

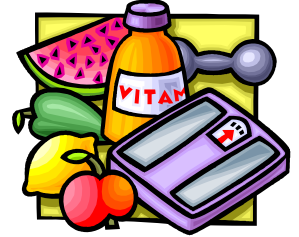
Vietnamese

Ăn Uống Lành Mạnh cho Thai Được Khỏe! HEALTHY EATING FOR A HEALTHY PREGNANCY!

Điều quan trọng cho phụ nữ mang thai là ăn thực phẩm dinh dưỡng hàng ngày để lên cân và để em bé tăng trưởng khỏe mạnh. Trong ngày cố gắng ăn các bữa lành mạnh và cứ mỗi 2 – 3 tiếng nên ăn dặm một lần. Hầu hết các phụ nữ cần lên cân từ 25 – 35 lbs (11.5 – 16 kg) trong thời gian mang thai, có thể hơn kém một chút. Bàn thảo với bác sĩ số cân tăng trong khoảng bao nhiêu thì tốt nhất cho bạn.

Trái cây và rau cải chứa nhiều vi-ta-min và khoáng chất để giúp cho não, mắt, tim, phổi và các bộ phận khác của em bé tăng trưởng tốt khỏe

Bánh mì loại nguyên hạt chứa nhiều chất xơ hơn để giúp nhuận trường và mang năng lượng cho cơ thể trong ngày



Mỗi ngày dùng ít nhất là 10 tách (2.3L) chất lỏng từ nước, sữa, canh và nước trái cây

Vận động mỗi ngày là một phần trong cách giữ thai khỏe mạnh. Hãy gặp bác sĩ trước khi tăng mức vận động của bạn.



Mỗi ngày uống ít nhất là hai tách sữa (500mL) để giữ cho xương được tốt khỏe và giúp cho xương và răng của em bé.

Hằng ngày ăn các thực phẩm giàu chất sắt như thịt, cá, thịt gà, đậu hạt, đậu lăng, trứng hoặc các loại hạt có vỏ để giúp bổ máu cho cả bạn và em bé.



Đừng quên uống thuốc dưỡng thai có chất sắt và chất a-xít fo-líc.

Ai sẽ uống? - Tất cả các phụ nữ mang thai

Uống khi nào? - Mỗi ngày một lần

Tại sao phải uống? - Giúp cho bạn và em bé khỏe mạnh

Hỏi bác sĩ để biết loại thuốc bổ dưỡng thai nào thì phù hợp với bạn..

Những Bước Đầu Tốt Đẹp Nhất (Best Beginning) là một dịch vụ miễn phí cho tất cả các phụ nữ mang thai và những người phụ giúp các phụ nữ này nếu họ:

- Có mức lợi tức thấp
- Cần biết thêm thông tin để chọn những cách lành mạnh trong thời gian mang thai
- Gặp khó khăn về ngôn ngữ hoặc văn hóa

Gọi (403) 228-8221 để biết thêm thông tin.