




# TĂNG CÂN Khi Mang Thai



- ❖ Việc đạt được cân nặng thích hợp rất quan trọng đối với quá trình mang thai mạnh khỏe và giúp em bé khỏe mạnh.
  - ❖ Ăn uống đầy đủ khi mang thai có nghĩa là **ăn uống để khỏe mạnh gấp đôi**, chứ không phải ăn nhiều gấp đôi.
  - ❖ Xin hãy xem bên trong để tìm hiểu thêm.
- 

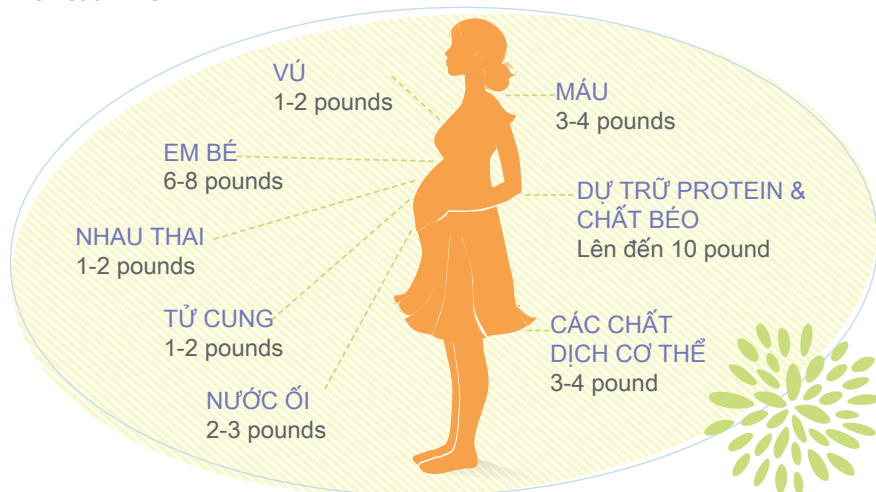


# Lý do cần THEO SÁT

kế hoạch cân nặng của quý vị khi mang thai

**Tôi có cần phải tăng cân nhiều để em bé khỏe mạnh?**

Không thật sự cần thiết. Quý vị nên tăng cân từ từ trong quá trình mang thai của mình. Em bé của quý vị sẽ nặng khoảng 6 đến 8 pound. Phần cân nặng còn lại rất quan trọng để giúp cơ thể quý vị sẵn sàng cho con bú sữa mẹ sau khi sinh. Bất cứ trọng lượng thừa nào đều trở thành chất béo vốn sẽ mất đi khó hơn sau khi sinh.



**Chuyện gì nếu tôi tăng cân quá nhiều khi đang mang thai?**

Tăng cân quá nhiều trong khi mang thai có thể gây ra:

- ❖ Huyết áp cao
- ❖ Bệnh tiểu đường thai kỳ
- ❖ Cần phải sinh mổ
- ❖ Tăng cân lượng phải giảm sau khi sinh
- ❖ Sinh sớm (em bé sinh non)
- ❖ Em bé sinh ra rất to
- ❖ Con quý vị trở nên thừa cân

Không tăng đủ cân trong khi mang thai cũng có thể là một vấn đề. Hãy hỏi chương trình WIC hoặc bác sĩ của quý vị nếu có thắc mắc về việc tăng cân của quý vị.

*Tổ chức này là một nhà cung cấp mang đến những cơ hội bình đẳng cho mọi người.*



# Các lời khuyên để THEO SÁT

kế hoạch cân nặng của quý vị khi mang thai

**Tôi nên ăn gì trong khi mang thai?**

Một chế độ ăn uống lành mạnh sẽ rất quan trọng trong khi mang thai. Các thực phẩm theo chương trình WIC sẽ giúp quý vị và em bé của quý vị nhận được các chất dinh dưỡng cần thiết. Dưới đây là một số ý tưởng về bữa ăn lành mạnh sử dụng thực phẩm WIC:

