Vấn đề ăn uống trong khi mang thai

Tăng cân

Buồn nôn, táo bón & ợ nóng

Thực phẩm không an toàn khi mang thai

Cho con bú sữa mẹ

Mang thai

Vấn đề ăn uống trong khi mang thai

Những câu hỏi Đề nghị:
- Quý vị có thắc mắc gì về những món quý vị nên ăn trong khi mang thai không?
- Hãy cho tôi biết quý vị ăn uống những gì mỗi ngày?

Lời khuyên:
- Ăn năm đến sáu bữa ăn nhỏ mỗi ngày.
- Ăn nhiều trái cây và rau củ.
- Uống nhiều nước.
- Uống sữa ít chất béo và nước ép trái cây nguyên chất 100%.
- Tránh thức uống có đường như soda, nước uống thể thao, thức uống có cà phê, trà đá có đường, nước ép.
- Cẩn thận với các loại thức ăn nhanh.
- Hỏi bác sĩ xem quý vị có cần vitamin tiền sinh không.

Thông tin tham khảo:
- *Hãy cho Bé Sự khởi đầu Khỏe mạnh*

Tăng cân

Những câu hỏi Đề nghị:
- Quý vị có thắc mắc gì?
- Quý vị nghĩ là mình cần tăng bao nhiêu cân?
- Hãy cho tôi biết quý vị ăn và uống những gì mỗi ngày.

Lời khuyên:
- Ăn năm đến sáu bữa ăn nhỏ mỗi ngày.
- Ăn nhiều trái cây và rau củ.
- Uống nhiều nước.
- Uống sữa ít chất béo và nước ép trái cây nguyên chất 100%.
- Tránh thức uống có đường như soda, nước uống thể thao, thức uống có cà phê, trà đá có đường, nước ép.
- Cẩn thận với các loại thức ăn nhanh.
- Năng hoạt động mỗi ngày.Làm điều quý vị ưu thích.
- Theo dõi hướng dẫn tăng cân.

Thông tin tham khảo:
- *Hãy cho Bé Sự khởi đầu Khỏe mạnh*
- *Tập thể dục*

Buồn nôn, táo bón và ợ nóng

Những câu hỏi Đề nghị:
- Hãy cho tôi biết tại sao quý vị chọn chủ đề này.
- Khi nào quý vị cảm thấy buồn nôn hoặc khó chịu nhất?
- Quý vị đã làm gì để làm giảm những triệu chứng của mình?

Lời khuyên:
- **Buồn nôn:** Ăn bánh quy. Ăn nhiều bữa nhỏ và nhẹ. Tránh thức ăn có mỡ.Mở cửa sổ. Dùng vitamin tiền sinh khi quý vị không buồn nôn.
- **Táo bón:** Ăn nhiều thực phẩm giàu chất xơ.Uống nhiều nước. Năng hoạt động mỗi ngày.Đi bộ là sự lựa chọn tốt.
- **Ợ nóng:** Ăn nhiều bữa nhỏ và nhẹ.Hạn chế thức ăn có mỡ, gia vị và cafein. Mặc quần áo rộng.

Thông tin tham khảo:
- *Những Khó chịu Thường gặp khi Mang thai*

Thực phẩm không an toàn khi mang thai

Những câu hỏi Đề nghị:
- Quý vị biết gì về những thực phẩm không nên ăn trong khi mang thai?

Lời khuyên:
- Một số thực phẩm nên tránh khi mang thai vì chúng chứa những vi khuẩn có hại có thể làm quý vị không khỏe mạnh.
- Không uống sữa hoặc nước ép chưa tiệt trùng.
- Không ăn phó mát mềm như queso fresco, Brie hoặc Blue Cheese.
- Không ăn hot dog (xúc xích), thịt bò, thịt heo, hải sản, trứng hoặc tàu hủ tươi hoặc chưa chín trừ khi đã được hâm nóng lại cho đến nhiệt độ bốc hơi (160°F).

Thông tin tham khảo:
- *Vi khuẩn Listeria*
- *9 tháng để Sẵn Sàng*

Chủ đề yêu thích của quý vị

Cho con bú sữa mẹ

Những câu hỏi Đề nghị:
- Quý vị biết gì về nuôi con bằng sữa mẹ?

Lời khuyên:
- Sữa mẹ là thực phẩm tốt nhất cho con của quý vị.
- Sữa mẹ có nhiều chất dinh dưỡng hơn sữa bột.
- Trẻ bú mẹ ít bị dị ứng, đau bụng và nhiễm trùng tai hơn.
- Chỉ cho con bú sữa mẹ hoặc sữa bột trong sáu tháng đầu.
- WIC sẵn sàng giúp quý vị quyết định bất cứ điều gì về việc nuôi con của quý vị.

Thông tin tham khảo:
- *#1Trẻ em là Trên hết – Quý vị mang thai:Bây giờ là lúc suy nghĩ về cách quý vị muốn để nuôi con*
- *Nuôi Con Quý vị Từ lúc mới sinh đến 8 tháng tuổi*

Mang thai

Cơ quan này cung cấp cơ hội bình đẳng cho mọi người. Chương trình WIC của Washington không kỳ thị.
Bản thông tin này có sẵn bằng hình thức khác cho người khuyết tật, khi có yêu cầu.
Muốn xin bản này, hãy gọi số 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

Washington State WIC Nutrition Program
PUBLIC HEALTH ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON
Washington State Department of Health
DOH 960-021 November 2011 Vietnamese