

VIÊN BỔ SUNG

PreIQ®

Cẩm nang

MANG THAI

Lời ngỏ

“

Mang thai và được làm mẹ là niềm hạnh phúc vô bờ bến của mỗi phụ nữ hơn bất kỳ điều gì. Thời kỳ mang thai là khoảng thời gian đặc biệt, người phụ nữ có sự thay đổi cả về sinh lý, tâm lý, cách ứng xử xã hội. Đây cũng chính là thời gian mẹ bầu tăng cường chế độ dinh dưỡng, cải thiện cuộc sống và trở nên dễ tiếp thu các thông tin giáo dục sức khỏe.

Nền tảng sức khỏe của em bé được bắt đầu bằng nền tảng sức khỏe của cả cha và mẹ, chế độ dinh dưỡng của người mẹ trong suốt thai kỳ. Chế độ ăn uống và cân nặng trong suốt quá trình mang thai có thể giúp ngăn chặn được các bệnh hiểm nghèo trong suốt cuộc đời bé sau này.

Với mong muốn cung cấp kiến thức cho các ông bố, bà mẹ từ giai đoạn chuẩn bị cho việc có thai đến khi bé chào đời, nhân hàng PrelQ đã biên soạn cuốn “Cẩm nang mang thai”. Với nhiều nội dung hướng dẫn quan trọng, hi vọng sẽ giúp mẹ và bé có một thai kỳ khỏe mạnh, “hơn cả mẹ tròn, con vuông.”

”

MỤC LỤC

1

Chương 1: CHUẨN BỊ MANG THAI

Tiêm phòng trước khi mang thai

Bổ sung dưỡng chất trước khi mang thai

2

Chương 2: 9 THÁNG MANG THAI KỲ DIỆU

3 tháng đầu

3 tháng giữa

3 tháng cuối

3

Chương 3: NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

Dinh dưỡng của mẹ trong thời kỳ cho con bú

Những lưu ý trong giai đoạn cho con bú

4

Chương 4: CHUYÊN GIA TƯ VẤN



Cuốn cẩm nang mang thai này được tư vấn chuyên môn bởi:

GS.TS VƯƠNG TIẾN HÒA

Chuyên gia sản phụ khoa Bệnh viện Phụ sản Trung Ương,
giảng viên Đại học Y Hà Nội

CHƯƠNG 1:

CHUẨN BỊ MANG THAI

1. Tiêm phòng trước khi mang thai
2. Bổ sung dưỡng chất trước khi mang thai

1. TIÊM PHÒNG TRƯỚC KHI MANG THAI

Việc tiêm vắc xin phòng bệnh đã và đang trở thành một việc làm hết sức quan trọng, cần thiết đối với phụ nữ chuẩn bị mang thai, bởi nó ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe mẹ và bé trong quá trình mang thai và khả năng kháng thể của trẻ sau này. Hãy cùng tham khảo lịch tiêm chủng dành cho mẹ trước khi mang thai dưới đây:

Loại vaccin	Thời gian tiêm chủng	Nguy hiểm nếu mắc bệnh
Rubella (Hoặc mũi tổng hợp Rubella MMR – Sởi – Quai bị)	Trước khi mang thai ít nhất 3 tháng	Nếu người mẹ bị nhiễm virus Rubella, virus này có thể dễ dàng đi qua máu người mẹ để vào thai nhi trong giai đoạn khởi phát và toàn phát của bệnh, rồi phá hủy hoặc làm chậm sự phát triển của phôi thai. Từ đó có thể dẫn đến thai chết lưu hoặc hội chứng Rubella bẩm sinh (gây ra các khuyết tật ở não, tim, tai, mắt).
Viêm gan B	Có thể tiêm trước hoặc đang có thai đều được	Mẹ mắc bệnh này có thể lây cho con. Các mẹ bầu bị nhiễm viêm gan siêu vi B trong 3 tháng giữa của chu kỳ mang thai nguy cơ lây truyền cho con là 10%-20%, tỷ lệ này sẽ tăng lên 90% nếu mẹ nhiễm bệnh trong 3 tháng cuối của thai kỳ.
Thủy đậu	Ít nhất 1 tháng trước khi mang thai	Khoảng 2% số bé có mẹ mắc bệnh thủy đậu trong 5 tháng đầu thai kỳ có nguy cơ mắc dị tật: dị dạng hình thể, liệt chi.
Cúm	Mọi thời điểm	Mẹ mắc cúm trong 3 tháng đầu thai kỳ có thể khiến con dị tật.

Tiêm phòng trước khi mang thai là rất cần thiết để an toàn cho cả mẹ và con, tùy theo điều kiện mà bạn có thể lựa chọn cho mình những loại vắc xin phù hợp. Tuy nhiên bạn cần tiêm đủ 4 loại vắc xin cần tiêm phòng trước khi mang thai như đã nêu ở trên để có thể yên tâm đảm bảo cho sức khỏe của mẹ và sự phát triển toàn diện của bé sau này. Bên cạnh đó, bạn có thể tiêm bổ sung một số mũi tiêm ngăn ngừa các bệnh khác như viêm gan siêu vi A, thương hàn, phổi, quai bị... để có một kỳ mang thai khỏe mạnh, an toàn.

2. BỔ SUNG DƯỠNG CHẤT TRƯỚC KHI MANG THAI

“ Các bà mẹ tương lai đều mong muốn có một thai kỳ khỏe mạnh, an toàn làm nền tảng để các bé yêu được sinh ra, lớn lên khỏe mạnh, thông minh. Vì vậy, việc bổ sung các dưỡng chất quan trọng như acid folic, sắt, canxi... là điều cực kỳ quan trọng ngay từ trước khi mang thai. ”

■ ACID FOLIC

Acid folic là chất vô cùng quan trọng trong việc làm giảm nguy cơ dị tật bẩm sinh của bộ não và cột sống. Tuy nhiên, bạn không thể chờ đợi cho đến khi bạn biết mình mang thai mới bổ sung, nên bổ sung trước đó 3 tháng (trước khi bạn có ý định mang thai).

■ SẮT

Trong giai đoạn thai kỳ, thể tích máu ở người mẹ tăng lên, cơ thể của người mẹ cần bổ sung chất sắt để tạo ra hemoglobin, một phần của các tế bào máu đỏ giúp mang ôxy đến nuôi dưỡng thai nhi. Để phòng tránh thiếu máu do thiếu sắt, mẹ bầu nên chú ý bổ sung sắt từ trước khi mang thai.

■ CANXI

Canxi là dưỡng chất cần thiết trong việc bảo vệ sức khỏe hệ xương của mẹ và hình thành xương, răng của trẻ. Do đó, trước khi mang thai bạn cần bổ sung đầy đủ canxi giúp cho hệ xương thêm vững chắc, khỏe mạnh.



CHƯƠNG 2:

9 THÁNG MANG THAI KỲ ĐIỀU

1. 3 tháng đầu
2. 3 tháng giữa
3. 3 tháng cuối

3 tháng đầu thai kỳ

“ Ba tháng đầu thai kỳ là khoảng thời gian tuyệt vời, với rất nhiều thay đổi của cả bạn và bé. Trong phần này, chúng tôi đề cập đến mọi vấn đề từ sự phát triển của thai nhi cho đến những thay đổi ở cơ thể bạn và những hoạt động mẹ nên làm trong suốt 3 tháng đầu mang thai. ”

SỰ THAY ĐỔI CỦA CƠ THỂ NGƯỜI MẸ

Hoàng thể tố là một kích thích tố màu vàng tiết ra sau khi rụng trứng, có thể giúp cho nội mạc của tử cung được ổn định, tạo nên môi trường thích hợp cho phôi thai làm tổ và phát triển. Do thời gian mang thai, lượng tiết ra của hoàng thể tố nhiều gấp 500 lần so với bình thường, khiến mẹ bầu xuất hiện một vài triệu chứng khó chịu như buồn nôn, nôn mửa, mệt mỏi, chán ăn... Ngoài ra, một số trường hợp còn thấy buồn ngủ, đau ngực, đau mỏi lưng, đi tiểu liên tục, táo bón, dịch tiết âm đạo nhiều. Về mặt tinh thần, có thể do cơ thể khó chịu nên cũng không ổn định, có lúc vì mang thai nên vui vẻ, rạng rỡ, có lúc lại cảm thấy buồn bực và sầu muộn.



MỘT SỰ SỐNG MỚI ĐỊNH HÌNH

Thai kỳ bắt đầu khi trứng và tinh trùng gặp nhau tại ống dẫn trứng. Trứng sau khi thụ tinh sẽ phát triển thành phôi thai, thai kỳ đầu tiên là thời gian phôi thai phát triển nhanh nhất, tất cả các cơ quan quan trọng của thai nhi sẽ được hình thành trong 3 tháng đầu này. Đồng thời, cũng là thời kỳ nguy hiểm nhất của phôi thai, nếu người mẹ bất cẩn có thể dẫn tới xuất huyết bất thường, sảy thai hoặc nếu người mẹ bị ảnh hưởng của các nhân tố bất lợi như tia phóng xạ, thuốc... có thể gây dị tật bào thai.

