

ĂN UỐNG, NGHỈ NGƠI HỢP LÝ ĐỂ TĂNG SỨC ĐỀ KHÁNG VÀ ĐẢM BẢO SỰ PHÁT TRIỂN CỦA THAI NHI



- Ăn uống đầy đủ và cân đối các nhóm thực phẩm:

→ *Tinh bột: gạo, ngô, khoai...*

→ *Chất đạm: thịt, cá, trứng...*

→ *Chất béo: dầu, mỡ, lạc...*

→ *Vitamin và khoáng chất: các loại rau, củ...*



- Ăn tăng bữa, mỗi bữa ăn nhiều hơn, đặc biệt vào 3 tháng cuối thai kỳ để đảm bảo sức khỏe cho mẹ, nhu cầu phát triển của thai nhi và dự trữ năng lượng để tạo sữa nuôi con sau sinh.

- Uống đủ nước: sữa, nước hoa quả, nước canh, nước đun sôi để nguội (mỗi ngày từ 1,5 lít đến 2 lít).

- Không sử dụng rượu, bia, rượu, chè đặc, cà phê, thuốc lá...

- Bổ sung vi chất:

→ *Uống viên sắt và axit folic hoặc viên đa vi chất hàng ngày từ khi có thai đến sau sinh 1 tháng.*

→ *Dùng muối i-ốt hàng ngày để chế biến thức ăn.*



- Thực hiện các biện pháp vệ sinh an toàn thực phẩm: ăn chín, uống sôi, không ăn các thực phẩm ôi thiu.
- Làm việc nhẹ nhàng, không tiếp xúc với hóa chất độc hại.
- Duy trì vận động thể chất, tăng cường sức khỏe.
- Có chế độ nghỉ ngơi hợp lý, ngủ ít nhất 8 tiếng mỗi ngày.

ĐỂ MẸ KHỎE, CON KHỎE, BÀ MẸ MANG THAI CẦN ĂN UỐNG ĐẦY ĐỦ VÀ UỐNG BỔ SUNG VIÊN SẮT VÀ AXIT PHO LÍC

CHĂM SÓC SỨC KHỎE BÀ MẸ KHI MANG THAI

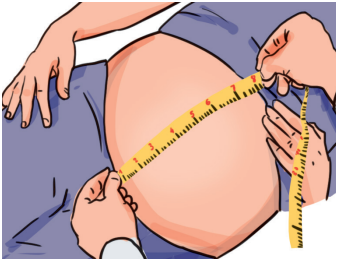


ĐỂ NGĂN NGỪA TỬ VONG MẸ VÀ BÉ

Các bà mẹ mang thai cần khám thai định kỳ ít nhất 4 lần và sinh con tại cơ sở y tế

KHÁM THAI ĐỊNH KỲ

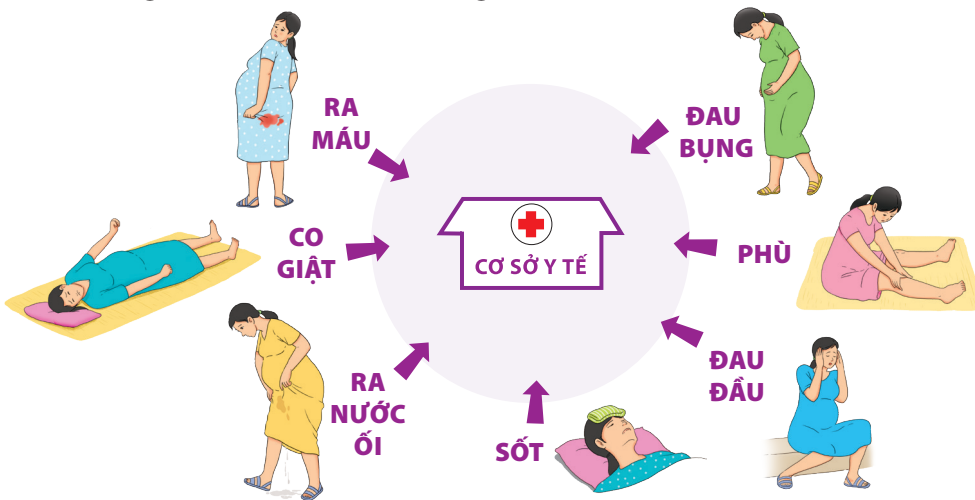
- Bà mẹ mang thai cần khám thai định kỳ ít nhất 4 lần trong ba giai đoạn của thai kỳ tại cơ sở y tế để theo dõi sức khỏe của mẹ và thai nhi.



- Lần 1:** Trong vòng 3 tháng đầu (ngay khi chậm kinh).
- Lần 2:** Vào 3 tháng giữa của thai kỳ (từ tháng thứ 4 đến đủ 6 tháng).
- Lần 3 và 4:** Vào 3 tháng cuối của thai kỳ (từ tháng thứ 7 đến tháng thứ 8 và trong tháng thứ 9).

Ngoài những lần khám thai định kỳ trên, bà mẹ có thể đi khám bổ sung theo hướng dẫn của cán bộ y tế (phụ thuộc vào tình trạng sức khỏe của bà mẹ và thai nhi).

- Bà mẹ mang thai cần đi **khám ngay bất cứ khi nào** nếu có **một** trong các dấu hiệu bất thường sau:



KHÁM THAI ĐỊNH KỲ GIÚP PHÁT HIỆN NGUY CƠ VÀ CHẨN ĐOÁN BỆNH SỚM CHO CẢ MẸ VÀ CON

TIÊM PHÒNG UỐN VÁN

- Bà mẹ mang thai cần được tiêm vắc xin phòng uốn ván đầy đủ để phòng bệnh uốn ván cho bản thân và cho con.
- Vắc xin phòng uốn ván không có hại cho mẹ và thai nhi.
- Người chồng và gia đình cần nhắc nhở, giúp đỡ bà mẹ mang thai để được tiêm đầy đủ các mũi vắc xin phòng uốn ván.

LỊCH TIÊM

- Mũi 1:** Tiêm sớm ngay khi phát hiện có thai.
- Mũi 2:** Tiêm sau mũi 1 một tháng, ít nhất là trước khi sinh 1 tháng.

Nếu trước khi mang thai đã tiêm đủ 2 mũi vắc xin uốn ván hoặc vắc xin có thành phần phòng uốn ván thì chỉ cần tiêm thêm 1 mũi trong lần mang thai này.



BÀ MẸ MANG THAI HÃY TIÊM ĐẦY ĐỦ CÁC MŨI VẮC XIN ĐỂ PHÒNG UỐN VÁN CHO CẢ MẸ VÀ CON