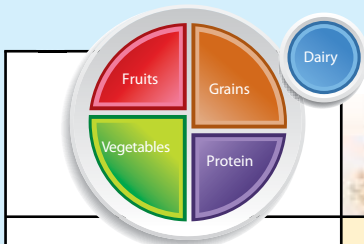


Chọn Khay Thức Ăn: Số Lượng Hàng Ngày Trong Thời Kỳ Có Thai



Nhu cầu hàng ngày cho phụ nữ :	Nhóm Tinh Bột Làm một nửa lượng tinh bột nguyên	Nhóm Rau Cải Sử dụng nhiều loại rau khác nhau	Nhóm Trái Cây Ăn nhiều loại trái cây khác nhau	Nhóm Sữa Ít mỡ	Nhóm Thịt & Đậu Dùng thịt nạc nhiều đạm
Có thai trong quý đầu	6 ounces	2 1/2 cups	2 cups	3 cups	5 1/2 ounces
Có thai trong quý thứ hai và quý thứ ba	8 ounces	3 cups	2 cups	3 cups	6 1/2 ounces
Nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ	8 ounces	3 cups	2 cups	3 cups	6 1/2 ounces
Một phần bằng sữa mẹ	7 ounces	3 cups	2 cups	3 cups	6 ounces
Không bằng sữa mẹ*	6 ounces	2 1/2 cups	1 1/2 cups	3 cups	5 ounces
Cách đếm cups và ounces	1 ounce = 1 khoanh bánh mì, 1 ounce ngũ cốc khô ăn liền HOẶC 1/2 cup mì ống, gạo hoặc ngũ cốc đã nấu	1 cup = 1 cup rau sống hoặc nấu chín hoặc nước trái cây HOẶC 2 cups rau lá	1 cup = 1 cup trái cây hoặc nước trái cây HOẶC 1/2 cup trái cây khô	1 cup = 1 cup sữa, 8 ounces sữa chua, 1 1/2 ounces phô mai HOẶC 2 ounces phô mai đã chế biến	1 ounce = 1 ounce thịt nạc gà, vịt hoặc cá, 1 trứng, 1/4 cup đậu khô nấu chín, 1/2 ounce hạt dẻ HOẶC 1 muỗng canh bơ đậu phộng

*Thông tin cho phụ nữ không nuôi con với sữa mẹ căn cứ trên chế độ ăn uống 1800 calories. Đây là cho phụ nữ ít hoạt động. Nếu ai tập thể dục 30 phút hoặc hơn mỗi ngày, quý vị nên cần thêm calories.

Có Thai: Nhu Cầu Bổ Sung cho Quý Vị và Thai Nhi

Chất A-Xít Folic (Folate) – 600 mcg

A-Xít Folic là vitamin B có thể giúp bảo vệ thai nhi chống lại với những dị tật bẩm sinh về óc và cột sống. Những dị tật này có thể xảy ra trong những tuần đầu của thai kỳ. Những phụ nữ trong những năm mang thai nên nhận đủ a-xít Folic mỗi ngày. Những Nguồn A-Xít Folic Tốt: Cốm ngũ cốc tăng cường, rau màu đậm lá, đậu khô, gan, và trái cây chua (cam, quýt).

Vitamin C

Vitamin C giúp phát triển nướu răng tốt, mô, xương và răng. Nó cũng giúp thân thể hấp thụ chất sắt để sản sinh tế bào hồng cầu khỏe mạnh và chống bị nhiễm trùng.

Những nguồn Vitamin C tốt: Nước trái cây thuộc chương trình WIC, trái cam và trái dâu.

Chất sắt

Chất sắt được cơ thể sử dụng trong quá trình làm ra hồng huyết cầu để mang dưỡng khí đến các cơ quan và mô.

Trong thời kỳ có thai, quý vị cần gấp đôi số lượng sắt so với những phụ nữ không mang thai. Lượng sắt bổ sung này giúp cơ thể của quý vị tạo thêm máu để cung cấp dưỡng khí cho thai nhi, và giúp mang dưỡng khí đến các tế bào của quý vị và của con quý vị.

Những nguồn sắt tốt: Thịt nạc đỏ, gà vịt, cá, các loại đậu khô, cốm ngũ cốc chương trình WIC và nước trái cây mận. Chất sắt dễ hấp thụ hơn nếu thức ăn giàu chất sắt được ăn kèm với thức ăn giàu vitamin C như trái cây chua và cà chua (cà tô-mat).

Can-xi

Can-xi bổ sung cần thiết cho sự phát triển về xương của thai nhi. Thai nhi sẽ lấy Can-xi từ xương và răng của quý vị nếu quý vị không có đủ can-xi trong thức ăn của mình. Những nguồn can-xi tốt: Sữa và sản phẩm từ sữa ít chất béo như sữa chua, phô mai, cải xanh, cốm ngũ cốc nguyên hạt tăng cường và nước trái cây.