- **TUẦN THỨ 1-4:** Vào khoảng ngày thứ 5, phôi bám vào lớp niêm mạc giàu mạch máu của tử cung (gọi là hiện tượng làm tổ), phôi chỉ to gần bằng hạt táo. Một phần của phôi phát triển tạo thành phôi thai (em bé trong 8 tuần đầu) và phần còn lại phát triển thành nhau thai. Nhau thai bắt đầu hình thành rất sớm, ngay sau khi phôi làm tổ trong tử cung. Em bé phát triển bên trong túi ối trong tử cung. Em bé bơi trong dịch ối và gắn với nhau thai bằng dây rốn. Máu mẹ và máu thai nhi tiếp xúc rất gần nhau bên trong nhau thai. Điều này giúp cho sự trao đổi chất khác nhau (như chất dinh dưỡng, oxy, chất thải) dễ dàng nhưng thật sự không trộn lẫn với nhau. Giống như 1 cái cây, nhau thai tạo thành những nhánh lớn, rồi phân chia thành những nhánh nhỏ dần. Những chồi nhỏ nhất của nhau thai gọi là nhung mao đệm, bên trong đó là những mạch máu nhỏ của thai. Khoảng 3 tuần sau khi thụ thai, các mạch máu này sẽ nối lại với nhau tạo thành hệ thống tuần hoàn của em bé và tim bắt đầu đập.

- **Ở TUẦN THỨ 5-8:** Sau 8 tuần thai, phôi thai phát

triển được xem như là thai. Vào thời điểm này, hầu hết cơ quan và cấu trúc quan trọng đã được hình thành, chiều dài cơ thể khoảng 2cm và lớn bằng một quả nho. Vào cuối tháng thứ 2, tay, chân, ngón tay, ngón chân bắt đầu hình thành. Thật ra, thai đã bắt đầu có những cử động nhỏ, tự nhiên. Não lớn rất nhanh, tai và mắt xuất hiện. Bên ngoài cơ thể đã hình thành lớp da mỏng, nhìn thấy mạch máu lúc ẩn lúc hiện.

- **Ở TUẦN THỨ 9-12:** Vào cuối tháng thứ 3, thai dài khoảng 10cm, và nặng khoảng 28g. Đầu có vẻ lớn và tròn, các mí mắt đóng chặt. Móng tay xuất hiện và tóc bắt đầu mọc trên đầu em bé. Thận bắt đầu làm việc trong tháng thứ 3. Thai bắt đầu tạo ra nước tiểu khoảng giữa tuần thứ 9 đến tuần thứ 12. Trên siêu âm, có thể thấy nước tiểu bên trong bàng quang nhỏ của thai.



**LỊCH KHÁM THAI
VÀ CÁC XÉT NGHIỆM CẦN THIẾT TRONG 3 THÁNG ĐẦU MANG THAI**

STT	Tuần thai	Khám thai & các xét nghiệm cần thực hiện
Lần 1	Tuần thứ 5	<ul style="list-style-type: none">• Siêu âm 2D (kiểm tra túi phôi trong buồng tử cung)• Khám thai, kiểm tra nội tiết• Uống thuốc, vi chất dinh dưỡng bổ sung• Uống (tiêm) thuốc nội tiết (nếu cần)
Lần 2	Tuần thứ 7-8	<ul style="list-style-type: none">• Siêu âm 2D (kiểm tra tim thai)• Khám thai, kiểm tra nội tiết• Uống thuốc, vi chất dinh dưỡng bổ sung• Uống (tiêm) thuốc nội tiết (nếu cần)
Lần 3	Tuần thứ 11-14	<ul style="list-style-type: none">• Siêu âm 4D (Kiểm tra hình thái thai nhi)• Xét nghiệm máu (Double test)• Khám thai, kiểm tra nội tiết• Uống thuốc, vi chất dinh dưỡng bổ sung• Uống (tiêm) thuốc nội tiết (nếu cần)

CÁC NGUYÊN TẮC DINH DƯỠNG CƠ BẢN TRONG THỜI KỲ MANG THAI

Dinh dưỡng là vấn đề mà những người sắp làm mẹ phải đặc biệt chú ý trong suốt thời kỳ mang thai. Tuy những người có kinh nghiệm và bạn bè xung quanh mách bạn nhiều điều, nhưng trong đó có thể có những thông tin chưa chính xác, các bà mẹ tương lai cần hết sức thận trọng. Chỉ khi đặc biệt chú ý đến việc ăn uống trong thời kỳ mang thai mới có thể giúp bảo vệ sức khỏe bản thân cũng như thai nhi, đồng thời thúc đẩy sự phát triển của thai nhi.

chất trên để đảm bảo cho nhu cầu người mẹ và thai nhi. Do mẹ bầu vừa có những thay đổi sinh lý đồng thời còn phải nuôi dưỡng bé yêu trong bụng, nên cần chú ý đặc biệt tăng thêm: protein phù hợp với nhu cầu sinh lý thai phụ và sự phát triển của thai nhi; chất sắt để phòng tránh thiếu máu, vitamin B9 (acid folic) phòng dị tật ống sống, các vitamin và khoáng chất cần thiết để duy trì chức năng sinh lý bình thường, xenluloza để phòng tránh táo bón và thiếu nước...

■ Nguyên tắc 1: Thức ăn từ thiên nhiên

Thức ăn từ thiên nhiên rất quan trọng vì có chứa thành phần dinh dưỡng cơ bản nhất, tự nhiên nhất và tươi ngon nhất. Mẹ bầu cần nhất là nguồn dinh dưỡng lành mạnh, không bị ô nhiễm như rau xanh, hoa quả tươi theo mùa, thịt chưa qua gia công, tẩm ướp, các loại dầu thực vật như dầu đậu nành, dầu oliu, dầu hạt cải... và các loại nước uống tinh khiết.

■ Nguyên tắc 2: Dinh dưỡng đủ và cân bằng

Mỗi ngày, cơ thể chúng ta cần được cung cấp 6 loại chất dinh dưỡng quan trọng là protein, lipid, hydrat cacbon, vitamin, khoáng chất và nước để duy trì hoạt động bình thường của các chức năng sinh lý. Mẹ bầu càng phải cân bằng sự hấp thu các



NHỮNG DƯỠNG CHẤT QUAN TRỌNG CẦN BỔ SUNG Ở ĐẦU THAI KỲ

Ở thai kỳ đầu, nhu cầu về nhiệt năng và chất dinh dưỡng của phôi thai chưa nhiều, người mẹ chỉ cần duy trì thói quen ăn uống thường ngày là đủ cung cấp dinh dưỡng cho sự phát triển của phôi thai trong tử cung. Nhưng, lúc này là khoảng thời gian quan trọng để dây thần kinh não của phôi thai phát triển nên có một số chất dinh dưỡng quan trọng cho sự hình thành và phát triển của dây thần kinh mà thai nhi cần được bổ sung trong thời kỳ then chốt này, nếu bỏ qua mốc thời gian đó có thể sẽ làm lỡ cơ hội phát triển thần kinh tuyệt vời cho bé yêu, các bà mẹ cần đặc biệt chú ý:

■ Acid folic (Vitamin B9)

Đây là một loại vitamin cần thiết giúp tổng hợp ADN và là một trong những vi chất quan trọng cho sự phát triển toàn diện của bào thai, nhất là hệ thần kinh. Hậu quả của thiếu acid folic là khiếm khuyết ống thần kinh gây ra thai vô sọ, thoát vị não – màng não, hở đốt

sống, gai đôi cột sống và làm tăng nguy cơ dị tật ở tim, chi, đường tiểu, sút môi, hở hàm ếch...

Vì ống thần kinh của thai nhi được hình thành trong 4 tuần đầu thai kỳ, nên việc bổ sung acid folic phải được thực hiện ngay từ khi có ý định mang thai cho đến hết 3 tháng đầu của thai kỳ. Trên thực tế, hầu hết phụ nữ chỉ chú ý bổ sung chất này khi biết chắc chắn mình mang thai. Vì thế, trẻ rất dễ bị thiếu acid folic nếu trước đó bà mẹ không có chế độ ăn đa dạng. Do vậy, mẹ bầu nên bổ sung acid folic ngay khi có ý định mang thai. Các nghiên cứu trên thế giới cho thấy, bổ sung acid folic giúp giảm được 50-70% dị tật do khiếm khuyết ống thần kinh gây ra.

Acid folic có nhiều trong rau lá xanh như súp lơ xanh, rau cải, các loại hạt như đỗ tương, đỗ đỏ, đỗ đen, các loại hoa quả, trái cây thuộc họ cam quýt. Đặc biệt acid folic có nhiều trong gan gia súc, gia cầm... Chỉ cần kết hợp hài hòa các sản phẩm tự nhiên nêu trên, phụ nữ hoàn toàn có thể phòng tránh được tình trạng thiếu hụt acid folic cho cơ thể.

TOP 10 THỰC PHẨM CHỨA NHIỀU ACID FOLIC



Măng tây | Rau chân vịt | Súp lơ | Lòng đỏ trứng | Khoai tây | Đậu tương | Ngũ cốc thô | Gan động vật | Cam | Sữa

Ngoài việc tăng cường ăn các thực phẩm như trên có thể dùng viên bổ sung acid folic theo chỉ dẫn của bác sỹ. Cần lưu ý là acid folic rất dễ bị phân hủy bởi nhiệt độ cao cũng như quá trình chế biến. Khi chế biến, thai phụ không nên ngâm, rửa cũng như nấu quá lâu để tránh thất thoát thành phần acid folic có trong thực phẩm.

