

## Dinh Dưỡng

Tất cả các phụ nữ đều cần tăng cân trong thời gian mang thai. Chính các loại thực phẩm mà quý vị ăn vào khi mang thai nuôi con quý vị phát triển.

## Quý Vị Nên Tăng Thêm Bao Nhiêu Cân Trong Thời Gian Mang Thai?

Mức độ tăng cân trong thời gian mang thai sẽ tùy thuộc vào cân nặng của quý vị trước khi mang thai. Mức độ tăng cân lành mạnh cho đa số phụ nữ là từ 25 tới 35 pounds. Tăng cân quá nhiều hoặc quá ít có thể gây ra các vấn đề về sức khỏe cho cả người mẹ và em bé.

Con quý vị là phần duy nhất khiến quý vị tăng cân. Cơ thể của quý vị phải thêm máu, chất lỏng và mô và phải dự trữ chất dinh dưỡng. Nếu quý vị tăng thêm vài pounds so với mức bình thường, khả năng có sức khỏe tốt của con quý vị sẽ giảm xuống khi sinh và sau này khi em khôn lớn.

## Mức Tăng Cân Nên Áp Dụng là bao nhiêu?

Cân Nặng Trước Khi Mang Thai	Mức Tăng Cân Nên Áp Dụng
Cân Nặng Trung Bình hoặc Bình Thường Của Người Lớn So Với Chiều Cao	25 tới 35 pounds
Quá ốm	28 tới 40 pounds
Quá mập	15 tới 25 pounds
Mập phì	15 pounds

Nguồn Dữ Liệu: Dinh Dưỡng Trong Thời Gian Mang Thai, 1990. Viện Y Khoa (Institute of Medicine), Học Viện Khoa Học Quốc Gia (National Academy of Sciences, Washington, D.C).

Đối với trường hợp mang thai song sinh, người mẹ nên tăng 35 tới 45 pounds. Đối với trường hợp mang thai sinh ba, người mẹ chỉ nên tăng tổng cộng khoảng 50 pounds.

Đa số các em bé khỏe mạnh đều có trọng lượng từ 7 tới 8 pounds. Một số em bé nặng hơn hoặc nhẹ hơn đôi chút. Quý vị có thể phân vân không biết số cân tăng thêm đó đi đâu. Số cân nặng đó dành để tạo ra các thay đổi khác cần thiết khác trong cơ thể quý vị để giúp một em bé khỏe mạnh phát triển và giúp mẹ tròn con vuông.

## Số Cân Nặng Đó Đi Đâu?

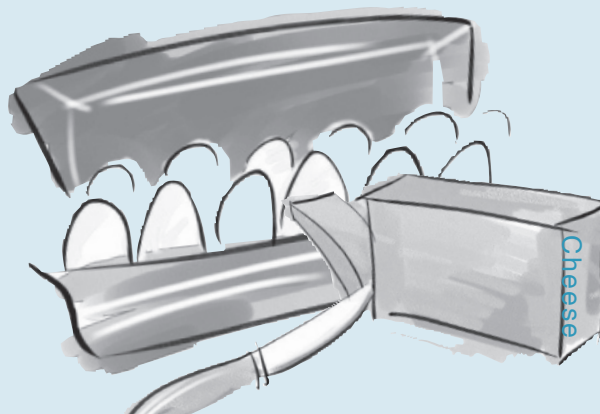
Thai Nhi.....	7.5 pounds
Nhau Thai.....	1.5 pounds
Nước Ồi .....	2 pounds (nước ở xung quanh em bé)
Bầu Vú .....	2 pounds
Tử Cung .....	2 pounds
Chất Dịch Trong Cơ Thể.....	4 pounds
Máu .....	4 pounds
Lượng Đạm, Chất Béo và Các Chất Dinh Dưỡng Khác, Lưu Trữ Trong Cơ Thể Người Mẹ .....	7 pounds

Nguồn Dữ Liệu: Mang Thai và Sinh Con, ấn bản lần thứ 4, 2005. Trường Đại Học Sản Phụ Khoa Hoa Kỳ (American College of Obstetricians and Gynecologists - ACOG), Washington, D.C.

- Chất béo có tác dụng cung cấp thêm năng lượng để nuôi con bằng sữa mẹ.
- Thai nghén không phải là thời điểm để cố gắng giảm cân. Sau khi sinh con và nuôi con bằng sữa mẹ, quý vị sẽ có thể giảm bớt lượng calories.

## Khi Nào Quý Vị Nên Tăng Cân?

- Quý vị nên tăng cân đều đặn trong suốt thời gian mang thai.
- Trong ba tháng đầu tiên (ba tháng đầu), đa số các phụ nữ có thể biết trước là sẽ tăng khoảng 2 tới 4 pounds.
- Trong sáu tháng cuối (thai kỳ thứ 2 và thứ 3), quý vị có thể tăng từ 3 tới 4 pounds hàng tháng.
- Con quý vị tăng gần như toàn bộ số cân nặng của mình và phát triển não rất nhanh trong các tuần thai cuối cùng.



## Quý Vị Nên Ăn Gì để Tăng Cân?

Luôn nhớ rằng quý vị ăn để cung cấp dinh dưỡng cho con mình - chứ không phải là để tăng cân.

- Để tạo cho con quý vị một khởi đầu tốt nhất ở mức có thể trong cuộc sống, hãy sáng suốt lựa chọn các loại thực phẩm thích hợp trong chương trình MyPyramid. Quý vị có thể tìm hiểu thêm tại [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov).
- Mức độ tăng cân của quý vị cần phải dựa trên các loại thực phẩm lành mạnh có nhiều sinh tố và khoáng chất.
- Hạn chế các loại thực phẩm khác như kẹo, bánh cookies, bánh ga tô, bánh nướng, soda và cà phê. Các loại thực phẩm này không có tất cả các chất dinh dưỡng cần thiết cho quý vị và con quý vị.

## Làm Thế Nào để Lấy Lại Dáng Vẻ?

- Nếu ăn uống lành mạnh và tập thể dục ở mức độ vừa phải, quý vị sẽ có thể giảm hầu hết số cân tăng trong thời gian mang thai. Hãy nói chuyện với bác sĩ trước khi bắt đầu tập thể dục.
- Cho con bú sữa mẹ có thể giúp quý vị giảm cân nhanh hơn.

Nếu có thắc mắc về cân nặng hoặc việc tăng cân của mình trong thời gian mang thai, xin hỏi bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng của quý vị. Họ thực sự rất quan tâm tới sức khỏe của quý vị và con quý vị.



