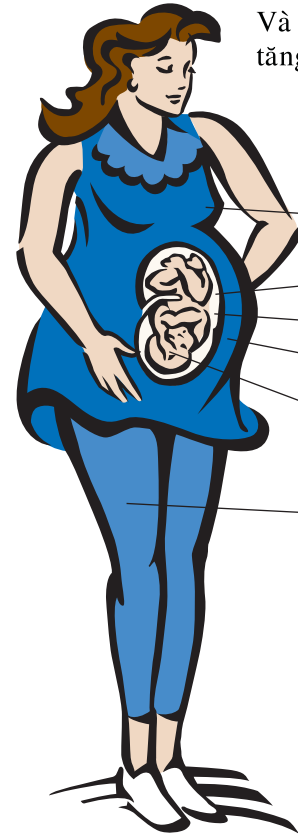


Tôi sẽ lên cân bao nhiêu trong thời gian có thai?

Đa số phụ nữ sẽ lên cân từ 25 đến 35 cân Anh (pounds) (11-16 kilograms). Quý vị sẽ cần lên cân thêm một chút nữa nếu quý vị đang gầy ốm. Quý vị nên lên ít cân hơn nếu khi có thai quý vị đang nặng cân.

Thai nhi có thể cân nặng từ 6 đến 9 cân Anh. Và quý vị sẽ cần lean thêm cân để giúp thai nhi tăng trưởng.



1 1/2 cân Anh (700 grams)	vú
1 1/2 cân Anh	tử cung
1 1/2 cân Anh	nhau thai
3 cân Anh (1.5 kilogram)	máu và chất dịch cơ thể
7 1/2 cân Anh (3.5 kilograms)	thai nhi
10 cân Anh (4.5 kilogram)	Mỡ dư và bắp thịt của người mẹ

Quý vị chỉ có thể lên vài cân Anh trong vài tháng đầu, sau đó quý vị sẽ lên cân nhanh hơn khi thai nhi lớn hơn. Trong 6 tháng cuối, lên cân khoảng mỗi tuần một cân Anh (pound) (khoảng 1/2 kilogram mỗi tuần) là vừa.

Tôi có thể hút thuốc hoặc uống rượu khi có thai hay không?

Thuốc lá, ma túy và rượu (dù chỉ là bia hoặc rượu vang) đều có tác hại đến thai nhi. Nếu quý vị cần sự trợ giúp để bỏ hút thuốc, uống rượu hoặc cai ma túy, hãy hỏi bác sĩ của quý vị hoặc nhân viên chương trình WIC. Mỗi ngày uống một ly cà phê thì không sao.

Hãy hỏi bác sĩ xem có nên dùng bất cứ loại thuốc viên nào hay không, dù là aspirin



Tôi có thể tập thể dục khi có thai hay không?

Được, trừ khi bác sĩ của quý vị nói là không nên. Hỏi bác sĩ xem thể nào là tốt nhất cho quý vị. Đi bộ hoặc tập các loại thể dục nhẹ giúp quý vị cảm thấy khoẻ người. Hãy tìm một chỗ an toàn, có thể là công viên hoặc một thương xá để quý vị có thể đi bộ. Nên đi bộ mỗi ngày.

Tôi có thể hỏi ai nếu có thắc mắc về trường hợp thai nghén của tôi?

Hãy giữ đúng hẹn với bác sĩ của quý vị. Những người ở phòng mạch sẽ giải đáp thắc mắc của quý vị. Họ cũng nghe nhịp tim của thai nhi và kiểm soát cho chắc là quý vị và thai nhi đều khoẻ mạnh. Nhân viên WIC cũng sẵn sàng giải đáp các thắc mắc của quý vị.

Tôi nghĩ là tôi muốn cho em bé bú sữa mẹ, nhưng tôi không biết nhiều về vấn đề này.

Hãy tìm hiểu thêm về vấn đề cho con bú sữa mẹ ngay bây giờ, trong lúc quý vị đang có thai. Nhân viên WIC có thể cho quý vị biết nhiều chi tiết và trợ giúp! Sữa mẹ là tốt nhất cho em bé. Cho bú sữa mẹ sẽ giúp cho em bé khoẻ mạnh. Quý vị cũng có thể nhờ cho con bú sữa mẹ mà giúp cho cơ thể thon thả trở lại!