■ Kẽm

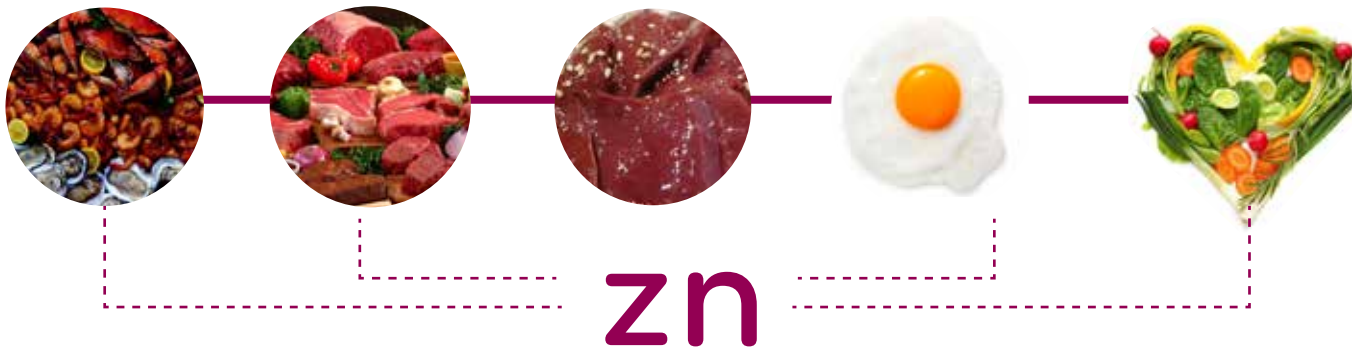
Kẽm duy trì tổng hợp protein cho cơ thể, giúp phân chia, sinh trưởng và tái sinh tế bào một cách bình thường giúp bào thai tăng trưởng và phát triển.

Khi thiếu kẽm, thai phụ bị nghén nhiều hơn với các triệu chứng nôn, buồn nôn, chán ăn, mệt mỏi, dự trữ năng lượng tạo sữa sau này sẽ thấp, từ đó gây sảy

thai, đẻ non, tai biến sản khoa khi sinh, thiếu sữa, mất sữa nuôi con sau sinh. Khi thiếu kẽm cũng làm ảnh hưởng đến thai nhi: suy dinh dưỡng bào thai, thai nhi nhẹ cân, thấp chiều cao, thai dễ bị dị tật. Trong giai đoạn nuôi con bú, nếu thiếu kẽm, bà mẹ ăn uống kém, mệt mỏi, giảm khả năng miễn dịch, rối loạn giấc ngủ dẫn đến thiếu sữa, mất sữa, đây cũng là nguyên nhân gây suy dinh dưỡng ở trẻ em.

CÁC THỰC PHẨM GIÀU KẼM ĐÓ LÀ:

thủy hải sản, sò, hến, cua, tôm, các loại thịt (thịt gà, thịt cừu, thịt bò, thịt lợn nạc), lòng đỏ trứng gà, gan động vật... Ngoài ra, các loại rau củ như củ cải, cà rốt, đậu xanh, đậu Hà Lan, đậu tương, măng chua, rau ngổ, hành tây, tỏi... cũng giàu kẽm.



Kẽm từ động vật có giá trị sinh học cao hơn so với kẽm từ thực vật và khả năng hấp thu cũng cao hơn. Trong trường hợp mẹ bầu bị nghén nặng, ăn uống kém hoặc có những dấu hiệu lâm sàng của việc thiếu kẽm như chán ăn, mệt mỏi, rụng tóc, tóc dễ gãy, da khô, bong da, móng chân, tay chậm mọc và dễ gãy, rối loạn giấc ngủ, ngủ không ngon giấc, bị nhiễm trùng đường hô hấp và tiêu hóa, vết thương lâu liền thì cần bổ sung kẽm dưới dạng thuốc theo chỉ dẫn của bác sỹ. Liều bổ sung từ 15-20mg kẽm nguyên tố/ ngày, tối đa là 50mg/ngày.

■ Iod

Tác dụng sinh lý của iod được thực hiện thông qua quá trình hợp thành các hormone tuyến giáp. Hormone tuyến giáp là loại hormone quan trọng nhất trong cơ thể. Phụ nữ mang thai nếu thiếu iod sẽ gặp nguy cơ: sẩy thai, thai chết lưu, thai kém phát triển, trẻ sinh ra sẽ chậm phát triển do tổn thương não vĩnh viễn; các nguy cơ khuyết tật bẩm sinh như liệt tay, chân...

MỘT SỐ THỰC PHẨM CHỨA NHIỀU IOD NHƯ

tảo biển, các loại cá biển và động vật có vỏ cứng ở biển, trứng, thịt, cá nước ngọt. Muối chứa hàm lượng iod lớn nhất.



Lưu ý: Không nên ăn quá nhiều iod, bởi quá nhiều iod sẽ làm biến đổi chức năng tuyến giáp hoặc tăng gánh nặng cho chức năng tuyến giáp.

ĐỂ TRÁNH ỐM NGHÉN TRONG 3 THÁNG ĐẦU

- Ăn ít nhưng chia thành nhiều bữa
- Không được nằm trong vòng 2 giờ sau ăn (để tránh acid trong dạ dày trào ngược)
- Tránh ăn những thức ăn nặng mùi (như hành, tỏi, các chất tanh để tránh ngửi thấy mùi sẽ nôn)
- Bổ sung vitamin B6 (để giảm nhẹ buồn nôn và ốm nghén)
- Tránh ăn các đồ chua như ô mai, sơn trà, mứt hoa quả,... vì có thể làm giảm ốm nghén nhưng lại chứa acid benzoic (chất bảo quản), aspartame (chất tạo màu), nhiều natri... không tốt cho sức khỏe.

NHỮNG LƯU Ý VỀ THÓI QUEN SINH HOẠT TRONG THAI KỲ:

1

Kiểm soát trọng lượng hợp lý

- Người thiếu cân (BMI <18,5) cần tăng từ 12-18kg
 - Người bình thường (BMI =18,5-22,9) cần tăng 11,8-16kg
 - Người đã thừa cân (BMI >= 23-24,9) chỉ tăng tối đa 11kg, trung bình 8-9kg
 - Người béo phì (BMI >= 25) chỉ tăng 7-8kg, tối đa 8,5kg
- BMI (body mass index) chỉ số khối cơ thể = cân nặng/ chiều cao *chiều cao

2

Luôn giữ tâm trạng vui vẻ

3

Nghỉ ngơi nhiều, không làm việc quá sức

4

Từ bỏ những thói quen không tốt (rượu, thuốc lá, xem tivi, sử dụng máy tính nhiều,...)

5

Sinh hoạt tình dục tùy theo trường hợp cụ thể (phụ nữ có tiền sử sinh non, sảy

6

thai, xuất huyết âm đạo, đau bụng, dọa sảy thai... tuyệt đối không quan hệ trong thời gian này)

7

Khám thai định kỳ

▼ 3 tháng giữa thai kỳ

“ Đây là thời kỳ đẹp nhất của thai kỳ, các triệu chứng buồn nôn, mệt mỏi cũng dần hết. Thời điểm này, mẹ bầu có thể cảm nhận em bé di chuyển bên trong và bắt đầu lộ ra dáng vẻ mang thai rõ ràng. Trong tử cung của mẹ bầu đã hình thành cuống rốn ổn định, giảm thấp khả năng bị sảy thai. Tinh thần của mẹ bầu cũng khoan khoái, dễ chịu. Thời điểm này cũng là lúc bạn nên chia sẻ các tin tức tuyệt vời cùng với gia đình, bạn bè, đồng nghiệp. Trong giai đoạn này, các xét nghiệm máu, siêu âm và tiền thai cũng có thể cho thấy em bé được khỏe mạnh và phát triển bình thường. ”

NHỮNG THAY ĐỔI CỦA NGƯỜI MẸ

Tử cung của mẹ bầu to lên bằng kích thước một quả dưa, khiến cho bụng to rõ rệt hơn. Ngực cũng bắt đầu căng lên, vú bước đầu tiết ra một ít sữa, núm vú trở nên thâm đen, mông cũng nở và tròn hơn. Các thai phụ bắt đầu cảm nhận được thai máy, những người mang thai lần đầu nhận biết thai máy vào tuần thứ 20-24, còn những người đã từng mang thai trước đó thì thời gian nhận biết thai máy sẽ sớm hơn, khoảng tuần thứ 18 của thai kỳ. Ngược lại với tình trạng sợ ăn ở thai kỳ đầu, lúc này nhu cầu ăn uống của mẹ bầu sẽ tăng lên, hay thèm ăn, thậm chí còn cảm thấy ngạc nhiên với lượng ăn hơi nhiều của mình.



KHÁM PHÁ SỰ PHÁT TRIỂN CỦA EM BÉ

Em bé của bạn phát triển nhanh chóng trong vòng 3 tháng giữa thai kỳ. Ở tháng thứ 4 (tuần 13-16), thai nhi nặng khoảng 100g, chiều dài thân khoảng 10cm. Vào khoảng giữa tuần lễ thứ 14 đến 16, các tay chân bắt đầu dài ra và trông giống như tay chân chúng ta. Sự di chuyển có phối hợp của tay và chân cũng có thể thấy qua siêu âm. Do đã xuất hiện cơ quan sinh dục nên lúc này có thể biết được là bé trai hay bé gái.

Vào tuần thứ 17-20 của thai kỳ, lúc này thai nhi sẽ tập trung phát triển các cơ quan cảm giác như vị giác, thính giác, thị giác, xúc giác... đồng thời liên kết nơon thần kinh não được tăng cường. Giữa tuần lễ thứ 18 đến thứ 21, bạn bắt đầu cảm thấy thai cử động. Các em bé khác nhau, có các kiểu cử động khác nhau. Bạn có thể để ý rằng, em bé của bạn có khuynh hướng cử động nhiều hơn vào ban đêm. Có lẽ bé muốn tập dượt cho bạn quen với những đêm mất ngủ sau khi bé sinh ra. Hoặc bạn chỉ có thể nhận biết em bé cử động vào ban đêm vì lúc này bạn nằm yên tĩnh hơn.

