

Thực hành dinh dưỡng hợp lý, hoạt động thể lực và nghỉ ngơi khoa học sẽ bảo vệ sức khoẻ mẹ và bé, góp phần nâng cao thể chất, phát huy tiềm năng trí tuệ, đồng thời xây dựng nền móng vững chắc cho quá trình phát triển của trẻ ngay từ những năm tháng đầu đời.

Vì tương lai và sự phát triển toàn diện của trẻ, hãy chăm sóc con ngay từ trong bụng mẹ!



DINH DƯỠNG, VẬN ĐỘNG VÀ NGHỈ NGƠI HỢP LÝ CHO PHỤ NỮ CÓ THAI



Vì sự phát triển toàn diện của trẻ
hãy chăm sóc con ngay từ trong bụng mẹ!

DINH DƯỠNG, HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC VÀ NGHỈ NGƠI HỢP LÝ CHO PHỤ NỮ CÓ THAI MANG LẠI NHỮNG LỢI ÍCH SAU

Đối với thai nhi:

- Giúp thai nhi phát triển khỏe mạnh.
- Đảm bảo trẻ sinh ra đạt cân nặng và chiều cao chuẩn.
- Phòng ngừa nguy cơ suy dinh dưỡng ở trẻ.
- Phòng ngừa các bệnh mạn tính khi trưởng thành.
- Giảm thiểu nguy cơ dị tật bẩm sinh ở trẻ.
- Não bộ và hệ thần kinh của trẻ phát triển toàn diện.

Đối với phụ nữ có thai:

- Kiểm soát tăng cân hợp lý.
- Giảm nhẹ triệu chứng ốm nghén và hạn chế tai biến trong thai kỳ.
- Thai kỳ khỏe mạnh toàn diện.
- Tăng cường khả năng tạo sữa mẹ sau sinh.

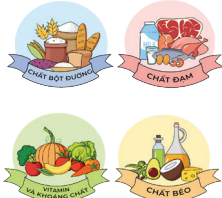
Đối với gia đình và xã hội

- củng cố hạnh phúc gia đình.
- Tiết kiệm chi phí y tế phát sinh.
- Góp phần phát triển nguồn nhân lực xã hội.

KHÔNG NÊN



NÊN BỔ SUNG

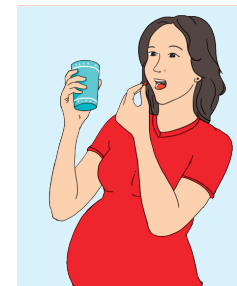


HƯỚNG DẪN VỀ CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG, HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC VÀ NGHỈ NGƠI HỢP LÝ CHO PHỤ NỮ CÓ THAI

- Chế độ ăn: Đảm bảo ăn ít nhất 3-4 bữa mỗi ngày, cung cấp đầy đủ và cân đối 4 nhóm chất dinh dưỡng thiết yếu: chất bột đường, chất đạm, chất béo, vitamin và chất khoáng. Không sử dụng các chất kích thích như cà phê, rượu, bia, cũng như hạn chế đồ ăn cay, mặn. Uống đủ 2 lít nước mỗi ngày.
- Tăng cân hợp lý: Tăng cân trung bình đạt 20% so với cân nặng trước khi mang thai.
- Bổ sung vi chất: Bổ sung viên sắt/axit folic hoặc viên đa vi chất từ khi phát hiện có thai và duy trì ít nhất đến 1 tháng sau sinh hoặc theo hướng dẫn của cán bộ y tế.
- Ngủ đủ 8 tiếng mỗi ngày.
- Vận động: Tập thể dục nhẹ nhàng ít nhất 30 phút/ngày, 5 ngày/tuần phù hợp với tình trạng có thai, không nên làm việc quá nặng.
- Khám thai định kỳ ít nhất 4 lần trong suốt thai kỳ và thực hiện tiêm phòng đầy đủ theo khuyến cáo của bác sĩ.
- Đăng ký sinh ở các cơ sở y tế.



Dinh dưỡng hợp lý



Bổ sung viên sắt/axit folic



Vận động và nghỉ ngơi hợp lý



Khám thai định kỳ