-xi

½ tách sữa đặc

½ tách đậu phụ tăng

cường can-xi

Protein

Chọn thịt nạc để bổ

sung protein!

Lời khuyên:

Chọn loại thịt ít mỡ và thịt

nạc và thịt gia cầm.

Để bổ sung protein, bổ sung

thêm đậu hạt vào gạo lứt, rau

xào, hoặc vào món súp hoặc

món hầm.

Một phần 3 oz. thịt gia súc

hoặc gia cầm, hoặc cá là

khoảng chừng lòng bàn tay

của bạn.

Ăn 5 ½ - 6 ½ oz

mỗi ngày.

1 oz. tương đương

những gì?

1 oz. thịt gia súc, gia cầm

hoặc cá

¼ tách đậu hạt đã nấu

1 quả trứng

1 thìa bơ lạc hoặc ½ oz.

hạt (khoảng 10-12 hạt

hoặc ¼ tách)

Còn Gì Nữa?

Vitamin

Phụ nữ mang thai được khuyến nghị

uống vitamin cho bà bầu hàng ngày

bên cạnh một chế độ ăn uống tốt cho

sức khỏe. Nếu bạn thấy khó uống vitamin

bà bầu, hãy hỏi chuyên gia dinh

dưỡng hoặc bác sĩ của bạn về các loại

thay thế khác.

Nước

Uống khoảng 8 cốc nước mỗi ngày.

Uống đủ nước là điều quan trọng đối

với bản thân bạn cũng như sự phát

triển khỏe mạnh của con bạn.

Chất Xơ

Bạn có thể bổ sung đủ chất xơ bằng

cách ăn các loại hoa quả, rau củ, và

ngũ cốc nguyên hạt. Chất xơ giúp bạn

cảm thấy no và đề phòng táo bón.

Chất Béo & Dầu

Lựa chọn phần lớn các loại chất

béo của bạn từ những nguồn thực

phẩm tốt cho sức khỏe như cá,

các loại hạt, quả bơ, dầu thực vật

và dầu ô liu. Các loại thực phẩm

này cung cấp cho bạn những

dưỡng chất tốt cho sức khỏe quan

trọng đối với phát triển não của

con bạn. Hạn chế các chất béo

rắn như bơ, mỡ lợn và mỡ pha

vào bánh.

Đồ Ngọt

Thi thoảng bạn có thể ăn các loại

đồ ngọt và đồ tráng miệng nhưng

tốt nhất là nên tránh ăn. Loại đồ

ăn này ít dưỡng chất và có lượng

ca-lo và đường cao. Hãy thỏa

mãn cơn háo ngọt của bạn bằng

hoa quả!

Ăn Uống An Toàn

Chọn những loại hải sản an toàn và bảo

vệ con bạn khỏi bị ngộ độc thủy ngân:

• Cá là nguồn dinh dưỡng lành mạnh

quan trọng với bạn trong thời gian

mang bầu. Tuy nhiên, điều quan trọng

là cần biết bạn nên ăn bao nhiêu do

vấn đề về thủy ngân.

• Hạn chế tất cả các loại cá, kể cả cá ngừ

đóng hộp, ở mức 12 ounces mỗi tuần.

• Cá ngừ nhẹ đóng hộp có lượng thủy

ngân thấp hơn cá ngừ trắng/albacore

đóng hộp.

• Không ăn cá kiếm, cá mập, cá ngừ mắt

to, cá tile fish, cá thu king mackerel,

cá marlin, cá nhám màu cam và cá

nước ngọt đánh bắt tại địa phương.

• Hãy hỏi chuyên gia dinh dưỡng của

bạn để biết thêm thông tin về cách ăn

hải sản an toàn

An toàn thực phẩm trong thời gian

mang bầu lại càng quan trọng.

Hãy bảo vệ con bạn khỏi vi khuẩn

hình que:

• Hâm nóng lại các thực phẩm chế biến

sẵn như bánh mỳ xúc xích, bữa trưa

hoặc đồ ăn sẵn và xúc xích cho tới

khi nóng sốt.

• Ăn thịt gia súc, gia cầm và trứng nấu

kỹ.

• Không ăn hải sản sống, nấu chưa chín

và hun khói, pa tê và các loại thịt

dùng để phết lên bánh.

• Không uống sữa hoặc nước hoa quả

không tiệt trùng.

• Không ăn các loại phô mai mềm như

phô mai Pháp, phô mai mặn Hy Lạp,

queso fresco và phô mai xanh trừ khi

được làm từ sữa tiệt trùng.

Giữ LẠNH Thực Phẩm Đông Lạnh & Giữ NÓNG Các Thực Phẩm Nóng

Nếu nghi ngờ, hãy vứt đi!

Còn thì

sao….

Còn thì

sao….

Các chât thay

thê

ng?

­e an toàn, cô gang tránh hoac

hn chê s
 d ng các chât thay

thê ng. Nêu bn b tieu ng,

xin trao oi v i chuyên gia dinh

dng hoac nhà cung câp cham sóc

y tê ca bn.

Cà phê, trà và soda có cà phê in?

Mot lng nh cà phê in (khong

mot tách 12-oz moi ngày) là an toàn.

Hút thuôc? Uông r

u? S­ dng

ma túy bât hp pháp? Cân sa?

ô uông tang lc? Malta?

Tránh tât c các loi này e m bo

sc khe cho quý v và thai nhi.

Nêu bn cân giúp , xin trao oi

v i chuyên gia dinh dng hoac

nhà cung câp cham sóc y tê

ca bn.

Nêu nhà cung câp

cham sóc y tê ca b
n

ông ý, hãy nang van

ong!

i bo, bi, khiêu vu, yoga và

giãn c ch  là vài ho
t

ong an

toàn, ít nh hng và se giúp quý v

có sô cân tang thêm khe m
nh, gim

cang thang, ci thien tâm tr
ng và tang

cng sinh lc.

Cùng tap the dc vi ngi khác se vui

hn. Hãy r b
n bè hoac vài ngi khác

cùng

i bo. B
n se có c hoi dành thi

gian vi b
n bè và biêt nh£ng ngi

khác quan tâm

ên b
n se khiên b
n

de thc hien các kê ho
ch tap the dc

ca mình hn!

Tap The Dc?

Cho Con Ăn

Không bao giờ là quá sớm để nghĩ về việc

cho con bạn ăn như thế nào. Bạn đã bao giờ

nghĩ về nuôi con bằng sữa mẹ chưa?

Bạn có biết rằng cho con bú:

• Có thể giúp bảo vệ trẻ sơ sinh của bạn

khỏi bị nhiễm trùng và bị ốm

• Giảm nguy cơ dị ứng

• Giúp phát triển một hệ miễn dịch

mạnh mẽ

• Có thể giúp bạn giảm số cân tăng lên

trong thời gian mang bầu

• Giúp con bạn tăng cân khỏe mạnh khi

bé lớn lên

Đó chỉ là một số lợi ích của việc nuôi con bằng sữa mẹ.

Hãy trao đổi với chuyên gia dinh dưỡng của bạn để biết

thêm thông tin và những lời khuyên hữu ích!

www.mass.gov/wicForm #275Vietnamese 20191-800-942-1007C­ quan này là t‑ chc em li c­ hi bình ng.