Nếu bạn không cảm nhận được bé cử động gì cả vào tuần lễ thứ 22, hãy báo cho bác sỹ. Một lý giải cho việc không cảm nhận được đó là nhau thai đóng (làm tổ) ở thành trước của tử cung, tức là giữa em bé và da bụng của bạn. Nhau thai có vai trò như 1 tấm đệm khiến bạn nhận biết cử động của em bé muộn hơn.

Em bé không những di động mà còn hoạt động theo những chu kỳ thức ngủ đều đặn, có thể nghe và nuốt. Cá tính của bé cũng sẽ bắt đầu thể hiện vào lúc này, bé có thể nghịch ngợm, lăn lộn, gây ra cử động thai thường xuyên hoặc nằm rất ngoan trong bụng mẹ. Tuần thứ 20 là khoảng thời gian thích hợp nhất để bắt đầu dạy thai, thể hiện tình cảm với em bé, bởi lúc này thai nhi đã có thể nghe thấy âm thanh mà cha mẹ nói với chúng.



LỊCH KHÁM THAI VÀ CÁC XÉT NGHIỆM CẦN THIẾT TRONG 3 THÁNG GIỮA MANG THAI

STT	Tuần thai	Khám thai & các xét nghiệm cần thực hiện
Lần 1	Tuần thứ 16 - 18	<ul style="list-style-type: none"> • Siêu âm 2D • Khám thai, kiểm tra nội tiết • Xét nghiệm máu (Triple test) • Uống thuốc, vi chất dinh dưỡng • Uống canxi, sắt, magie B6 (nếu cần) • Uống (tiêm) thuốc nội tiết (nếu cần)
Lần 2	Tuần thứ 20	<ul style="list-style-type: none"> • Siêu âm 2D • Khám thai, kiểm tra nội tiết • Xét nghiệm máu (Triple test) • Uống thuốc, vi chất dinh dưỡng • Uống canxi, sắt, magie B6 (nếu cần) • Kiểm tra thai máy (3 lần/ngày)
Lần 3	Tuần thứ 22	<ul style="list-style-type: none"> • Siêu âm 4D (Kiểm tra hình thái thai nhi) • Kiểm tra thai máy (3 lần/ngày)

■ CÁCH THEO DÕI THAI MÁY:

Thai máy có thể là những cử động của thai nhi, chạm vào thành bụng của người mẹ nhưng đôi khi hơi nhẹ, bà mẹ không thể cảm nhận được. Vì vậy, khi quyết định theo dõi tần suất hoạt động của em bé, bà bầu cần chú ý kỹ hơn và đếm số lần bé đạp qua mỗi giờ.

■ CÁCH ĐẾM:

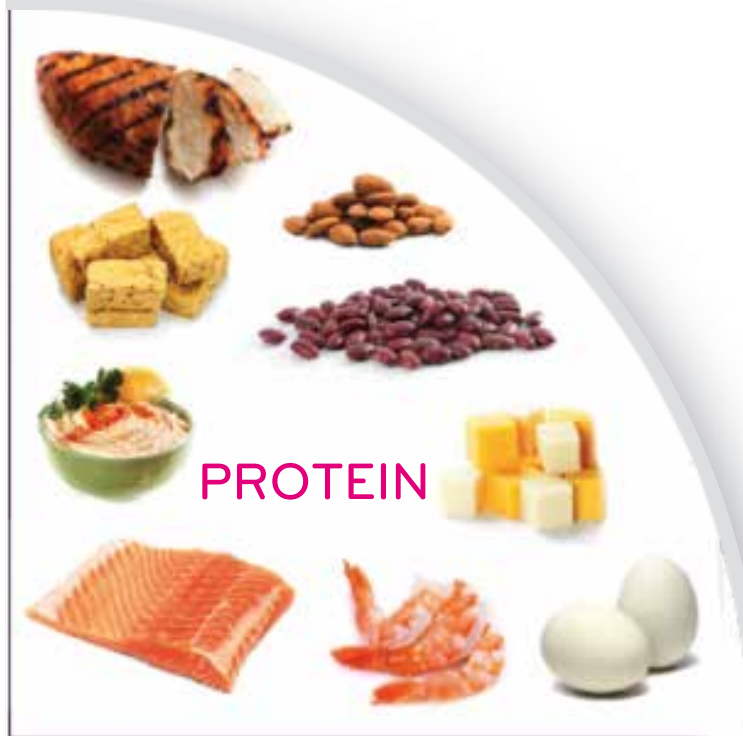
Nên đếm số lần thai máy 3 lần trong ngày (sáng, chiều, tối). Mỗi lần đếm trong 1 giờ, chú ý chọn lúc nghỉ ngơi yên tĩnh để đếm thai máy, tốt nhất là sau các bữa ăn.

■ CÁCH GHI NHẬN KẾT QUẢ ĐẾM:

- Nếu thai cử động hơn 4 lần trong 1 giờ, ba lần như thế trong một ngày tức là thai còn đang khỏe mạnh.
- Nếu thai cử động ít hơn 4 lần trong 1 giờ, người mẹ cần đếm thêm trong một khoảng thời gian nữa vì thai nhi thường ngủ trong vòng 20 phút đến 2 tiếng. Lúc này, thai ít hoạt động hơn.
- Nếu thai cử động ít hơn 3 lần trong 1 giờ thì đây có thể là dấu hiệu thai nhi yếu. Mẹ cần theo dõi thêm hoặc đến gặp bác sĩ chuyên khoa để được thăm khám và chẩn đoán chính xác.

NHỮNG DƯỠNG CHẤT QUAN TRỌNG CẦN BỔ SUNG

Ở thời kỳ thứ 2, thai nhi đã làm tổ ổn định và phát triển nhanh chóng, người mẹ cũng đã thực sự cảm nhận được niềm vui, hạnh phúc khi cảm nhận được thấy bé yêu cử động trong bụng của mình. Thai phụ bắt đầu thèm ăn và nhu cầu ăn uống cũng tăng cao. Vì vậy, giai đoạn này có thể nói là thời kỳ tẩm bổ thứ nhất cho thai phụ. Mẹ bầu nên phối hợp với các yêu cầu phát triển của thai nhi để hấp thu chất dinh dưỡng cả về chất và lượng, giúp thai nhi trưởng thành thông minh và khỏe mạnh.



■ Protein

Protein là nguyên liệu chủ yếu để tế bào cơ thể sinh trưởng và phục hồi, cũng là một trong 6 chất dinh dưỡng cần thiết để duy trì sự sống. Sang tháng thứ 4 của thai kỳ, thai nhi cần một lượng lớn protein để sản sinh tế bào và phát triển cơ quan. Cơ thể người mẹ cũng cần lượng lớn protein để cung cấp cho nhau thai phát triển, đảm bảo cho tử cung to ra, đáp ứng nhu cầu của thai nhi. Vì vậy, protein là chất dinh dưỡng trọng điểm cần hấp thu ở thời kỳ thứ 2 này. Mỗi ngày, thai phụ cần khoảng 60g protein mới có thể đáp ứng đủ nhu cầu dinh dưỡng. Những thức ăn chứa nhiều protein thường thấy là sữa, đậu nành, thịt nạc, trứng, cá các loại...

9 THÁNG MANG THAI KỲ ĐIỀU

■ Canxi

Canxi là một dưỡng chất cần thiết trong cơ thể để phát triển xương và răng. Mang thai là thời gian quan trọng mà phụ nữ tiêu thụ nhiều canxi hơn bởi thai nhi cần một số lượng đáng kể canxi để phát triển. Nếu người mẹ không đủ canxi để duy trì nhu cầu của thai nhi thì cơ thể bé sẽ phải lấy canxi từ xương của người mẹ, làm giảm khối lượng xương của người mẹ và làm mẹ có nguy cơ bị loãng xương sau này.

Theo nghiên cứu toàn cầu, tăng cường hấp thụ canxi trong thời gian mang thai có thể giúp ngăn ngừa các biến chứng do một căn bệnh nguy hiểm được gọi là preeclampsia – bệnh tăng huyết áp đột ngột ở phụ nữ. Nó có thể dẫn đến sinh non và buộc sản phụ phải sinh mổ. Nếu bệnh phát triển sang một dạng nghiêm trọng hơn – chứng kinh giật – người phụ nữ có thể bị tràn máu não hoặc hôn mê. Trong trường hợp tồi tệ hơn, preeclampsia có thể gây tàn tật hoặc tử vong cho bà mẹ hoặc thai nhi.

Đối với phụ nữ mang thai, nhu cầu canxi cụ thể: Trong 2-3 tháng đầu, nhu cầu canxi là 400-600mg; giữa thai kỳ nhu cầu canxi là 800- 1000mg nhưng ở 3 tháng cuối và khi cho con bú là 1200-1500 mg.

Canxi có nhiều trong sữa, các sản phẩm từ sữa như phô mai, súp kem, bánh pudding, các loại rau như bông cải xanh, rau bina, hản sắn, đậu khô và đậu. Ngoài ra, vitamin D sẽ giúp cơ thể mẹ bầu hấp thụ canxi tốt hơn. Vitamin D có thể thu được thông qua tiếp xúc với ánh nắng mặt trời và tăng cường chất trong sữa, trứng, cá.

Sự hấp thụ canxi lại khác nhau giữa các loại thực phẩm và cơ thể mỗi người nên cách tốt nhất là mẹ bầu nên đa dạng hóa bữa ăn, ăn nhiều rau củ, không kiêng khem vô lý và lựa chọn những thực phẩm chứa nhiều canxi để tránh thiếu canxi cho cả mẹ và con.

