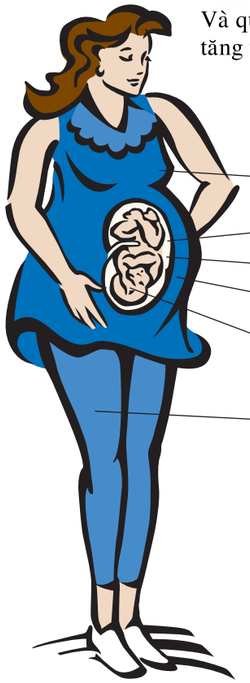
Tôi sẽ lên cân bao nhiêu trong thời gian có thai?

Đa số phụ nữ sẽ lên cân từ 25 đến 35 cân Anh (pounds) (11-16 kilograms). Quý vị sẽ cần lên cân thêm một chút nữa nếu quý vị đang gầy ốm. Quý vị nên lên ít cân hơn nếu khi có thai quý vị đang nặng cân.

Thai nhi có thể cân nặng từ 6 đến 9 cân Anh. Và quý vị sẽ cần lean thêm cân đểgiúp thai nhi tăng trưởng.



1 1/2 cân Anh (700 grams)	vú
1 1/2 cân Anh	tử cung
1 1/2 cân Anh	nhau thai
3 cân Anh (1.5 kilogram)	máu và chất dịch cơ thể
7 1/2 cân Anh (3.5 kilograms)	thai nhi
10 cân Anh (4.5 kilogram)	Mỡ dư và bắp thịt của người mẹ

Quý vị chỉ có thể lên vài cân Anh trong vài tháng đầu, sau đó quý vị sẽ lên cân nhanh hơn khi thai nhi lớn hơn. Trong 6 tháng cuối, lên cân khoảng mỗi tuần một cân Anh (pound) (khoảng 1/2 kilogram mỗi tuần) là vừa.

Tôi có thể hút thuốc hoặc uống rượu khi có thai hay không?

Thuốc lá, ma tuý và rượu (dù chỉ là bia hoặc rượu vang) đều có tác hại đến thai nhi. Nếu quý vị cần sự trợ giúp để bỏ hút thuốc, uống rươu hoặc cai ma túy, hãy hỏi bác sĩ cuảquý vị hoặc nhân viên chương trình WIC.
Mỗi ngày uống một ly cà phê thì không sao.

Hãy hỏi bác sĩ xem có nên dùng bất cứ loại thuốc viên nào hay không, dù là aspirin

Tôi có thể tập thể dục khi có thai hay không?

Được, trừ khi bác sĩ của quý vị nói là không nên. Hỏi bác sĩ xem thế não là tốt nhất cho quý vị. Đi bộ hoặc tập các loại thể dục nhẹ giúp quý vị cảm thấy khoẻ người. Hãy tìm một chỗ an toàn, có thể là công viên hoặc một thương xá để quý vị có thể đi bộ. Nên đi bộ mỗi ngày.

Tôi có thể hỏi ai nếu có thắc mắc về trường hợp thai nghén của tôi?

Hãy giữ đúng hẹn với bác sĩ của quý vị. Những người ở phòng mạch sẽ giải đáp thắc mắc của quý vị. Họ cũng nghe nhịp tim của thai nhi và kiểm soát cho chắc là quý vị và thai nhi đều khoẻ mạnh. Nhân viên WIC cũng sẵn sàng giải đáp các thắc mắc của quý vị.

Tôi nghĩ là tôi muốn cho em bé bú sữa mẹ, nhưng tôi không biết nhiều về vấn đề này.

Hãy tìm hiểu thêm về vấn đề cho con bú sữa mẹ ngay bây giờ, trong lúc quý vị đang có thai. Nhân viên WIC có thể cho quý vị biết nhiều chi tiết và trợ giúp! Sữa mẹ là tốt nhất cho em bé. Cho bú sữa mẹ sẽ giúp cho em bé khỏe mạnh. Quý vị cũng có thể nhờ cho con bú sữa mẹ mà giúp cho cơ thể thon thả trở lại!

Có con khỏe mạnh dường như phải tốn nhiều công sức. Làm thế nào để tôi có thể làm được?

Làm những gì quý vị có thể làm được. Thay đổi từ từ. Quý vị CÓ THỂ giúp thay đổi mức tăng trưởng của em bé. Ngoài ra cũng nên tự chăm sóc cho mình. Em bé cần có người mẹ khỏe mạnh!

