

Cần Nhắc Về Việc Mang Thai?

Các bước chính để có thai kỳ khỏe mạnh



CƠ THỂ KHỎE MẠNH CHO EM BÉ KHỎE MẠNH

- Mang thai là điều tuyệt vời nhưng việc này cũng có thể gây ra nhiều khó khăn cho cơ thể quý vị. Tất cả các nhu cầu để phát triển của bé đều phụ thuộc vào quý vị. Quý vị phải tích trữ dần dinh dưỡng để sẵn sàng cho một thai kỳ khỏe mạnh.
 - Hoa quả và rau** giúp quý vị khỏe mạnh. Hãy đảm bảo quý vị ăn nhiều hoa quả và rau! Ăn ít nhất 5 khẩu phần hoa quả và rau mỗi ngày.
 - Dùng vitamin trước khi sinh** hàng ngày sẽ giúp ngăn ngừa các dị tật bẩm sinh. Bắt đầu dùng vitamin trước khi quý vị cố gắng thụ thai và tiếp tục trong khi mang thai và trong giai đoạn cho con bú.
- Đạt đến **cân nặng lý tưởng** trước khi mang thai và tập thể dục hàng ngày để giúp quý vị và em bé khỏe mạnh.
 - Trao đổi với bác sĩ về các thực phẩm cần tránh trong khi mang thai.
 - Hỏi xem quý vị nên tăng thêm bao nhiêu cân trong thai kỳ.
- Xem lại tiền sử sức khỏe của gia đình với bác sĩ. Nếu xuất hiện dị tật bẩm sinh trong gia đình quý vị hay gia đình người bố, quý vị có thể cần làm xét nghiệm trước hoặc trong khi mang thai



CÁC VẤN ĐỀ SỨC KHỎE THƯỜNG GẶP

- Nhiều vấn đề sức khỏe (như tiểu đường, huyết áp cao, suyễn và thiếu máu) yêu cầu **chăm sóc đặc biệt** trước và trong khi mang thai.
- Việc không kiểm soát tốt các vấn đề về sức khỏe có thể khiến quý vị và em bé ốm yếu.
- Một số thuốc có thể gây hại đến thai nhi. Quý vị có thể cần chuyển đổi các loại thuốc này trước khi mang thai.
- Nếu quý vị gặp bất cứ vấn đề nào về sức khỏe, hãy gặp bác sĩ trước khi mang thai. Quý vị có thể kiểm soát các vấn đề sức khỏe của mình để bản thân và em bé khỏe mạnh.



HÚT THUỐC, ĐỒ UỐNG CÓ CỒN VÀ CHẤT GÂY NGHIỆN

- Đồ uống có cồn, thuốc lá và các chất gây nghiện khác có thể gây ra dị tật bẩm sinh.
- Nếu quý vị cần bỏ thuốc lá, cai rượu hay ngừng dùng chất gây nghiện, hãy yêu cầu bác sĩ trợ giúp.



TIẾP XÚC VỚI CHẤT ĐỘC

- Chất độc có thể gây hại cho quý vị và em bé.
- Tránh tiếp xúc với chì, CO, búc xạ, khói thuốc lá, thuốc trừ sâu và các dung môi làm sạch khô.
- Không để đồ ăn hay đồ uống nóng vào hộp đựng bằng nhựa.
- Nếu quý vị sống cùng với người làm việc với chất độc, hãy yêu cầu họ thay quần áo đi làm ra trước khi đến gần quý vị.

tiếp tục ở mặt sau →

Cần Nhắc Về Việc Mang Thai?

Các bước chính để có thai kỳ khỏe mạnh



VẮC XIN VÀ MẮM BỆNH

- Vắc xin bảo vệ quý vị và em bé tránh khỏi mầm bệnh. Một số mầm bệnh trong số này có thể gây ra dị tật bẩm sinh.
- Trước khi mang thai, hãy hỏi bác sĩ xem vắc xin của quý vị còn hiệu lực không.
- Bệnh cúm là mối đe dọa lớn đối với phụ nữ mang thai. **Tiêm phòng cúm** để bảo vệ quý vị và con quý vị.
- Hãy tránh xa phân mèo. Hãy nhờ ai đó làm sạch chất thải của mèo.
- Vi rút Zika lây lan qua muỗi và thông qua quan hệ tình dục, gây ra các dị tật bẩm sinh nghiêm trọng. Tránh đi du lịch đến các địa điểm có vi rút Zika.



AN TOÀN VÀ HỖ TRỢ

- Đôi khi, quý vị có thể cảm thấy lo lắng khi chuẩn bị có em bé mới.
- Nhận được hỗ trợ quý vị cần để mang thai an toàn, khỏe mạnh. Gia đình và bạn bè có thể trợ giúp quý vị.
- Nếu quý vị gặp phải sợ hãi hoặc bị lạm dụng trong cuộc sống, quý vị có thể nhận được trợ giúp. Trao đổi với bác sĩ về lựa chọn của quý vị.



NGƯỜI BỐ

- Người bố nên hạn chế sử dụng đồ uống có cồn, bỏ thuốc hoặc ngừng sử dụng chất gây nghiện, ăn thực phẩm lành mạnh và giảm căng thẳng.
- Nam giới uống nhiều đồ uống có cồn, hút thuốc hoặc sử dụng chất gây nghiện có thể gặp vấn đề về tinh trùng. Điều này có thể khiến quý vị gặp vấn đề khi mang thai.
- Nếu người bố không bỏ thuốc lá, sẽ tốt hơn nếu người này không hút thuốc gần quý vị hoặc ở bên trong nhà.



TẬP THỂ DỤC

- Nếu quý vị không tập thể dục, hãy cân nhắc bắt đầu chương trình giãn cơ, tập yoga, đi bộ và/hoặc tập thể dục nhịp điệu nhẹ nhàng.
- Hãy cố gắng tập ít nhất 30 phút mỗi ngày, 5 lần một tuần.

tiếp tục ở mặt sau →