3 tháng giữa thai kỳ



■ Sắt (Fe)

Sắt đóng vai trò vô cùng quan trọng trong sự tăng trưởng và khỏe mạnh của thai nhi. Thiếu máu do thiếu sắt rất thường gặp ở phụ nữ mang thai (chiếm từ 30-35%). Biểu hiện của thiếu máu do thiếu sắt là da xanh, niêm mạc nhợt, cơ nhão, làm việc mau mệt và hay buồn ngủ. Hậu quả của thiếu máu thiếu sắt khi mang thai là: kết quả thai kỳ kém, trẻ sinh ra nhẹ cân, tỷ lệ mắc các bệnh nhiễm trùng cao ở cả mẹ và con. Sắt là chất duy nhất được tổ chức y tế thế giới khuyến khích là nên bổ sung cho phụ nữ mang thai mỗi ngày từ 30-60mg. Thời gian cần bổ sung sắt kéo dài từ khi biết có thai cho đến khi sau sinh 1 tháng. Nên uống viên sắt khi đói. Không nên uống viên sắt cùng lúc với sữa hoặc canxi vì chúng sẽ làm giảm khả năng hấp thụ sắt cho cơ thể. Trà, cafe, coca và các loại đồ uống có gas có thể cản trở sự hấp thụ sắt trong cơ thể; vì vậy, bạn nên hạn chế hoặc kiêng những loại đồ uống này.

Ngoài ra, thai phụ cần ăn các thực phẩm giàu sắt như: các loại thịt, trứng, gan, tim, rau màu xanh đậm. Sắt trong thức ăn động vật dễ hấp thu hơn sắt trong thực vật. Khi uống viên sắt hoặc ăn các thực phẩm nhiều sắt thì nên kết hợp với thực phẩm giàu vitamin C (trái cây vị chua như cam, quýt, bưởi, chanh...) sẽ giúp ruột hấp thu chất sắt dễ dàng hơn.

■ Vitamin nhóm B

Tất cả các loại vitamin nhóm B gồm B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 và B12 sẽ kết hợp với nhau giúp cho cơ thể khỏe mạnh và tăng cường sức đề kháng, phát triển hệ thần kinh, duy trì quá trình

trao đổi chất, tăng khả năng phân chia và phát triển tế bào trong cơ thể. Các vitamin nhóm B cũng giúp ngăn ngừa bệnh tim mạch và suy nhược thần kinh.

Mang thai là giai đoạn các hormone tự nhiên trong cơ thể bị xáo trộn, những thay đổi nội tiết ảnh hưởng rõ rệt đến làn da, mái tóc... Ăn uống đầy đủ các vitamin nhóm B giúp nội tiết trong cơ thể thai phụ điều hòa, ngoài ra còn có tác dụng quan trọng tới sự hoàn thiện các cơ quan của thai nhi.

Các vitamin nhóm B thường có rất nhiều trong bánh mì vì chất men rất giàu dinh dưỡng. Ngoài ra chúng còn có nhiều trong các loại thực phẩm khác như khoai tây, chuối, cá ngừ, các loại đậu, các loại hạt, các loại trứng, ngũ cốc, yến mạch...

■ Nước

Trong thời gian mang thai, việc uống đủ nước sẽ giúp thai phụ giảm nguy cơ mắc các bệnh phổ biến nhất ở phụ nữ mang thai như: bệnh trĩ, táo bón, rạn da...



9 THÁNG MANG THAI KỲ ĐIỀU

3 tháng cuối thai kỳ

“ Bước vào thời kỳ thứ 3, tử cung to lên nhanh chóng, cùng với hoạt động của thai nhi cũng tăng nhiều hơn, đều đặn hơn khiến thai phụ cảm thấy nặng nề, khó ở. Mẹ cũng bắt đầu phải chuẩn bị cho việc sinh em bé.

Vào tuần lễ thứ 26, thai dài khoảng 35cm và nặng khoảng 1022g, vông mạc hình thành, bắt đầu có thị lực yếu ớt. Thính giác nhạy bén hơn, đã có thể nghe được những âm thanh của thế giới bên ngoài, vì vậy những âm thanh mà thai nhi nghe được cũng sẽ có tác động ảnh hưởng đến tinh thần bé. Theo nghiên cứu, tiếng ồn bên ngoài hoặc tiếng tim đập nhanh của người mẹ đều có thể khiến thai nhi cảm thấy khó chịu, lo lắng, bất an. Còn nếu em bé nghe nhiều nhạc cổ điển, du dương thì có thể sẽ khiến bé cảm thấy yên bình, vui vẻ và nảy sinh những cảm xúc tích cực. ”

THÁNG THỨ 7 (25-28 TUẦN)

■ Sự thay đổi của cơ thể mẹ bầu

Thể trọng tăng khoảng 0,4-0,5kg mỗi tuần trong tháng này. Bụng của mẹ bầu tăng lên rất nhiều và cảm thấy nặng nề rõ rệt, hoạt động bắt đầu có chút chậm chạp. Do thai nhi ngày một lớn lên, nhu cầu dinh dưỡng nhiều hơn và cần được bài tiết chất thải, gây gánh nặng cho các cơ quan trên cơ thể người mẹ. Nếu gánh nặng của tim tăng lên thì sẽ dẫn đến tức ngực, đau đầu, tĩnh mạch khoang dưới bị chèn ép dẫn đến phù nề. Mắt cá chân và bàn chân có thể bị phù. Mẹ bầu nên cố gắng nằm nghỉ và giữ cho đôi chân thư giãn.

Nếu mặt và tay đột nhiên phù nặng, hãy đi khám bác sĩ để được tư vấn. Mẹ bầu có thể bị rạn da rõ ở bụng, ngực phát triển, dễ ra mồ hôi nhiều hơn. Có thể xuất hiện những cơn co tử cung. Thông thường, đó là những cơn chuyển dạ giả nhưng cần đi khám nếu có nhiều hơn 5 cơn co trong 1 giờ đồng hồ.

■ Sự phát triển của thai nhi

Vào tuần 28 em bé dài khoảng 35cm và nặng 1125g, đã có một lớp da nhăn nheo và được phủ bởi lớp lông mao mỏng, nhìn trông có vẻ như người già. Cơ thể đã phát triển cân đối và có tỷ lệ thích hợp. Ngoài ra, cùng với sự hình thành nụ vị giác ở đầu lưỡi, vị giác của thai nhi cũng trở nên nhạy cảm hơn, thích vị ngọt ngọt của nước ối. Bé có khả năng nhắm – mở mắt và mút ngón tay. Chuyển động bằng cách đá và duỗi người. Phản ứng mạnh với âm thanh và ánh sáng.



THÁNG THỨ 8 (29-32 TUẦN)

■ Sự thay đổi của cơ thể mẹ bầu

Thể trọng thai phụ có thể tăng lên 0,5kg mỗi tuần trong tháng thứ 8. Bầu vú của thai phụ bắt đầu to lên và căng ra để chuẩn bị cho việc cho con bú, trên da có thể xuất hiện những vết rạn. Sữa non bắt đầu chảy ra. Đây là loại sữa đầu tiên trước khi bắt đầu có sữa trưởng thành. Cơ co chuột rút bắt đầu xuất hiện nhiều hơn. Thai phụ có thể thấy những cơn co tử cung mạnh hơn. Về mặt tâm trạng, do mong chờ sự chào đời của thai nhi nên mẹ bầu trở nên hưng phấn hơn và có thể giảm bớt cảm giác cáu kỉnh do khó chịu trong người.

■ Sự phát triển của thai nhi

Sự phát triển chiều cao của thai nhi bắt đầu chững lại, chủ yếu phát triển về cân nặng. Một tháng có thể tăng lên khoảng 800g. Lúc này bé đã lớn hơn rất nhiều. Những cú đá và cuộn tròn của bé cũng rất mạnh. Người mẹ có thể sờ thấy gót chân hoặc khuỷu tay của bé trôi trên thành bụng. Móng tay của bé được hoàn thiện, bắt đầu mọc dài. Não bộ và phổi phát triển nhanh.

THÁNG THỨ 9 (33-36 TUẦN)

■ Sự thay đổi của cơ thể mẹ bầu

Đến tháng thứ 9, đáy tử cung của mẹ bầu cao 28-30cm, to rộng ra, ép cơ tim, dạ dày dẫn đến tim đập nhanh hơn, hơi thở ngắn hơn, dạ dày trương lên... thường đi tiểu nhiều lần và sau đó vẫn có cảm giác chưa hết nước tiểu.

Không gian tử cung ngày càng trở nên chật chội đối với bé yêu, khi thai nhi hoạt động quá độ, tử

cung có thể sẽ xuất hiện cơn co thắt giả, bụng sẽ bị cứng và đau... Ngoài ra, lúc này thai nhi có ngôi thuận, đầu thai nhi có thể ép xuống dưới bàng quang vì thế mẹ bầu sẽ cảm thấy đau giữa xương mu và khung chậu, kèm theo hiện tượng đái rất ở cuối thai kỳ. Đây chính là thời gian người mẹ cảm thấy mệt mỏi, tinh thần hồi hộp như bị thúc giục. Phụ nữ mang thai tháng thứ 9 cần nghỉ ngơi cả ban ngày lẫn buổi tối. Nên vận động bằng cách đi lại nhẹ nhàng. Khi nằm chú ý nằm nghiêng bụng cho thoải mái, nhưng cũng cần thay đổi tư thế.

