

BỔ SUNG VI CHẤT DINH DƯỠNG

Vi chất dinh dưỡng (sắt, a xít folic, can xi, i ốt...) giúp thai nhi phát triển trí não và thể chất, giúp bà mẹ phòng thiếu máu, tránh đẻ non, sinh con nhẹ cân.

Bổ sung sắt, a xít folic:

- ✓ Ăn các thực phẩm giàu sắt, a xít folic: thịt lợn nạc, thịt bò, thịt trâu, gan, trứng, nghêu, sò, ốc, hến, giá đỗ, đậu, rau có màu đậm như rau dền đỏ, rau muống, rau ngót...
- ✓ Uống viên sắt, a xít folic hàng ngày theo hướng dẫn của cán bộ y tế.



Bổ sung đủ canxi:

- ✓ Ăn các thực phẩm giàu canxi như: tôm, tép, cua, cá nhỏ, sữa, phô mai, ...
- ✓ Bổ sung canxi hàng ngày theo hướng dẫn của cán bộ y tế.

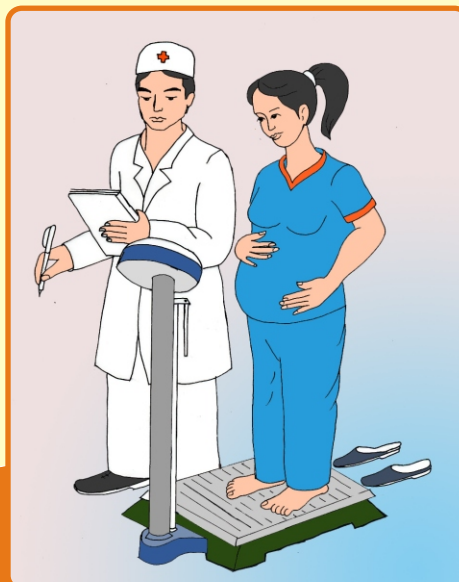
Bổ sung i ốt:

- ✓ Sử dụng muối i ốt, bột canh i ốt, nước mắm i ốt để chế biến thức ăn.

5

THEO DÕI CÂN NẶNG

- ✓ Theo dõi cân nặng giúp người mẹ biết được sự phát triển của thai nhi để có chế độ dinh dưỡng phù hợp. Trong thời kỳ mang thai người mẹ cần tăng từ 10-12 kg.
 - 3 tháng đầu tăng 1 kg
 - 3 tháng giữa tăng 4-5 kg
 - 3 tháng cuối tăng 5-6 kg
- ✓ Nếu thấy cân nặng không tăng, tăng ít hoặc tăng quá nhanh cần đến cơ sở y tế để được khám và tư vấn kịp thời.
- ✓ Cần khám thai ít nhất 3 lần trong thai kỳ để được cán bộ y tế theo dõi sự phát triển của thai và tư vấn về chăm sóc sức khỏe và dinh dưỡng.



6

Chăm sóc dinh dưỡng cho phụ nữ có thai



VỤ SỨC KHỎE BÀ MẸ - TRẺ EM



Năm 2015

TẦM QUAN TRỌNG CỦA VIỆC CHĂM SÓC DINH DƯỠNG CHO PHỤ NỮ CÓ THAI

Khi có thai, nhu cầu về năng lượng và các chất dinh dưỡng đòi hỏi cao hơn mức bình thường để đảm bảo sức khỏe cho cả mẹ và thai nhi, góp phần cải thiện thể lực, trí tuệ và tầm vóc của trẻ sau này. Người mẹ cần nhớ rằng phải ăn uống cho mình và cho cả đứa con trong bụng.

Chăm sóc dinh dưỡng đúng sẽ giúp:

- ✓ Bà mẹ có sức đề kháng tốt hơn, chống lại bệnh tật, phòng chống thiếu máu, nhanh hồi phục sức khỏe sau sinh, chuẩn bị cho việc tạo sữa cho con bú.
- ✓ Thai nhi phát triển bình thường, không bị suy dinh dưỡng.



CHẤT BỘT



CHẤT ĐẠM



CHẤT BÉO



VITAMIN,
KHOÁNG CHẤT
VÀ CHẤT XƠ

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG

- ✓ Cần ăn đầy đủ và cân đối 4 nhóm thực phẩm:

- **Chất bột:** Gạo, ngô, sắn, khoai ...

- **Chất đạm:** Thịt, cá, trứng, sữa, tôm, cua, ốc, đậu, đỗ...

- **Chất béo:** Dầu, mỡ, lạc, vừng...

- **Vitamin, khoáng chất và chất xơ:** Các loại rau, đặc biệt là các loại có màu đậm như rau muống, rau ngót, rau cải xoong,... các loại củ, quả có màu vàng, đỏ như chuối, cà rốt, bí đỏ, đu đủ, cam, xoài....và các loại động vật như tôm, cua, ốc....

- ✓ Ăn tăng bữa, mỗi bữa ăn nhiều hơn để có mức tăng cân hợp lý.
- ✓ Nên bổ sung các loại thức ăn giàu vi chất dinh dưỡng.
- ✓ Thường xuyên thay đổi món ăn, cách chế biến.
- ✓ Không nên ăn kiêng.
- ✓ Nên uống đủ nước: Sữa, nước canh, nước hoa quả, nước đun sôi để nguội... (khoảng 2-2,5 lít mỗi ngày).



CHẤT BỘT



CHẤT ĐẠM



CHẤT BÉO



VITAMIN, KHOÁNG CHẤT
VÀ CHẤT XƠ

NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý

- ✓ Không uống rượu, bia, nước chè đặc, cà phê...



- ✓ Không hút thuốc lá, thuốc lào...



- ✓ Giảm ăn các gia vị mặn như muối, nước mắm, xì dầu, bột canh, hạt nêm... và các thực phẩm mặn như dưa muối, cà muối, mỳ tôm, cá khô...

- ✓ Lao động và nghỉ ngơi hợp lý.

