MỤC LỤC

Thực hiện theo thói quen ăn uống lành mạnh.
Ăn đúng lượng calo cần thiết
Hãy dùng thực phẩm dinh dưỡng bổ sung hàng ngày.
Ăn 200 đến 350 g hải sản mỗi tuần.
Không ăn một số loại thực phẩm.
Hạn chế đồ uống có caffein và đường bổ sung.
Đừng uống rượu.

Khi mang thai, bạn cần nhiều chất dinh dưỡng hơn – như protein, sắt, axit folic, i-ốt và choline. Việc cung cấp đủ canxi, vitamin D, kali và chất xơ rất quan trọng.

Việc lựa chọn thực phẩm thông minh có thể giúp bạn có một thai kỳ khỏe mạnh, đồng thời cũng giúp bé khỏe mạnh. Dưới đây là một số hướng dẫn giúp bạn ăn uống lành mạnh khi mang thai.

Thực hiện theo thói quen ăn uống lành mạnh.

Để có được các chất dinh dưỡng cần thiết trong thời kỳ mang thai, hãy thực hiện thói quen ăn uống lành mạnh. Chọn hỗn hợp các loại thực phẩm lành mạnh mà bạn thích từ mỗi nhóm thực phẩm, bao gồm:

- Toàn bộ trái cây — như táo, quả mọng, cam, xoài và chuối
- Rau củ — như bông cải xanh, khoai lang, củ cải đường, đậu bắp, rau bina, ớt và jicama
- Ngũ cốc nguyên hạt – như gạo lứt, kê, bột yến mạch, lúa mì bulgur và bánh mì nguyên cám
- Protein – như thịt nạc và thịt gà, trứng, hải sản, đậu và đậu lăng, quả hạch và hạt, và đậu phụ
- Sữa ít béo hoặc không béo — như sữa, sữa chua, phô mai, sữa không đường và đồ uống

đậu nành tăng cường (sữa đậu nành) hoặc sữa chua đậu nành
- Dầu — như dầu thực vật, dầu ô liu và dầu trong thực phẩm như hải sản, bơ và các loại hạt

Tìm hiểu thêm về ăn uống lành mạnh.

Ăn đúng lượng calo cần thiết



Lượng calo bạn cần sẽ thay đổi trong suốt thai kỳ. Hầu hết phụ nữ có cân nặng khỏe mạnh trước khi mang thai đều có nhu cầu calo như sau:

- 3 tháng đầu – Tam cá nguyệt đầu tiên (từ 12 tuần đầu tiên) – không thêm calo
- 3 tháng giữa – Tam cá nguyệt thứ hai (từ 13 đến 26 tuần) – thêm khoảng 340 calo mỗi ngày
- Ba tháng cuối (sau 26 tuần) – thêm khoảng 450 calo mỗi ngày

Tăng cân là một phần tự nhiên của thai kỳ. Tăng bao nhiêu cân là tốt cho sức khỏe — và lượng calo bổ sung mà bạn cần — phụ thuộc vào nhiều yếu tố, bao gồm cả cân nặng của bạn trước khi mang thai. Hãy hỏi bác sĩ hoặc nữ hộ sinh của bạn xem bạn cần bao nhiêu calo và tăng bao nhiêu cân là tốt cho sức khỏe khi mang thai.

Bạn cũng có thể tạo một kế hoạch dinh dưỡng được cá nhân hóa.

Hãy lựa chọn bữa ăn nhẹ lành mạnh.
Ví dụ về đồ ăn nhẹ lành mạnh bao gồm:

- Sữa chua ít béo hoặc không béo với trái cây (tìm loại không thêm đường)
- Bánh quy ngũ cốc nguyên hạt với bơ đậu phộng
- Cà rốt với sốt hummus

Nếu bạn cảm thấy ốm, hãy thử ăn bánh mì nướng khô, ngũ cốc khô hoặc bánh mì mặn.

Hãy dùng thực phẩm dinh dưỡng bổ sung hàng ngày.