■ Sự phát triển của thai nhi

Thai nhi dài khoảng 46cm, thể trọng đạt khoảng 2,75kg. Da của bé sáng và có màu sắc hồng hào hơn, lông trên cơ thể dần rụng hết. Móng tay và móng chân dài ra. Nội tạng phát triển đầy đủ, phổi, dạ dày đã có khả năng hô hấp và tiêu hóa. Lúc này, thai nhi hoạt động mạnh và nhiều nên tay và chân có thể đập mạnh vào thành bụng của người mẹ.



9 THÁNG MANG THAI KỲ ĐIỀU

3 tháng cuối thai kỳ

LỊCH KHÁM THAI VÀ XÉT NGHIỆM MÁU 3 THÁNG CUỐI THAI KỲ

ST	Tuần thai	Khám thai & các xét nghiệm cần thực hiện	chú ý
1	Tuần 26	<ul style="list-style-type: none">- Siêu âm 2D- Khám thai, kiểm tra nội tiết- Uống thuốc, vi chất dinh dưỡng- Uống canxi, sắt, magie B6 (nếu cần)- Kiểm tra thai máy (3 lần/ngày)	
2	Tuần 28 - 30	<ul style="list-style-type: none">- Xét nghiệm máu, thử nước tiểu- Khám thai, siêu âm 2D- Làm thủ tục đăng ký đẻ- Tiêm phòng uốn ván (AT1)- Uống thuốc, vi chất dinh dưỡng- Uống canxi, sắt- Bắt đầu ăn nhạt cho đến khi sinh	Mẹ bầu nên đi khám ngay nếu thấy có những dấu hiệu sau: <ul style="list-style-type: none">- Ra máu hoặc dịch tiết bất thường ở âm đạo- Chuột rút, đau bụng hoặc đau lưng nặng- Mất mờ hoặc có đốm trong mắt- Bé giảm cử động trong tử cung- Nhiều hơn 5 cơn co trong 1 giờ đồng hồ
3	Tuần 32	<ul style="list-style-type: none">- Siêu âm 4D (kiểm tra hình thái thai nhi)- Khám thai, thử nước tiểu- Uống thuốc vi chất dinh dưỡng, canxi, sắt	
4	Tuần 34	<ul style="list-style-type: none">- Khám thai, thử tiểu, siêu âm- Tiêm phòng uốn ván (AT2)- Uống thuốc vi chất dinh dưỡng, canxi, sắt	
5	Tuần 36	<ul style="list-style-type: none">- Khám thai, thử tiểu, siêu âm- Uống thuốc vi chất dinh dưỡng, canxi, sắt	Khi có những biểu hiện sau thì cần chú ý: <ul style="list-style-type: none">- Chân bị phù nặng, có hiện tượng đau đầu, khó thở, tức ngực- Âm đạo bị chảy máu. Có nhiều nguyên nhân gây chảy máu âm đạo vào giai đoạn cuối này. Có thể do vị trí của thai từ trước, do ỵoai thai, do sinh non và tử cung bị vỡ. Khi người mẹ mang thai cảm thấy bị đau bụng thì cần đề phòng hiện tượng sinh sớm
6	Tuần 38	<ul style="list-style-type: none">- Khám thai, thử tiểu, siêu âm- Uống thuốc, vi chất dinh dưỡng, canxi, sắt	
7	Tuần 39	<ul style="list-style-type: none">- Khám thai, thử tiểu, siêu âm- Uống thuốc, vi chất dinh dưỡng, canxi, sắt	Mỗi tuần mẹ bầu nên khám thai 1 lần
8	Tuần 40	<ul style="list-style-type: none">- Khám thai, thử tiểu, siêu âm- Uống thuốc, vi chất dinh dưỡng, canxi, sắt	

9 THÁNG MANG THAI KỲ ĐIỀU

3 tháng cuối thai kỳ

NHỮNG CHẤT QUAN TRỌNG CẦN BỔ SUNG

Ba tháng cuối thai kỳ, thai nhi phát triển rất nhanh chóng, vì thế đòi hỏi thai phụ cần cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể để thai nhi tăng trưởng và phát triển tốt trong giai đoạn này. Ở giai đoạn này, chất dinh dưỡng không chỉ cung cấp cho sự phát triển của thai nhi, mà còn cần dự trữ lại một phần trong cơ thể người mẹ để chuẩn bị cho những việc như: mất máu khi sinh, tiêu hao thể lực, cho con bú...

Do vậy, 3 tháng cuối thai kỳ, thai phụ cần quan tâm đến việc bổ sung những thức ăn có giá trị dinh dưỡng cao, những thức ăn chứa nhiều protein, canxi, sắt. Ngoài ra cần đặc biệt chú ý đến sự hấp thụ vitamin A, vitamin B12, DHA, EPA... Trong giai đoạn cuối thai kỳ, dạ dày bị chèn ép nên mẹ bầu chú ý ăn ít hơn và chia thành nhiều bữa nhỏ.

■ Omega 3 (DHA và EPA):

DHA (Docosa Hexaenoic Acid), là một axit béo không no cần thiết thuộc nhóm omega-3, dưỡng chất thiết yếu cho sự hình thành não bộ và mắt của trẻ.

Trong 3 tháng cuối thai kỳ, DHA đồng hóa trong não thai nhi nhanh gấp 3-5 lần so với tháng thai đầu tiên. Não bộ của thai nhi phát triển mạnh trong những tháng cuối thai kỳ và lúc mới sinh, do đó việc hấp thụ những axit béo này là rất quan trọng. Ngoài ra, DHA còn cần thiết cho phát triển hoàn thiện chức năng nhìn của mắt. Ở người trưởng thành DHA có tác dụng giảm cholesterol toàn phần, và triglyceride máu, LDL-cho-

lesterol (cholesterol xấu) giúp dự phòng xơ vữa động mạch, bệnh nhồi máu cơ tim.

Trong thời gian mang thai, cơ thể mẹ sẽ cần lượng DHA để thích ứng với nhu cầu của bé. Chất dinh dưỡng này sau đó sẽ tích lũy cho não đang phát triển của bé giúp trẻ có chỉ số IQ cao hơn, khả năng tập trung cao, phát triển vận động cao hơn và thị lực cũng tốt hơn. Việc bổ sung DHA trong thai kỳ của một người mẹ có thể làm giảm nguy cơ sinh non, ngay cả đối với các bà mẹ đã từng bị sinh non.

DHA không tự tổng hợp được mà phải đưa vào từ nguồn thực phẩm. Chế độ ăn thường ngày của chúng ta thông thường có hàm lượng DHA ít hơn một nửa so với cần thiết. DHA có nhiều trong các loại hải sản như tôm, nhất là cá sinh sống ở những vùng biển lạnh như cá hồi, cá ngừ, cá thu, cá trích, cá chình... Khi ăn cá, mẹ nên ăn hạn chế những loại cá có hàm lượng thủy ngân cao (cá hồi, cá thu) vì chúng có thể gây ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi. Các loại rau lá xanh, quả óc chó và các loại quả hạch, trứng cũng là nguồn cung cấp DHA phong phú. Ngoài ra, mẹ bầu cũng nên tăng cường các loại dầu thực vật chứa nhiều axit béo omega 3 hoặc mỡ động vật như mỡ gia cầm cũng có chứa nhiều chất béo này.



■ Vitamin A

Vitamin A rất quan trọng cho phụ nữ mang thai. Thiếu vitamin A sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển của bào thai, làm thai chậm phát triển, làm ảnh hưởng tới sự phát triển thị giác của thai nhi, gây một số bệnh lý nhãn cầu, xẹp phổi, tế bào não phát triển không tốt... Trẻ sinh ra dễ mắc các bệnh nhiễm khuẩn như nhiễm khuẩn đường hô hấp, viêm đường tiêu hóa, khô mắt, thị lực yếu, quáng gà.

Tuy nhiên nếu dùng liều cao (quá 10000 IU) thì gây ngộ độc cho thai nhi, nhất là 3 tháng đầu thai kỳ. Thậm chí một chế độ ăn quá giàu vitamin A cũng có thể dẫn đến thừa vitamin A (biểu hiện vàng da). Vì thế, chỉ cần một chế độ ăn uống đầy đủ, giàu chất dinh dưỡng, đáp ứng đủ nhu cầu năng lượng, protein và các vi chất khác thì vitamin A cũng được cung cấp đầy đủ. Những loại hoa quả màu đỏ, màu vàng như đu đủ, cà chua, cà rốt, những loại rau màu xanh đậm như rau ngót, mùng tơi, rau muống, rau đay cũng là những thực phẩm giàu vitamin A.

■ Vitamin C

Vitamin C tham gia vào rất nhiều các chức năng khác nhau: thụ thai và phát triển bào thai, quá trình sản sinh năng lượng, tính miễn dịch của cơ thể, tổng hợp các chất vận chuyển trung gian của hệ thần kinh, quá trình đào thải và trung hòa các chất độc. Trong một số trường hợp như phụ nữ mang thai, cho con bú, vận động viên thể thao, người bị stress, môi trường ô nhiễm... cần bổ sung thêm vitamin C ngoài khẩu phần ăn hàng ngày.

Tuy nhiên, cũng như các chế phẩm cần bổ sung

khác, cần phải có liều lượng thích hợp cho từng đối tượng. Nếu như dùng vitamin C liều cao và trong thời gian dài sẽ làm mất đi sự cân bằng vốn có của cơ thể, làm tăng sự tích tụ những phân tử kếp có hại. Chính sự tích tụ này có một vai trò nhất định trong các căn bệnh ung thư, thấp khớp và xơ vữa động mạch. Đối với thai phụ, nếu thiếu vitamin C kéo dài trong thai kỳ có thể gây dị tật bẩm sinh ở trẻ. Chính vì vậy mà các chuyên gia về dinh dưỡng có khuyến nghị về liều dùng an toàn của vitamin C với khoảng 60mg vitamin C/ngày cho người lớn.

