

• Hướng Dẫn Nhanh Để Mang Bảu 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.

Bạn Cảm Thấy Như Thế Nào



Thông thường trong vài tuần đầu mang bầu bạn cảm thấy khỏe mạnh. Nhiều phụ nữ bị ốm nghén, nghĩa là buồn nôn và nôn mửa. Mặc dù ốm nghén dường như chỉ xảy ra vào buổi sáng, nhưng thực tế nó có thể diễn ra vào bất kỳ lúc nào trong ngày.

Ợ nóng vào táo bón là những triệu chứng thông thường khác khi mang bầu và được coi là một phần bình thường trong thời gian mang bầu khỏe mạnh, nhưng có những điều bạn có thể thực hiện để cảm thấy tốt hơn. Sau đây là một vài lời khuyên dành cho các bà mẹ tương lai có thể hữu ích cho bạn. Nếu những triệu chứng này không hết hoặc trở nên tồi tệ hơn, hãy trao đổi với chuyên gia dinh dưỡng WIC hoặc nhà cung cấp chăm sóc y tế của bạn.

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 gừng, hoặc nhấm nháp những miếng gừng nhỏ.
- Ăn bánh mì lát, bánh quy mặn hoặc ngũ cốc sậy 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.

Tăng Cân

Cho Bạn & Con Bạn



Khi thai nhi bắt đầu lớn, bạn sẽ thấy cơ thể dần dần tăng cân. Tăng cân là việc tự nhiên và khỏe mạnh của việc mang bầu. Số cân tăng lên phụ thuộc vào trọng lượng trước khi bạn mang thai.

Mặc dù những lựa chọn thực phẩm lành mạnh của bạn giúp con bạn phát triển, nhưng bạn có thể thấy trong ba tháng đầu tiên bạn chỉ tăng khoảng 5 pound.

Bạn sẽ muốn tăng cân dần dần trong thời gian mang bầu, hầu hết số cân sẽ tăng lên trong ba tháng thứ 2 và thứ 3.

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 lactic hoặc sinh tố hoa quả như một hình thức ăn vặt giữa ngày.
- Thường xuyên ăn các bữa nhỏ trong suốt cả ngày.

**Tăng Số Cân
Thích Hợp
.... Giúp Con
Bạn Phát
Triển Khỏe
Mạnh và
Hơn Nữa!**

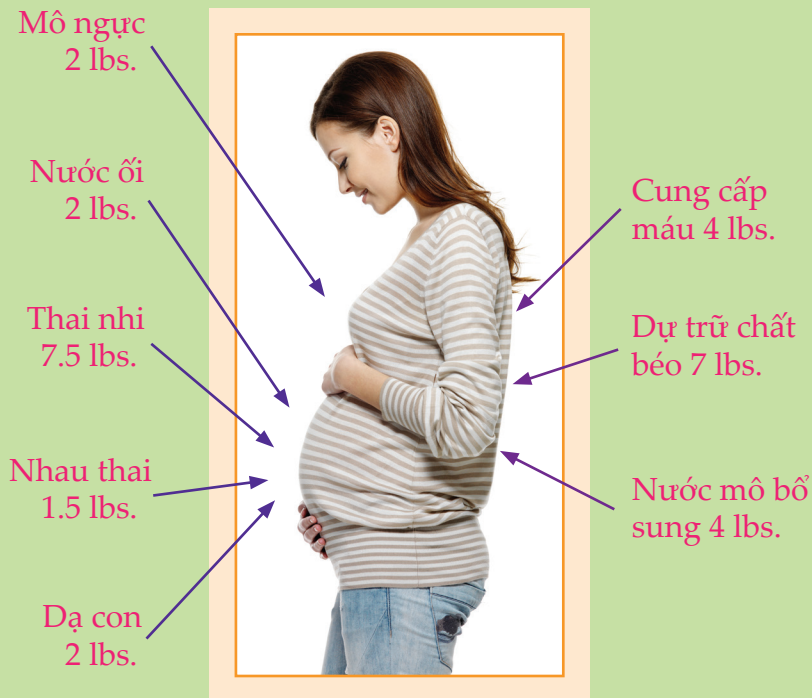


Bạn có thể nghĩ rằng tăng số cân thích hợp trong thời gian mang bầu chỉ quan trọng cho trẻ sơ sinh khỏe mạnh và người mẹ dễ dàng trở lại trọng lượng tốt cho sức khỏe sau khi sinh con. Nhưng không chỉ có vậy, còn nhiều điều khác nữa!

Các nghiên cứu cho thấy rằng tăng số cân thích hợp trong thời gian mang bầu là nền tảng cho tương lai khỏe mạnh của con bạn. Thực tế bạn có thể giảm nguy cơ trẻ bị béo phì, tiểu đường, bệnh tim, và các bệnh khác khi trẻ lớn lên.

Số cân tăng thêm của tôi đi vào đâu?

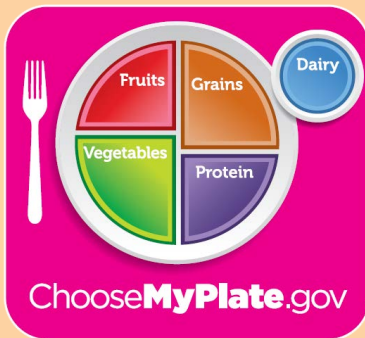
Số cân tăng thêm của bạn giúp con bạn phát triển và để cơ thể sẵn sàng sinh con!



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.

Thể 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 nức

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

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 mì 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 mềm Hy Lạp, queso fresco và phô mai xanh trừ khi được làm từ sữa tiệt trùng.

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

**Giữ LẠNH Thực Phẩm Đông Lạnh & Giữ NÓNG Các Thực Phẩm Nóng
Nếu nghi ngờ, hãy vứt đi!**

**Còn thì
sao.....**



Các chất thay thế đường?

Để an toàn, cố gắng tránh hoặc hạn chế sử dụng các chất thay thế đường. Nếu bạn bị tiểu đường, xin trao đổi với chuyên gia dinh dưỡng hoặc nhà cung cấp chăm sóc y tế của bạn.

Cà phê, trà và soda có cà phê in?

Một lượng nhỏ cà phê in (khoảng một tách 12-oz mỗi ngày) là an toàn.

Hút thuốc? Uống rượu? Sử dụng ma túy bất hợp pháp? Cần sa? Đồ uống tăng lực? Malta?

Tránh tất cả các loại này để đảm bảo sức khỏe cho quý vị và thai nhi. Nếu bạn cần giúp đỡ, xin trao đổi với chuyên gia dinh dưỡng hoặc nhà cung cấp chăm sóc y tế của bạn.

Tập Thể Dục?



Nếu nhà cung cấp chăm sóc y tế của bạn đồng ý, hãy năng vận động! Đi bộ, bơi, khiêu vũ, yoga và giãn cơ chỉ là vài hoạt động an toàn, ít ảnh hưởng và sẽ giúp quý vị có số cân tăng thêm khỏe mạnh, giảm căng thẳng, cải thiện tâm trạng và tăng cường sinh lực.

Cùng tập thể dục với người khác sẽ vui hơn. Hãy rủ bạn bè hoặc vài người khác cùng đi bộ. Bạn sẽ có cơ hội dành thời gian với bạn bè và biết những người khác quan tâm đến bạn sẽ khiến bạn dễ thực hiện các kế hoạch tập thể dục của mình hơn!

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!



1-800-942-1007



    @MassWIC

www.mass.gov/wic

Đây là tổ chức cung cấp cơ hội bình đẳng.

