Tăng cân khỏe mạnh trong thời gian thai kỳ

Tăng cân khỏe mạnh trong thời gian thai kỳ có thể giúp bạn và con bạn. Khi bạn tăng cân một cách khỏe mạnh, bạn sẽ ít có xu hướng bị mắc tiểu đường hoặc huyết áp cao hơn và con bạn có nhiều khả năng được sinh đúng thời điểm và có cân nặng khỏe mạnh hơn. Tăng đúng lượng cân nặng phù hợp sẽ giúp bạn dễ quay trở lại cân nặng trước khi mang thai hơn.

Các gợi ý đã giúp những người phụ nữ khác tăng cân khỏe mạnh trong thời gian thai kỳ:

Gợi ý Dinh dưỡng

- **Uống nhiều nước, như nước lọc và sữa không béo hoặc sữa 1% béo.** Cố gắng tránh sử dụng các thức uống khiến làm tăng calo nhưng lại có ít dinh dưỡng, đó là trà ngọt, nước quả, soda, nước chanh và các thức uống cà phê thêm đường.
- **Thường xuyên ăn các bữa nhỏ và bữa phụ.** Lựa chọn đa dạng các loại thực phẩm bổ dưỡng; nhớ ăn cả rau và hoa quả. Cố gắng duy trì khoảng cách giữa các bữa ăn trong ngày không quá 3–4 giờ. Việc này giúp ổn định lượng đường trong máu của bạn và ngăn việc ăn quá nhiều và ợ nóng.
- **Lựa chọn những bữa phụ tốt cho sức khỏe.** Ăn hoa quả và rau. Hạn chế ăn các thức ăn nhiều chất béo hoặc đường.
- **Khi ăn ngoài, hãy lựa chọn các món ăn có lợi cho sức khỏe hơn**. Hạn chế số lần bạn ăn bên ngoài. Nếu không thể làm thế, hãy tránh xa các đồ rán hoặc chứa nhiều bánh mỳ, các loại tương và nước xốt, và hãy uống nước.
- **Cố gắng bổ sung đạm trong hầu hết các bữa chính và bữa phụ.** Các loại thức ăn chứa nhiều đạm gồm có đỗ, đậu phụ, bơ lạc, các loại hạt, pho mát, sốt hummus, trứng, cá ngừ, thịt gà, thịt bò, giăm bông hoặc gà tây.
- **Ăn nhiều chất xơ.** Chọn bánh mỳ nguyên cám, ngũ cốc, đỗ, hoa quả và rau. Những thức ăn này có thể làm bạn cảm thấy no và giảm các vấn đề thai kỳ như chứng táo bón.
- **Lên kế hoạch trước cho các bữa chính và bữa phụ.** Việc này giúp tiết kiệm thời gian và tiền bạc cũng như giúp bạn lựa chọn các thực phẩm tốt cho sức khỏe dễ dàng và thường xuyên hơn.

Để có thêm thông tin về các lựa chọn thực phẩm trong thời gian thai kỳ: www.choosemyplate.gov/pregnancy-breastfeeding.html

Nạp năng lượng cho cuộc sống của bạn

Hãy thúc đẩy tinh thần, năng lượng của bạn, giải tỏa căng thẳng và tăng cân khỏe mạnh bằng cách vận động. Thực hiện các hoạt động mà bạn yêu thích như bơi lội hoặc đi bộ trong vòng 30–45 phút trở lên ít nhất ba lần mỗi tuần.

Sau đây là một số gợi ý đã giúp các phụ nữ khác yêu thích vận động và sắp xếp các hoạt động phù hợp với cuộc sống bận rộn của họ:

- Thực hiện các hoạt động mà bạn yêu thích
- Vận động cùng với một người bạn
- Chia hoạt động thể chất thành các bài tập 15 phút
- Đi bộ đưa con bạn tới trường hoặc nơi trông trẻ
- Nhảy với các con của bạn, bạn đời hoặc tự nhảy
- Đi bộ nhiều hơn trong ngày; cố gắng dùng cầu thang bộ hoặc xuống xe buýt trước một hoặc hai bến
- Đi bộ xung quanh sân chơi khi bọn trẻ đang chơi đùa
- Nếu không có nhiều tiền, hãy tìm các học bổng ở phòng tập hay hồ bơi
- Đặt thời gian cho các hoạt động và dùng điện thoại để nhắc nhở bạn
- Lập một nhóm đi bộ với các phụ nữ khác
- Dùng các trang mạng xã hội để được hỗ trợ

Nuôi con bằng sữa mẹ

Nuôi con bằng sữa mẹ mang tới những lợi ích sức khỏe lâu dài cho bạn và con bạn.