Để đảm bảo cho sức khỏe và bản thân thai nhi, phụ nữ mang thai cần dùng vitamin C theo liều lượng cho phép hoặc theo hướng dẫn của bác sĩ. An toàn nhất là bổ sung vitamin C qua thực phẩm. Vitamin C có mặt ở phần lớn các thực phẩm có nguồn gốc thực vật. Rau, quả tươi là nguồn cung cấp vitamin C phong phú. Một số loại rau quả rất giàu vitamin C là ớt chuông (loại màu xanh), quả thuộc họ cam quýt, kiwi, cà chua, súp lơ xanh, rau nhiều lá, khoai tây, khoai lang, dưa hấu, rau mùi, đu đủ, bắp cải, xoài... Phần lá của rau xanh có nhiều vitamin C hơn phần thân, nhưng thân còn giữ được 82% vitamin C trong 10 phút đun nấu, trong khi phần lá chỉ còn lại 60%. Rau thân mềm có chứa nhiều vitamin C hơn rau thân cứng. Rau bị héo mất nhiều vitamin C trong quá trình dự trữ hơn rau tươi. Củ mất vitamin C chậm, càng chế biến ở nhiệt độ cao lượng vitamin C mất càng nhiều. Ở các thực phẩm có nguồn gốc động vật, gan và thận được xem là nguồn vitamin C đáng kể. Trong sữa tươi, có một lượng rất nhỏ vitamin C nhưng nó có thể bị phá hủy bởi nhiệt độ trong quá trình chế biến.

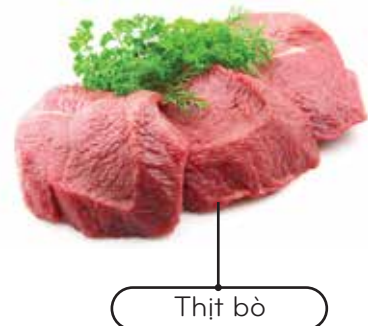
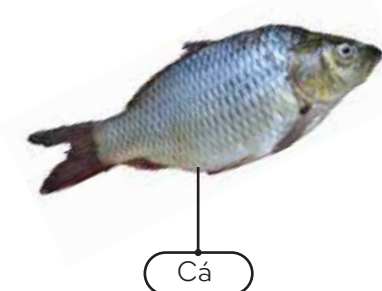
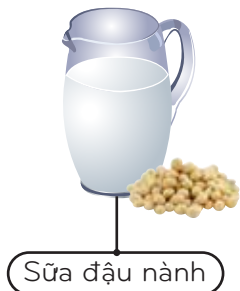
■ Vitamin B12

Giống như các vitamin B khác, vitamin B12 rất quan trọng cho sự trao đổi chất. Vitamin B12 là một trong 3 nguyên liệu quan trọng, tạo máu cho cơ thể và ảnh hưởng đến chức năng điều khiển của hệ thần kinh trung ương của thai nhi. Vì vậy, thai phụ ở thai kỳ thứ 3 nên đặc biệt chú ý đến hấp thu vitamin B12. Vitamin B12, có nhiều trong thịt, cá, sữa và các sản phẩm từ sữa, ngũ cốc và đặc biệt là gan lợn. Một vài loại cá, tôm, cua cũng giàu vitamin này.

CÁCH PHÒNG TRÁNH THAI NHI NHẹ CÂN:

- 1 Có chế độ ăn uống lành mạnh
- 2 Bổ sung vitamin
- 3 Không uống rượu, hút thuốc lá và tránh tiếp xúc với khói thuốc
- 4 Kiểm tra răng miệng thường xuyên
- 5 Giảm căng thẳng và tạo tâm lý thoải mái khi mang thai
- 6 Khám thai thường xuyên

NHỮNG THỰC PHẨM GIÚP THAI NHI TĂNG CÂN



CHƯƠNG 3:

NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

1. Dinh dưỡng của mẹ trong thời kỳ cho con bú
2. Những lưu ý trong giai đoạn cho con bú

NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

MẸ NÊN ĂN GÌ ĐỂ CÓ NHIỀU SỮA MẸ TỐT NHẤT CHO BÉ ?

Trong thời gian cho con bú, cơ thể bạn sẽ ưu tiên sử dụng chất dinh dưỡng để sản xuất sữa cho bé trước khi chuyển hóa thành chất dinh dưỡng cho chính mình. Ngoài ra, mùi vị của sữa mẹ sẽ phụ thuộc vào các chất bạn ăn hằng ngày. Và bé có thể nếm được những gì bạn ăn. Thiết lập một chế độ ăn đầy đủ dinh dưỡng và cân bằng sẽ giúp làm đa dạng hơn mùi vị từ sữa mẹ để chuẩn bị cho bé trước thời kỳ ăn dặm và các bữa ăn gia đình sau này.

MỘT CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG KHỎE MẠNH VÀ CÂN BẰNG BAO GỒM:

■ Năng lượng:

Khi cho con bú, nhu cầu năng lượng và chất dinh dưỡng của cơ thể bạn cần nhiều hơn để giúp bé tăng trưởng và phát triển tốt, đảm bảo đầy đủ dưỡng chất bé sẽ nhận được thông qua sữa mẹ. Bạn nên cung cấp thêm **500Kcal năng lượng mỗi ngày** so với nhu cầu thông thường. Nguồn năng lượng này sẽ **giúp bạn sản xuất 750ml sữa mẹ mỗi ngày** cho bé.

■ Protein:

Lượng chất đạm cần được cung cấp đầy đủ trong quá trình mang thai và cho con bú theo khuyến cáo cho người Việt Nam:

- Thời gian mang thai (**6 tháng cuối**) > **15g/ngày**.
- Thời gian cho con bú (**6 tháng đầu khi cho con bú**) > **28g/ngày**

■ Chất béo:

Lượng chất béo ăn vào không được khuyến cáo tăng trong thời gian cho con bú, ngoại trừ các axit béo không no chuỗi dài đa nối đôi (LC_PUFAs) như DHA, ARA. Lượng chất béo này rất quan trọng cho sự phát triển tối ưu trí não và thị lực của bé.

■ Vitamin và khoáng chất:

Việc cung cấp đầy đủ vitamin và khoáng chất cũng rất cần thiết trong thời gian cho con bú, bạn nên ăn thêm trái cây và rau củ trong thời gian này để đảm bảo đầy đủ dưỡng chất cho bé.



NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

HÃY LỰA CHỌN NGUỒN THỰC PHẨM VÀ ĐỒ UỐNG HỢP LÝ

Một chế độ ăn uống cân bằng chỉ đơn giản có nghĩa là ăn đúng số lượng của các loại thực phẩm đúng. Điều cốt lõi là nên ăn nhiều hơn các loại thực phẩm quan trọng nhất cho cơ thể. Tháp dinh dưỡng là một hướng dẫn hữu ích cho một chế độ ăn uống cân bằng cho mẹ.



- Nên ăn nhiều trái cây, rau xanh và ngũ cốc, những thực phẩm này chứa thành phần dinh dưỡng tốt và nguồn chất xơ thật dồi dào.
- Trái cây, rau củ và ngũ cốc nên chiếm phần lớn trong chế độ ăn.
- Hãy ăn cá: Cá biển không chỉ là một nguồn dinh dưỡng giàu iod và chất đạm, mà đây cũng là nguồn cung cấp DHA cho mẹ và bé. Mẹ nên ăn cá 1-2 lần/ tuần.
- Bổ sung thêm Canxi vào chế độ ăn của mình, uống sữa cũng nên được chú trọng trong thời gian này.
- Nên uống từ 8 đến 10 ly nước (khoảng 2 lít nước) mỗi ngày.

NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

NÊN GIẢM CÂN DẦN DẦN

Không có gì là sai với việc giảm cân dần dần trong thời gian cho con bú. Điều này là mong muốn của đa phần phụ nữ để tránh thừa cân sau sinh. Các bà mẹ đang cho con bú giảm cân tốt hơn so với những người không nuôi con bằng sữa mẹ. Nhưng mẹ không nên ăn kiêng trong thời gian tiết sữa. Giảm cân quá nhanh có thể dẫn đến việc phóng thích các chất có hại được trữ trong chất béo cơ thể của bạn đi vào sữa mẹ.

ĐIỀU GÌ CẦN TRÁNH TRONG THỜI GIAN CHO BÉ BÚ?



Tránh xa thuốc lá và tránh uống rượu: Các rủi ro cho trẻ nhỏ trong một gia đình hút thuốc lá so với các trẻ khác là nhận được ít sữa hơn, cai sữa sớm và tinh thần không ổn định. Nếu mẹ uống rượu, rượu sẽ đi qua cơ thể của con thông qua sữa mẹ. Trong thời gian cho con bú, mẹ chỉ nên uống nhiều nhất 1 ly rượu/bia mỗi lần, nhưng nên hạn chế tối đa càng tốt.



Hãy cẩn thận với những loại thuốc khi cho bé bú: Một số loại thuốc uống có thể đi vào sữa mẹ. Vì vậy không nên dùng thuốc trừ khi có chỉ định của bác sĩ.



Hãy thận trọng với thực phẩm có thể gây khó tiêu. Nên tránh các thức ăn dễ ôi thiu và có thể gây ngộ độc (thịt, trứng, hải sản sống). Nên lưu ý các loại thức ăn có thể khiến bé bị khó tiêu hay dị ứng (hành, cải bắp, trứng cá, trứng tôm, gia vị cay...).



