









# Chế Độ Dinh Dưỡng Khi Mang Thai

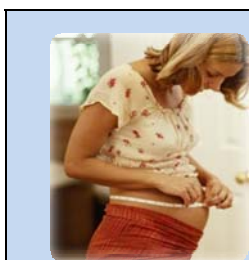
- Ăn uống lành mạnh khi mang thai là một trong những việc tốt nhất mà quý vị có thể làm cho bản thân và con mình. Các loại thức ăn quý vị ăn là nguồn dinh dưỡng chính cho con quý vị và cung cấp năng lượng cho sự phát triển của bé.
- Mọi phụ nữ đều cần phải tăng cân trong khi mang thai. Tăng cân lành mạnh nhờ việc ăn những thức ăn lành mạnh có nguồn vitamin và khoáng chất hữu ích.

## NHỮNG DƯỠNG CHẤT QUAN TRỌNG TRONG KHI MANG THAI

Dưỡng chất RDA	Tại Sao Quý Vị và Con Mình Cần Có Dưỡng Chất Đây	Nguồn Tốt Nhất
 <b>Folate</b> 600 mcg	Giúp hình thành ống thần kinh, ống này sẽ trở thành tủy sống của bé. Nó giúp giảm nguy cơ khiếm khuyết ống thần kinh, kể cả tật nứt đốt sống.	Các loại trái cây cam quýt và nước cam quýt, rau củ có lá màu xanh lá đậm và các sản phẩm ngũ cốc tăng cường như bánh mì đen và bánh mì tortilla, bột mì, mì ý, cơm gạo, và các loại ngũ cốc ăn liền.
 <b>Vitamin A</b> 770 mcg	Hình thành lớp da khỏe mạnh và tăng cường thị lực.	Cà rốt, khoai lang, rau củ màu đậm hoặc vàng.
 <b>Các Vitamin B</b>	Giúp cơ thể giải phóng năng lượng từ thức ăn quý vị ăn vào.	Thịt nạc (thịt heo, thịt bò, gia cầm) và các sản phẩm ngũ cốc tăng cường như bánh mì đen và bánh mì tortilla.
 <b>Vitamin C</b> 85 mg	Giúp làm lành vết thương, phát triển răng và xương, và tăng cường quá trình trao đổi chất.	Các loại rau củ và trái cây, chẳng hạn như bông cải xanh, tiêu và ớt, lá cải xoăn, bắp cải Brussel, súp lơ, chanh, bắp cải, thơm, dâu tây, trái cam quýt.
 <b>Sắt</b> 27 mg	Mang ôxi đến các tế bào và mô, giúp tạo hồng cầu, và hỗ trợ sự phát triển của não. Thiếu sắt có thể gây ra <i>bệnh thiếu máu</i> .	Gan, thịt đỏ (bò, cừu) nạc, trứng và thịt gia cầm; ngoài ra là các loại rau xanh như rau nhà chùa (spinach), bông cải xanh, lá mù tạc, và trái cây sấy khô.
 <b>Canxi</b> 1000 mg	Giúp cơ thể điều hòa dịch lỏng, và giúp hình thành xương và nướu răng của bé. Nếu quý vị không có đủ canxi trong chế độ ăn, cơ thể sẽ sử dụng canxi từ xương của quý vị để tạo thành xương của con quý vị.	Các loại thực phẩm từ sữa (sữa, phô mai, sữa chua), cá đóng hộp (cá hồi, cá mòi); nước cam tăng cường, sữa đậu nành hiệu WIC và đậu phụ; các loại rau củ có lá xanh (lá cải xoăn, cải lá, củ cải, và lá mù tạc).
 <b>Colin</b> 450 mg <sup>1</sup>	Giúp hình thành não và tủy sống.	Trứng, thịt, bột yến mạch, rau diếp lá kết (iceberg lettuce), đậu nành và mầm lúa mì.
 <b>Iốt</b> 220 mcg	Giúp sản sinh các hormon tuyến giáp. Trẻ sơ sinh nào có mẹ bị thiếu iốt <i>trầm trọng</i> có thể bị chậm phát triển thần kinh và các vấn đề về tăng trưởng, khả năng nói, và thính giác. <sup>2</sup>	Muối iốt, thức ăn từ sữa (sữa, phô mai, sữa chua), tảo, nghêu sò, cá, thịt, và trứng. Hãy hỏi ý kiến nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị để đảm bảo rằng lượng vitamin tiền sản quý vị sử dụng có iốt. WIC khuyến cáo lượng bổ sung tiền sản có 150 mcg.

1. Hấp Thu Đủ 2. Thiếu Iốt. Hiệp Hội Bệnh Tuyến Giáp Hoa Kỳ (American Thyroid Association). <http://www.thyroid.org>

- Hầu hết các bác sĩ khuyến cáo phụ nữ mang thai nên uống một loại vitamin và chất bổ sung khoáng chất hàng ngày. Hãy hỏi ý kiến của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị trước khi uống một chất bổ sung.