Chọn Khay Thức Ăn Cho Phụ Nữ Có Thai, Nuôi Con bằng Sữa Mẹ và Không Bằng Sữa Mẹ

Lên Cân Trong Khi Mang Thai

- Lên cân dần dần trong khi mang thai.
- Tổng số cân quý vị nên tăng trong khi mang thai tùy thuộc vào cân nặng của quý vị trước khi mang thai.
- Một phụ nữ khỏe mạnh với cân nặng vừa phải trước khi mang thai nên tăng trong khoảng 25 đến 35 pounds trong khi mang thai.
 - 2 to 4 pounds trong 3 tháng đầu.
 - 3 to 4 pounds mỗi tháng từ tháng thứ 4 đến tháng thứ 9.
- Đối với những phụ nữ thừa hoặc thiếu cân thì lời khuyên sẽ khác. Hãy hỏi bác sĩ hoặc những chuyên viên sẵn sóc sức khỏe về số cân cần thiết phải tăng cho quý vị.



Những Cách Kiểm Soát Trọng Lượng của Quý Vị - Trong Khi và Sau Khi Mang Thai

Ăn ít “đồ ăn phụ”. Đồ ăn phụ là những thức ăn chứa nhiều mỡ và đường.

Bao gồm:

- Nước ngọt
- Kẹo, món tráng miệng
- Thức ăn nhanh và chiên
- Xúc xích và thịt muối



Đi bộ và bơi lội 30 phút mỗi ngày là một cách tốt để đốt những năng lượng dư thừa. Hãy tham khảo với bác sĩ riêng của mình trước khi thực hành những sinh hoạt thể thao.



An toàn thực phẩm trong khi thai nghén và nuôi con bằng sữa mẹ

Bảo vệ sức khỏe quý vị và thai nhi bằng cách tuân theo những hướng dẫn an toàn thực phẩm. Có nhiều nguy cơ về sức khỏe nếu không chuẩn bị thức ăn đúng cách. Xin xem biểu đồ bên dưới để biết những chi tiết về các nguy cơ phổ biến.

Nguy cơ sức khỏe	Ở nơi đâu?	Làm sao để phòng ngừa?
Listeria: Vi trùng có thể làm chết thai nhi, sinh non hoặc gây những bệnh nặng hoặc tử vong cho trẻ sơ sinh.	Thịt sống, sữa và phó sản sữa chưa được tiệt trùng, thịt nguội, xúc xích và phô mai mềm.	<ul style="list-style-type: none"> • Hâm nóng thịt nguội đến khi bốc hơi. • Phải chắc chắn là nhãn hiệu có ghi “Made with pasteurized milk.” • Thức ăn dư trong vòng 2 giờ phải để vô tủ lạnh trong hộp đậy kín và phải dùng trong vòng 3 đến 4 ngày.
Toxoplasma: Ký sinh trùng có thể gây nhiễm trùng và có thể truyền sang con của quý vị.	Thịt không nấu chín, rau quả không rửa sạch và trong phân của những thú vật nhỏ.	<ul style="list-style-type: none"> • Rửa sạch tay của quý vị sau khi va chạm với đất cát, thịt sống hoặc rau trái chưa rửa sạch • Rửa sạch và gọt vỏ tất cả trái cây và rau quả trước khi ăn. • Nhờ người khác chùi rửa những hộp cát vệ sinh hoặc chuồng của thú vật. nuôi trong nhà hoặc mang bao tay nếu tự làm.
Thuỷ ngân: Kim loại độc có thể làm nguy hại cho sự có thai hoặc con của quý vị.	Cá	<ul style="list-style-type: none"> • Không ăn cá mập, cá lười kiếm, cá thu hoặc cá tile. • Giới hạn ăn cá ngừ trắng 6 ounces mỗi tuần. • Ăn 12 ounces tôm, cá ngừ hộp loại nhẹ, cá hồi, cá tuyết hoặc cá lóc thay thế mỗi tuần.

Những tư liệu này được làm phù hợp với sự cho phép bởi Bộ Kiểm Soát Y tế và Môi Trường tiểu Bang South Carolina

Bộ Dịch Vụ Y Tế và Cao Niên Missouri x Dịch Vụ WIC và Dinh Dưỡng x 573-751-6204

Bộ Dịch Vụ Y Tế và Cao Niên là một cơ quan công bằng về cơ hội. Những dịch vụ cung cấp được cung cấp trên căn bản không kỳ thị. Những mẫu thay thế cho ấn bản này cho những người bị khuyết tật có thể có được bằng cách liên lạc với Bộ Dịch Vụ Y Tế và Cao Niên qua số điện thoại 573-751-6204. Công dân có khuyết tật về nghe và nói có thể gọi số 711. USDA là một cơ quan và nhà cung cấp với sự công bằng về cơ hội.



health.mo.gov/wic

WIC-912 (07/14)