Hạn chế uống cà phê hoặc trà: Chỉ nên uống cà phê với một lượng rất nhỏ mỗi ngày. Tuy nhiên, một số trẻ nhỏ rất nhạy cảm với caffein và trở nên cáu kỉnh hoặc khó ngủ, ngay cả với lượng nhỏ caffein.



CHƯƠNG 4:

CHUYÊN GIA TƯ VẤN

1. TRONG 3 THÁNG ĐẦU THAI KỲ, NẾU THẤY ĐAU BỤNG THÌ CẦN CHÚ Ý ĐIỀU GÌ?

Ở đầu thai kỳ, rất nhiều mẹ bầu có cảm giác đau trướng khó chịu ở bụng dưới, vị trí đau có khi không cố định, thời gian đau cũng không dài, khiến mẹ bầu cảm thấy lo lắng, sốt ruột. Đây là hiện tượng bình thường do thai nghén mang lại, do vậy các bà mẹ tương lai đừng nên lo lắng quá mức. Bởi trong thời gian này là tử cung đang dần dần rộng ra, khiến cơ thịt và dây chằng xung quanh cũng bị giãn theo gây đau bụng. Mẹ bầu có thể nghe nhạc, đọc sách... để phân tán sự chú ý với cơn đau.

Tuy nhiên, mẹ bầu cũng cần hết sức chú ý 1 số nguyên nhân đau bụng dưới đây và nên đến bệnh viện kịp thời để khám và xử lý:

- **Sảy thai:** Bụng cảm thấy từng đợt đau cơ thắt, kèm theo xuất huyết.
- **Nang buồng trứng bị đảo lộn hoặc phá hoại:** Phần bụng dưới xuất hiện những cơn mạnh và kéo dài. Cần đến bệnh viện điều trị nếu không có thể dẫn đến hậu quả nghiêm trọng.
- **Khối u:** Bao gồm u cơ thường thấy và u buồng trứng thường thấy. Thông thường điểm đau sẽ cố định, đau cục bộ, có lúc đau thắt. Nếu là khối u thì ngoài xuất huyết còn xuất hiện tình trạng trướng

bụng và thiếu máu. Nếu thấy xuất hiện những triệu chứng trên, nên lập tức đến bác sĩ để tìm nguyên nhân và hướng điều trị.

- **Chửa ngoài tử cung:** Khi mang thai ở tuần thứ 6-8, ngoài hiện tượng đau bụng và xuất huyết bất thường, khoang chậu cũng có thể xuất hiện khối u gây đau đốn, đồng thời có thể do xuất huyết trong khiến tim đập nhanh, huyết áp hạ thấp. Nếu xảy ra các triệu chứng trên thì nên lập tức đi khám ngay.
- **Viêm ruột thừa cấp tính:** Đây là triệu chứng khẩn cấp của phần bụng thường thấy ở thai phụ. Đa số thai phụ thường coi nhẹ những dấu hiệu đau bụng nên dễ xảy ra nguy cơ viêm ruột thừa hơn những người bình thường. Vì ruột thừa bị tử cung đẩy lên trên cao, lúc viêm sẽ sinh ra triệu chứng mềm bên phải bụng dưới và căng cơ bụng, cần nắm được điều này ở thai kỳ đầu, nhanh chóng xử lý để tránh những hậu quả xấu.

CHUYÊN GIA TƯ VẤN

2. KHI MANG THAI CÓ CẦN TẮM BỔ NHIỀU KHÔNG?

Ngay trong kỳ mang thai đầu tiên, triệu chứng khó chịu do ốm nghén có thể ảnh hưởng nhất định đến việc ăn uống của mẹ bầu. Nhưng không phải vì thế mà mẹ bầu tắm bổ quá nhiều chất dinh dưỡng. Mẹ bầu nên ăn uống theo nhu cầu của bản thân là chính, ăn các thức ăn thanh đạm, dễ tiêu hóa. Vào khoảng giữa thai kỳ, hiện tượng ốm nghén mất dần, lúc này mới thích hợp bổ sung dinh dưỡng nhiều hơn, nhưng tránh bổ

sung quá nhiều, nhất là không nên tắm bổ quá nhiều đồ nóng. Bởi đồ nóng có thể dẫn đến dương thịnh âm suy, mất cân bằng khí huyết, khí thịnh âm hao dẫn đến ốm nghén càng nghiêm trọng hơn, các triệu chứng như phù nề, cao huyết áp, tiêu chảy... xuất hiện. Nếu tắm bổ quá nhiều dẫn đến thừa cân, béo phì quá mức thì cũng ảnh hưởng không tốt đến mẹ và bé.

3. ĐANG CHO CON BÚ ĐƯỢC 3 THÁNG THÌ SỬ DỤNG PREIQ CÓ ĐƯỢC KHÔNG?

PrelQ là sản phẩm giúp bổ sung các khoáng chất và vitamin cho phụ nữ từ trước khi mang thai, trong thời kỳ mang thai và giai đoạn cho con bú. Khi đang trong thời kỳ cho con bú, sử dụng PrelQ sẽ giúp cung cấp đầy đủ dưỡng chất cho

mẹ, tăng chất lượng sữa cho con. Vì vậy có thể yên tâm sử dụng sản phẩm này, không những không ảnh hưởng gì đến em bé mà còn rất tốt cho cả mẹ và bé.

4. ĐANG MANG BẦU TUẦN THỨ 18 VÀ HIỆN ĐANG SỬ DỤNG PREIQ. NÊN KẾT HỢP UỐNG THÊM CANXI VÀO THỜI GIAN NÀO LÀ TỐT NHẤT ĐỂ HẤP THU CẢ 2?

Đang mang thai ở tuần 18, tức là tháng thứ 5. Giai đoạn này ngoài uống PrelQ, có thể bổ sung thêm canxi được, vì đây là giai đoạn thai nhi phát triển hệ xương. Tuy nhiên, nên uống PrelQ và canxi cách nhau 2 tiếng chứ không nên uống chung. Có thể uống PrelQ ngay trước hoặc ngay

sau bữa ăn sáng, sau đó 2 tiếng thì uống canxi. PrelQ chứa các axit béo hấp thu tốt khi ăn. Còn khi uống canxi thì nên uống cách xa lúc uống sắt và nên uống vào buổi sáng, tuyệt đối không nên uống vào buổi tối vì dễ hình thành sỏi thận.

Thực phẩm chức năng

VIÊN BỔ SUNG

PreIQ®

Hơn cả mẹ tròn con vuông

Dinh dưỡng đầy đủ và cân đối cho phụ nữ trước, trong quá trình mang thai và nuôi con bú

- Hỗ trợ phát triển não bộ, mắt, hệ miễn dịch ở thai nhi và trẻ nhỏ
- Giảm nguy cơ dị tật ống thần kinh thai nhi
- Bổ sung đầy đủ vitamin, khoáng chất cho mẹ và thai nhi

DHA - EPA

Fe - Acid folic

Calci - Vitamine D3



VIÊN BỔ SUNG

PreIQ®

Hơn cả mẹ tròn con vuông



THÀNH PHẦN: Mỗi viên nang mềm chứa:

Omega 3.....	670 mg	Vitamin B3.....	15 mg
tương ứng DHA.....	80 mg	Vitamin B6.....	2 mg
EPA.....	120 mg	Vitamin B12.....	6 µg
<hr/>			
Folic Acid.....	800 µg	Biotin.....	150 µg
Sắt fumarat.....	31,4 mg	Vitamin B5.....	6 mg
Calci hydro phosphat.....	100 mg	Kali iodid.....	140 µg
Vitamin D3.....	100 IU	Magie oxyd.....	30 mg
Vitamin A.....	2000 IU	Kẽm sulfat.....	15 mg
Vitamin C.....	25 mg	Vitamin K1.....	70 µg
Vitamin E.....	10 IU	Đồng.....	.1mg
Vitamin B1.....	2 mg	Taurine.....	10 mg
Vitamin B2.....	2 mg	Selenium.....	30 µg
		Phụ liệu vã.....	1 viên

CÔNG DỤNG:

- Giúp bổ sung vitamin, khoáng chất nhằm đáp ứng nhu cầu tăng cao cho phụ nữ, trước, trong quá trình mang thai & sau sinh.
- Cung cấp Omega 3 với hàm lượng DHA, EPA cao cần thiết cho sự phát triển não bộ, mắt, hệ miễn dịch ở thai nhi & trẻ nhỏ.
- Bổ sung acid folic với hàm lượng cao cần thiết cho quá trình tổng hợp AND, giảm thiểu các nguy cơ di tật, nhất là dị tật ống thần kinh của thai nhi.
- Bổ sung Calci, Vitamin D3, giúp hình thành hệ xương chắc khỏe cho trẻ, đồng thời phòng chống loãng xương cho mẹ.
- Giúp giảm nguy cơ sinh non & nhẹ cân ở trẻ.

ĐỐI TƯỢNG SỬ DỤNG: Phụ nữ trước và trong quá trình mang thai, phụ nữ sau khi sinh & đang cho con bú

CÁCH DÙNG - LIỀU DÙNG:

Mỗi ngày 1 viên trong bữa ăn hoặc theo chỉ dẫn của thầy thuốc

TIÊU CHUẨN: TCCS

BẢO QUẢN: Nơi khô ráo, nhiệt độ dưới 30°C

Số giấy XNCB: 11263/2013/ATTP-XNCB

Sản phẩm này không phải là thuốc, không có tác dụng thay thế thuốc chữa bệnh



1900 6436
www.preiq.vn