Có con khỏe mạnh dường như phải tốn nhiều công sức. Làm thế nào để tôi có thể làm được?

Làm những gì quý vị có thể làm được. Thay đổi từ từ. Quý vị CÓ THỂ giúp thay đổi mức tăng trưởng của em bé. Ngoài ra cũng nên tự chăm sóc cho mình. Em bé cần có người mẹ khỏe mạnh!

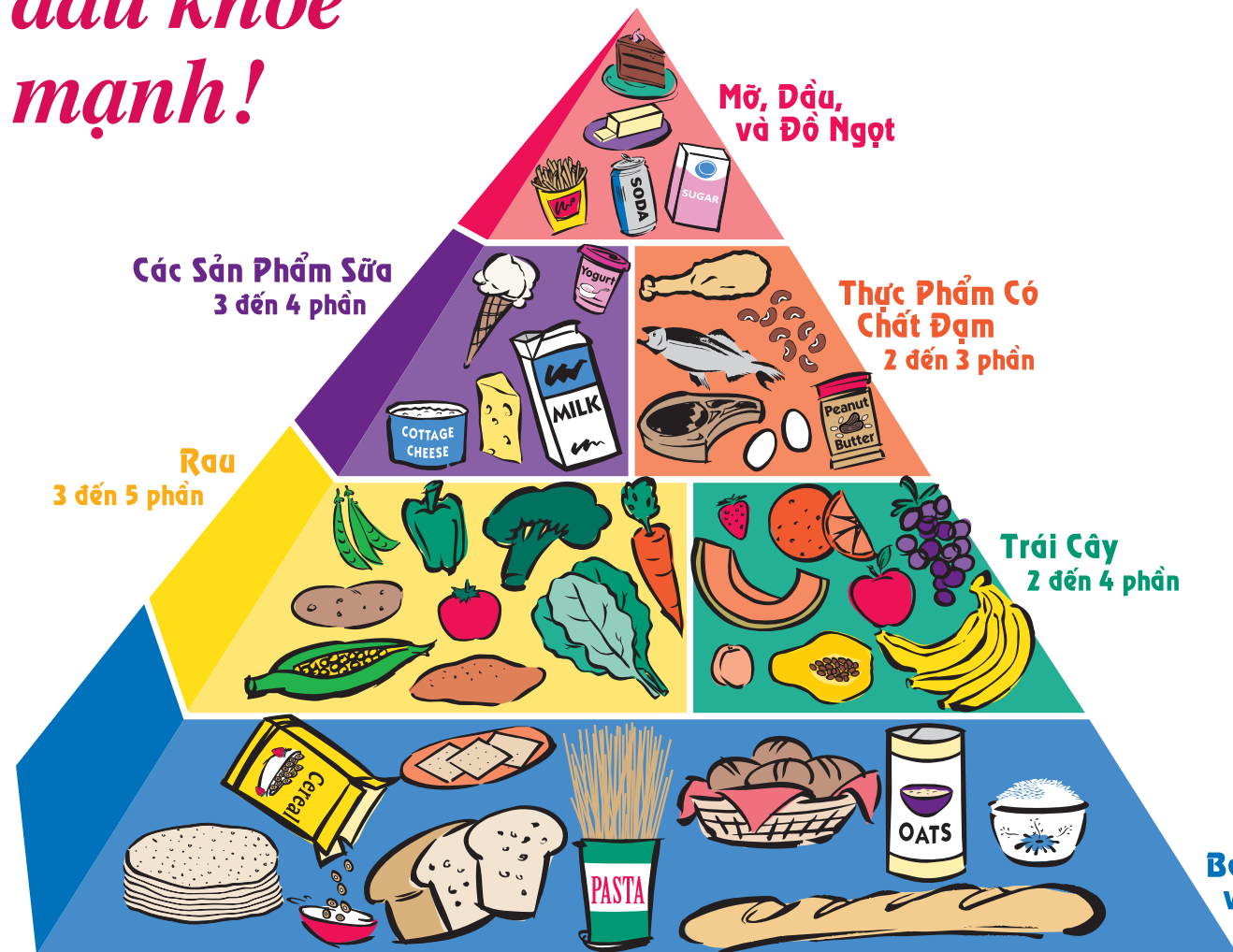
Cho Em Bé Một Sự Khởi Đầu Khỏe Mạnh



Đây là mục tiêu của tôi: _____

Vậy là quý vị sắp sanh con!