Nếu bạn có câu hỏi nào về các nguồn lực trợ giúp nuôi con bằng sữa mẹ trong khu vực của bạn, hãy liên hệ ParentHelp123: www.parenthelp123.org (1-800-322-2588, thứ hai–thứ sáu). Để nhận được hỗ trợ vào cuối tuần hoặc buổi tối, hãy liên hệ La Leche League tại địa phương của bạn: www.lllofwa.org

Hướng dẫn tăng cân trong thời gian thai kỳ

Các khuyến nghị của Viện Y học

BMI Tiền thai kỳ*	Tổng lượng cân tăng	C.nặng (lbs) kỳ 3 tháng 2-3 của thai kỳ/tuần	C.nặng (lbs) kỳ 3 tháng 2-3 của thai kỳ/tháng	Sinh đôi
<18.5	28–40 lbs.	1–1.3 lbs. /tuần	4–6 lbs./tháng	Không có hướng dẫn
18.5–24.9	25–35 lbs.	0.8–1 lb. tuần	4 lbs./tháng	37–54 lbs.
25.0–29.9	15–25 lbs.	0.5–0.7 lb./tuần	2 lbs./tháng	31–50 lbs.
≥30.0	11–20 lbs.	0.4–0.5 lb./tuần	1.5–2 lbs./tháng	25–42 lbs.

* Để biết được chỉ số khối cơ thể (BMI) tiền thai kỳ của bạn, vào www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/BMI/bmicalc.htm

Dựa trên cân nặng tiền thai kỳ của bạn _____ (BMI _____),
lượng cân nên tăng cho thai kỳ này là _____ pound:
_____ pound một tuần hoặc _____ pound một tháng.

Nếu bạn không tăng cân nặng trong khoảng này, hãy nói chuyện với nhà cung cấp của bạn.

Bạn có thể hỗ trợ việc tăng cân khỏe mạnh như thế nào?

Đây là những việc tôi có thể làm:

"Tôi đi bộ mỗi ngày vào những giờ nghỉ."

Đây là những việc tôi có thể làm:

"Tôi từng thường xuyên ăn đồ ăn nhanh. Giờ tôi hay nấu ăn ở nhà hơn!"

Đây là một số thử thách tôi gặp phải:

"Tôi đi làm về muộn và cảm thấy mệt mỏi khi trở về nhà. Tôi tích trữ những thực phẩm mà có thể chế biến nhanh chóng."

Đây là các ý tưởng của tôi để giúp tôi thành công trong việc có các thay đổi tốt cho sức khỏe:

"Có một đứa con khỏe mạnh là điều quan trọng nhất. Nên thật dễ để ăn thêm nhiều rau hơn."

Để tải về tài liệu này, vào: http://here.doh.wa.gov/materials/pregnancy-weight-gain

Nguồn lực:

- **Kế hoạch thực phẩm hàng ngày cho thời gian thai kỳ và nuôi con bằng sữa mẹ** là một hệ thống lập kế hoạch bữa ăn cho phụ nữ đang mang thai hoặc cho con bú: www.choosemyplate.gov/pregnancy-breastfeeding.html
- **ParentHelp123** cung cấp các nguồn lực địa phương để giúp đỡ về WIC, tư vấn cho con bú, hỗ trợ sinh đẻ, bảo hiểm y tế và dịch vụ hỗ trợ thai sản: 1-800-322-2588 hoặc www.parenthelp123.org/pregnancy
- **Bài tập:** www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pregnancy

Đối với các cá nhân bị khuyết tật, tài liệu này có sẵn theo yêu cầu bằng các định dạng khác. Để gửi yêu cầu, hãy gọi đến số 1-800-525-0127 (TDD/TTY 711).

Healthy Communities Washington
Partners promoting healthy people in healthy places
www.doh.wa.gov/healthycommunities

Washington State Department of Health

DOH 950-166 July 2016 Vietnamese