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-191 8/2004
VIETNAMESE

Ứng trích từ Bộ Y Tế California, Ngành Dinh Dưỡng Bổ Túc WIC. Chương Trình WIC của Bộ Y Tế Tiểu Bang Washington in. WIC là một chương trình áp dụng chính sách cơ hội đồng đều. Tài liệu này được thực hiện theo các dạng khác cho người khuyết tật nếu có yêu cầu. Muốn yêu cầu, xin gọi số 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

Cho Em Bé Một Sự Khởi Đầu Khỏe Mạnh

Đây là mục tiêu của tôi: _____

_____

_____

Vậy là quý vị sắp sanh con!

Hãy cho em bé một giai đoạn đầu khỏe mạnh!

Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm

Hay Lắm! Có nhiều việc quý vị có thể làm để giúp cho thời gian này được vui vẻ, khỏe mạnh.

Vấn đề tôi ăn gì khi có thai có quan trọng hay không?

- Có! Ăn uống bổ dưỡng trong thời gian mang thai sẽ giúp quý vị được khỏe mạnh để sinh em bé khỏe mạnh.
- Phần hướng dưỡng thực phẩm này sẽ giúp quý vị hoạch định các bữa ăn chính và ăn vặt bổ dưỡng. Nên ăn thêm những loại thực phẩm ở tầng dưới đáy kim tự tháp và chỉ ăn ít những loại ở trên đỉnh!
- Uống nhiều, nhất là nước lọc. Cũng nên uống sữa và nước trái cây nguyên chất nữa. Tất cả các loại sữa – dù là không béo, 2% hay nguyên chất béo – đều chứa các sinh tố và khoáng chất như nhau. Hãy hỏi thêm ý kiến nhân viên chương trình WIC.
- Mỗi ngày một ly cà phê, trà, hoặc nước ngọt sô đa xem ra cũng không sao.
- Bác sĩ của quý vị có dặn quý vị dùng thuốc bổ thai hay không? Những loại thuốc này thật quan trọng – đừng quên dùng.

Một Phần là Khoảng...

Bánh Mì, Ngũ Cốc, Cereals

6 đến 11 phần mỗi ngày

Bánh mì, bánh tráng mễ, bánh mì ổ tròn, bánh muffin, bánh kẹp, bánh bagel.....1
Cereal khô.....3/4 ly hay 180 mL
Bún, nui, cơm, cereal nấu chín.....1/2 ly hay 120 mL
Bánh lạt.....8
Mỗi ngày nên ăn một ít thực phẩm ngũ cốc nguyên chất.

Rau

3 đến 5 phần mỗi ngày

Nấu chín.....1/2 ly hay 120 mL
Sống.....1 ly hay 235 mL
Mỗi ngày nên ăn rau xanh đậm hoặc vàng, chẳng hạn như cà rốt, broccoli, rau dền, rau xanh, khoai lang, hoặc bí.

Trái Cây

2 đến 4 phần mỗi ngày

Tươi.....1 trái trung bình
Đóng hộp hoặc đông lạnh.....1/2 ly hay 120 mL
Nước trái cây.....6 ounces hay 180 mL
Mỗi ngày nên ăn trái cây có nhiều sinh tố C, chẳng hạn như cam, dâu tây, dưa, xoài, đu đủ, hoặc nước trái cây của.

Các Sản Phẩm Sữa

3 đến 4 phần mỗi ngày

Sữa.....8 ounces hay 240 mL
Phô mai.....1 1/2 ounces hay 45 g
Phô mai cottage.....2 ly hay 475 mL
Da ua, pudding, hoặc custard làm với sữa.....1 ly hay 235 mL
Da ua đông lạnh, kem.....1 1/2 ly hay 355 mL
Chọn đa số là loại ít chất béo hoặc các sản phẩm sữa không có chất béo.

Thực Phẩm Có Chất Đạm

2 đến 3 phần mỗi ngày

Chất Đạm Động Vật

Thịt, gà, gà tây, cá.....2-3 ounces hay 60-90g
Trứng.....2 đến 3

Chất Đạm Thực Vật

Đậu khô, đậu hòa lan, đậu lăng nấu chín.....1 ly hay 235 mL
Bơ đậu phộng.....4 muỗng canh hay 60 mL
Đậu hũ.....1/2 ly hay 120 mL
Mỗi ngày nên ăn một ít loại thực phẩm có chất đạm thực vật!

Mỡ, Dầu, và Đồ Ngọt

Thỉnh thoảng vẫn ăn được các loại thực phẩm này.