Mọi người đều cần bổ sung các chất bổ sung trước khi sinh (còn gọi là vitamin trước khi sinh) trong thời kỳ mang thai. Trao đổi với bác sĩ hoặc y tá của bạn về loại vitamin trước khi sinh phù hợp với bạn.

Và đảm bảo rằng bạn có đủ các chất dinh dưỡng quan trọng sau:

- Axit folic giúp ngăn ngừa một số dị tật bẩm sinh của não và cột sống. Chọn một loại thuốc bổ sung trước khi sinh có từ 400 đến 800 mcg axit folic. Tìm hiểu thêm về việc cung cấp đủ axit folic.
- Sắt giúp em bé của bạn phát triển và nhiều phụ nữ không có đủ chất sắt trong khi mang thai. Hãy hỏi bác sĩ nếu bạn cần bổ sung sắt trước khi sinh. Tìm hiểu thêm về sắtLiên kết này nằm bên ngoài health.gov..
- I-ốt rất quan trọng đối với não của bé. Nếu bạn sử dụng muối ở nhà, hãy chắc chắn rằng đó là muối i-ốt (muối có bổ sung i-ốt). Thuốc bổ sung trước khi sinh có thể không có iốt – hãy hỏi bác sĩ xem bạn có cần bổ sung iốt hay không. Tìm hiểu thêm về i-ốt Liên kết này nằm bên ngoài health.gov..

- Choline cũng rất quan trọng đối với não của bé. Chọn thực phẩm có choline – như sữa ít béo và không béo, trứng, thịt nạc, hải sản, đậu và đậu lăng. Cũng cần lưu ý rằng nhiều chất bổ sung trước khi sinh không có choline. Nếu bạn nghĩ rằng bạn có thể không nhận đủ choline, hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn.

Ăn 200 đến 350 g hải sản mỗi tuần.



Cá và động vật có vỏ có chất béo lành mạnh tốt cho bạn và em bé. Nhưng một số hải sản có hàm lượng thủy ngân cao, một kim loại có thể gây hại cho sự phát triển của bé. Bạn nên ăn hải sản có nhiều chất béo lành mạnh nhưng ít thủy ngân.

Tìm hiểu cách chọn cá khỏe mạnh và an toàn để ăn.

Không ăn một số loại thực phẩm.



Những thực phẩm này có thể có vi khuẩn trong đó có thể làm tổn thương em bé của bạn. Tránh xa:

- Cá hoặc động vật có vỏ sống (chưa nấu chín) hoặc hiếm (chưa nấu chín), như sushi hoặc hàu sống
- Thịt, thịt gia cầm hoặc *trứng sống hoặc hiếm*
- Nước trái cây, sữa hoặc phô mai chưa tiệt trùng — đảm bảo rằng trên nhãn có ghi “đã tiệt trùng”
- Bữa trưa hoặc thịt nguội, hải sản hun khói và xúc xích — trừ khi chúng được hâm nóng cho đến khi bốc hơi nóng (74 °C)
- Salad thịt hoặc hải sản đã chế biến sẵn như salad giăm bông, salad gà hoặc salad cá ngừ
- Giá sống, bao gồm cỏ linh lăng, cỏ ba lá, củ cải và giá đỗ xanh.

Tìm hiểu thêm về các loại thực phẩm nên tránh khi mang thai.

Hạn chế đồ uống có caffein và đường bổ sung.



- Uống nước thường thay vì đồ uống có đường như soda, nước trái cây, nước ngọt và nước tăng lực hoặc đồ uống thể thao. Hãy thử thêm trái cây hoặc thảo mộc vào nước uống của bạn để tạo hương vị tươi mát.
- Hỏi bác sĩ xem caffein có an toàn cho bạn không. Hoặc thử loại cà phê và trà không chứa caffein – và bỏ qua chất làm ngọt và kem.

Đừng uống rượu.



Không có lượng rượu nào là an toàn khi mang thai hoặc trong khi cố gắng mang thai. Tất cả các loại rượu và bia, kể cả các loại thức uống chứa cồn đều có thể gây hại cho em bé của bạn.