	VÍ DỤ 1	VÍ DỤ 2	VÍ DỤ 3
<b>BỮA SÁNG</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ngũ cốc theo chương trình WIC</li> <li>Sữa không chất béo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trứng</li> <li>Bánh từ bột mì nguyên cám</li> <li>Sữa không chất béo</li> <li>Trái cây tươi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bột yến mạch với nho khô</li> <li>Các loại hạt</li> <li>Sữa không chất béo</li> </ul>
<b>BỮA ĂN NHẸ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sữa chua yogurt</li> <li>Trái cây tươi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Phô-mai mềm</li> <li>Trái cây tươi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bơ đậu phộng</li> <li>Bánh quy giòn</li> </ul>
<b>BỮA TRƯA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bánh sandwich nướng phô-mai trên bánh mì nguyên cám</li> <li>Cà chua thái lát</li> <li>Sữa không chất béo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sa-lát cá ngừ</li> <li>Rau quả tươi</li> <li>Sữa không chất béo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sa-lát trứng</li> <li>Bánh mì nguyên cám</li> <li>Rau quả tươi</li> <li>Sữa không chất béo</li> </ul>
<b>BỮA ĂN NHẸ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bơ đậu phộng</li> <li>Cần tây</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Phô-mai</li> <li>Que cà-rốt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sinh tố trái cây đông lạnh</li> </ul>
<b>BỮA TỐI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bánh bột mì cuộn gà</li> <li>Sa-lát xanh</li> <li>Sữa không chất béo</li> <li>Trái cây đóng hộp</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rau xào</li> <li>Đậu hũ</li> <li>Gạo lứt</li> <li>Sữa không chất béo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bánh cuộn đậu và phô-mai bằng bột mì nguyên cám</li> <li>Bông cải xanh</li> <li>Sữa không chất béo</li> </ul>

**Tôi không thể chống lại cơn thèm, tôi nên làm gì?**

NẾU QUÝ VỊ THÈM MUỐN	HÃY THỬ ĂN...
Kem →	Sữa chua đông lạnh không chất béo hoặc kem que
Nước soda/cola/nước uống có gas →	Nước ép trái cây hoặc nước có mùi vị
Bánh rán/bánh quy/bánh →	Bánh mì nguyên hạt với mứt hoa quả
Ngũ cốc phủ đường →	Ngũ cốc theo chương trình WIC
Khoai tây chiên →	Bông ngô hay bánh quy cây
Kem chua →	Kem chua không chất béo hoặc sữa chua trắng không chất béo

**Tôi có thể tập luyện khi đang mang thai?**

Hầu hết phụ nữ có thai đều có thể tập luyện. Đi bộ và các hoạt động khác như bơi lội có thể giúp quý vị cảm thấy thoải mái và kiểm soát được cân nặng của mình. Hoạt động thể chất cũng rất tốt cho việc tăng trưởng của em bé. Hãy trao đổi với bác sĩ về những gì tốt nhất cho quý vị.

# THEO SÁT



kế hoạch  
cân nặng

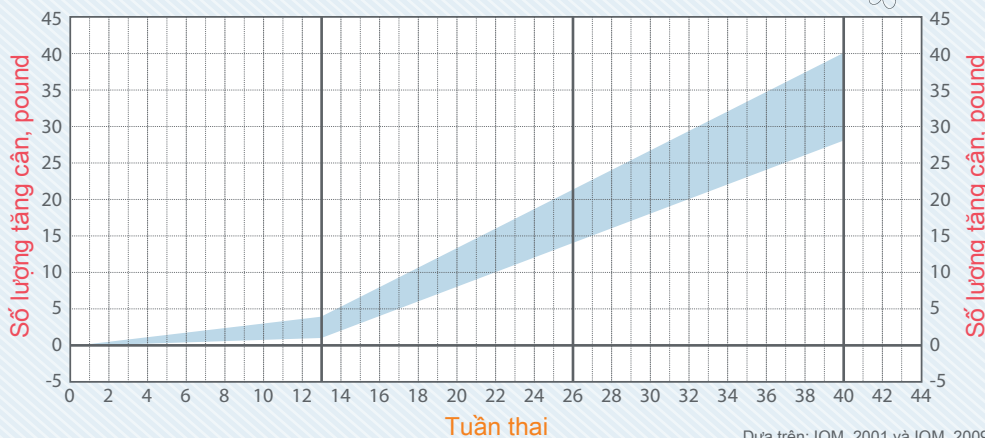
Dựa trên cân nặng trước khi mang thai của tôi là \_\_\_\_\_,

mục tiêu tăng cân cho việc mang thai của tôi là **28-40 lbs.**

NGÀY HÔM NAY	TUẦN THAI	CÂN NẶNG HÔM NAY	SỐ LƯỢNG TĂNG CÂN*

\* Số lượng tăng cân = Cân nặng hôm nay trừ cân nặng trước khi mang thai

Nếu trong vùng màu xanh dương, việc tăng cân của quý vị đang đi đúng hướng.



Dựa trên: IOM, 2001 và IOM, 2009.