Hãy cho em bé một giai đoạn đầu khỏe mạnh!



Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm



Hay Lắm! Có nhiều việc quý vị có thể làm để giúp cho thời gian này được vui vẻ, khỏe mạnh.

Vấn đề tôi ăn gì khi có thai có quan trọng hay không?

- ▲ Có! Ăn uống bổ dưỡng trong thời gian mang thai sẽ giúp quý vị được khỏe mạnh để sinh em bé khỏe mạnh.
- ▲ Phần hướng dướng thực phẩm này sẽ giúp quý vị hoạch định các bữa ăn chính và ăn vặt bổ dưỡng. Nên ăn thêm những loại thực phẩm ở tầng dưới đáy kim tự tháp và chỉ ăn ít những loại ở trên đỉnh!
- ▲ Uống nhiều, nhất là nước lọc. Cũng nên uống sữa và nước trái cây nguyên chất nữa. Tất cả các loại sữa – dù là không béo, 2% hay nguyên chất béo – đều chứa các sinh tố và khoáng chất như nhau. Hãy hỏi thêm ý kiến nhân viên chương trình WIC.
- ▲ Mỗi ngày một ly cà phê, trà, hoặc nước ngọt sô đa xem ra cũng không sao.
- ▲ Bác sĩ của quý vị có dặn quý vị dùng thuốc bổ thai hay không? Những loại thuốc này thật quan trọng – đừng quên dùng.



Bánh Mì, Ngũ Cốc và Cereals
6 đến 11 phần

Một Phần là Khoảng...

6 đến 11 phần mỗi ngày

Bánh Mì, Ngũ Cốc, Cereals

Bánh mì, bánh tráng mềm, bánh mì ổ tròn, bánh muffin, bánh kẹp, bánh bagel.....1
Cereal khô.....3/4 ly hay 180 mL
Bún, nui, cơm, cereal nấu chín.....1/2 ly hay 120 mL
Bánh lát.....8
Mỗi ngày nên ăn một ít thực phẩm ngũ cốc nguyên chất.



3 đến 5 phần mỗi ngày

Rau

Nấu chín.....1/2 ly hay 120 mL
Sống.....1 ly hay 235 mL
Mỗi ngày nên ăn rau xanh đậm hoặc vàng, chẳng hạn như cà rốt, broccoli, rau dền, rau xanh, khoai lang, hoặc bí.



2 đến 4 phần mỗi ngày

Trái Cây

Tươi.....1 trái trung bình
Đóng hộp hoặc đông lạnh.....1/2 ly hay 120 mL
Nước trái cây.....6 ounces hay 180 mL
Mỗi ngày nên ăn trái cây có nhiều sinh tố C, chẳng hạn như cam, dâu tây, dưa, xoài, đu đủ, hoặc nước trái cây của.



3 đến 4 phần mỗi ngày

Các Sản Phẩm Sữa

Sữa.....8 ounces hay 240 mL
Phô mai.....1 1/2 ounces hay 45 g
Phô mai cottage.....2 ly hay 475 mL
Da ua, pudding, hoặc custard làm với sữa.....1 ly hay 235 mL
Da ua đông lạnh, kem.....1 1/2 ly hay 355 mL
Chọn đa số là loại ít chất béo hoặc các sản phẩm sữa không có chất béo.



2 đến 3 phần mỗi ngày

Thực Phẩm Có Chất Đạm Chất Đạm Động Vật

Thịt, gà, gà tây, cá.....2-3 ounces hay 60-90g
Trứng.....2 đến 3



Chất Đạm Thực Vật

Đậu khô, đậu hòa lan, đậu lăng nấu chín.....1 ly hay 235 mL
Bơ đậu phộng.....4 muỗng canh hay 60 mL
Đậu hũ.....1/2 ly hay 120 mL
Mỗi ngày nên ăn một ít loại thực phẩm có chất đạm thực vật!



Mỡ, Dầu, và Đô Ngọt

Thỉnh thoảng vẫn ăn được các loại thực phẩm này.



Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

P R I N T I N G S P E C I F I C A T I O N S

Title: Give Your Baby a Healthy Start

Size: 16.5 x 9

Paper stock: 60# text Sterling gloss white

Ink color: 4-color process

Special instructions: Prints 2 sides. Cover bleeds. Finished job folds to 5.5 x 9

DOH Pub #: 961-191