Trẻ sơ sinh	7 ½ cân Anh
Phát Triển Vú	2 cân Anh
Mức Dự Trữ Của Mẹ	7 cân Anh
Nhau	1 ½ cân Anh
Sự phát triển của tử cung	2 cân Anh
Dịch ối	2 cân Anh
Máu	4 cân Anh
Dịch cơ thể	4 cân Anh
<b>Tổng</b>	<b>30 cân Anh</b>

**Cân nặng đó biến đi đâu?**

### Nguồn:

1. Viện Y Khoa (Institute of Medicine). Tăng Cân Khi Mang Thai: Xem lại các Hướng Dẫn. Washington, DC: National Academy Press, tháng 5, 2009.
2. MyPyramid for Moms (áp phích). Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ (United States Department of Agriculture). [www.mypyramid.gov/mypyramidmoms](http://www.mypyramid.gov/mypyramidmoms)
3. Your Pregnancy and Birth (Mang Thai và Sinh Con), in lần thứ 4, 2005. Học Viện Sản Phụ Khoa Hoa Kỳ (The American Academy of Obstetricians and Gynecologists), Washington, DC. [www.acog.org](http://www.acog.org)

# Tăng Cân Khi Mang Thai

- Để giúp đứa bé khỏe mạnh quý vị cần thêm khoảng 300 calori mỗi ngày sau tam cá nguyệt thứ nhất và đặc biệt là sau đó trong thai kỳ của quý vị lúc bé phát triển nhanh.
- Quý vị cần tăng cân bao nhiêu trong khi mang thai là tùy vào cân nặng của quý vị trước khi mang thai.
- Trong ba tháng đầu tiên (tam cá nguyệt đầu tiên), hầu hết phụ nữ có thể tăng khoảng 2 đến 4 cân Anh.
- Quý vị sẽ tăng cân đều đặn trong tam cá nguyệt thứ hai và thứ ba. Hãy cố tăng cùng mức mỗi tuần hoặc mỗi tháng trong tam cá nguyệt thứ hai và thứ ba. Hầu hết phụ nữ cần tăng 3 đến 4 cân Anh mỗi tháng.
- Mức tăng cân lành mạnh đối với hầu hết phụ nữ là từ 25 đến 35 cân Anh. Tăng cân quá nhiều hoặc quá ít có thể gây ra các vấn đề về sức khỏe cho bà mẹ và đứa con.
- Mang thai không phải là lúc tìm cách giảm cân. Sau thai kỳ và thời gian nuôi con, quý vị sẽ có thể cắt giảm lượng calori.

**Ít Tăng Cân Ở Người Mẹ** liên quan đến hiện tượng tăng nguy cơ thiếu cân ở trẻ sơ sinh, chậm phát triển ở thai nhi, sinh mổ, sinh non và không thể cho con bú sữa mẹ.

**Tăng Cân Nhiều Ở Mẹ** làm tăng nguy cơ Sinh Mổ và sinh con lớn hơn mức trung bình. Trường hợp này cũng có thể liên quan đến chứng cao huyết áp trong khi mang thai và mức đường huyết bất thường. Tăng cân quá nhiều có thể dẫn đến trường hợp không giảm cân sau sinh và béo phì ở mẹ.



Một cách để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng tăng cao của quý vị và con mình là hàng ngày ăn nhiều loại thức ăn khác nhau trong từng nhóm thức ăn. Thực hiện theo sơ đồ MyPyramid để giúp quý vị chọn các loại thức ăn giàu dưỡng chất.

**Không tăng cân đủ?** Nếu quý vị không tăng cân, quý vị có thể cần phải ăn nhiều thức ăn hơn từ mỗi nhóm thức ăn. Để tăng lượng calori, hãy ăn những bữa ăn nhỏ thường xuyên cả ngày và gồm cả các bữa ăn nhẹ lành mạnh chẳng hạn như bơ đậu phộng với cần tây, bánh mì đen pita và món hummus, phô mai gạn kem với trái cây hoặc một nắm nhỏ các loại hạt.

**Tăng cân quá nhiều?** Cách tốt nhất để giảm lượng calori là hạn chế những thức ăn thừa trong chế độ ăn của quý vị. Các chất thừa là các loại đường bổ sung và chất béo chẳng hạn như món tráng miệng, thức ăn chiên xào, sữa nguyên chất và soda. Chọn những loại thức ăn ít chất béo, không có chất béo, không ngọt hóa, hoặc không có đường bổ sung.

## Mức Tăng Cân Được Khuyến Cáo

ĐỐI VỚI PHỤ NỮ MANG THAI

THEO CHỈ SỐ KHỐI CƠ THỂ TRƯỚC KHI MANG THAI

(BMI)\*

	Phạm vi tính bằng Kg	Phạm vi tính bằng cân Anh
<b>Thiếu cân</b> (<18,5)	12.5-18	28-40
<b>Cân Nặng Bình Thường</b> (18,5-24,9)	11.5-16	25-35
<b>Thừa cân</b> (25,0-29,9)	7-11.5	15-25
<b>Béo phì</b> (≥30,0)	5-9	11-20

### Mang Đa Thai

- Ở các ca song thai, phụ nữ có cân nặng bình thường phải tăng 37-54 cân Anh; phụ nữ thừa cân 31-50 cân Anh và béo phì là 25-42 cân Anh. Nên tăng 1,5 cân Anh mỗi tuần trong tam cá nguyệt (3 tháng) thứ hai và thứ ba.
- Ở các ca tam thai, tổng trọng lượng tăng cân phải ở khoảng 50 cân Anh. Nên tăng 1,5 cân Anh mỗi tuần suốt thai kỳ.

**Trao đổi với bác sĩ của quý vị về số cân nặng tăng lên mà bạn có thể dự kiến.**

- \* Chỉ Số Khối Cơ Thể (Body Mass Index, BMI) là mối quan hệ giữa cân nặng và chiều cao và các nguy cơ đối với sức khỏe của quý vị.

**BMI = (cân nặng tính bằng cân Anh x 703) / chiều cao tính bằng inch<sup>2</sup>**

#351 Vietnamese (08-10)



Sở Y Tế và Dịch Vụ Dành Cho Người Cao Tuổi Missouri (Missouri Department of Health and Senior Services)

NHÀ TUYÊN DỤNG TÔN TRỌNG CƠ HỘI BÌNH ĐẲNG/BẢO VỆ NHỮNG NGƯỜI BỊ KỶ THỊ Các dịch vụ được cung cấp không phân biệt đối xử.