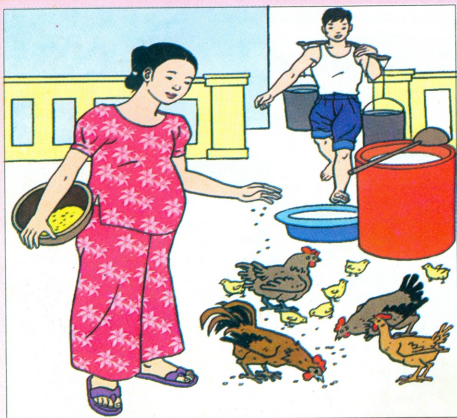
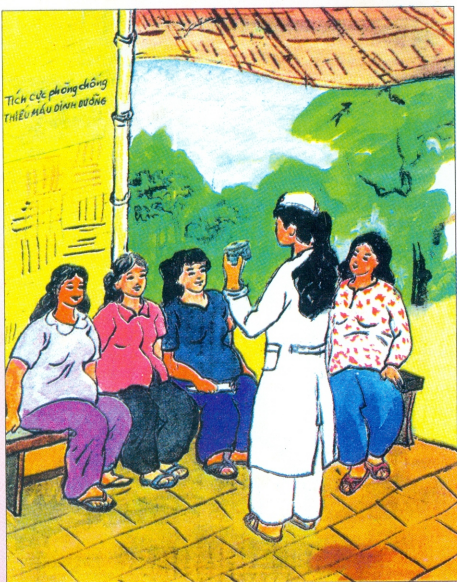


LAO ĐỘNG NGHỈ NGƠI KHI MANG THAI



- ◆ Khi có thai nên hoạt động nhẹ nhàng.
- ◆ Không làm việc quá nặng, nhất là những tháng cuối để tránh đẻ non.

PHÒNG CHỐNG THIẾU VI CHẤT DINH DƯỠNG



Thiếu vi chất, đặc biệt là thiếu máu thiếu sắt dễ gây sẩy thai, đẻ non, con đẻ ra nhỏ yếu, nhẹ cân.



- ◆ Uống viên sắt/axit folíc đều đặn ngay từ khi biết mình có thai, uống liên tục cho tới 1 tháng sau khi sinh nở.
- ◆ Uống hàng ngày, mỗi ngày uống 1 viên vào buổi tối trước khi đi ngủ.

CHÚ Ý:

- ◆ Uống viên sắt có thể gây khó chịu nhưng không đáng ngại. Tình trạng trên sẽ mau chóng mất đi nếu lúc đầu uống cách nhật, sau đó uống đều đặn hàng ngày.

VÌ SỨC KHOẺ VÀ TƯƠNG LAI CỦA CON BẠN HÃY TÍCH CỰC THỰC HIỆN CÁC HOẠT ĐỘNG CHĂM SÓC PHỤ NỮ CÓ THAI



CHĂM SÓC PHỤ NỮ CÓ THAI ĐỂ ĐƯA CON KHOẺ MẠNH, KHÔNG BỊ SUY DINH DƯỠNG BÀO THAI

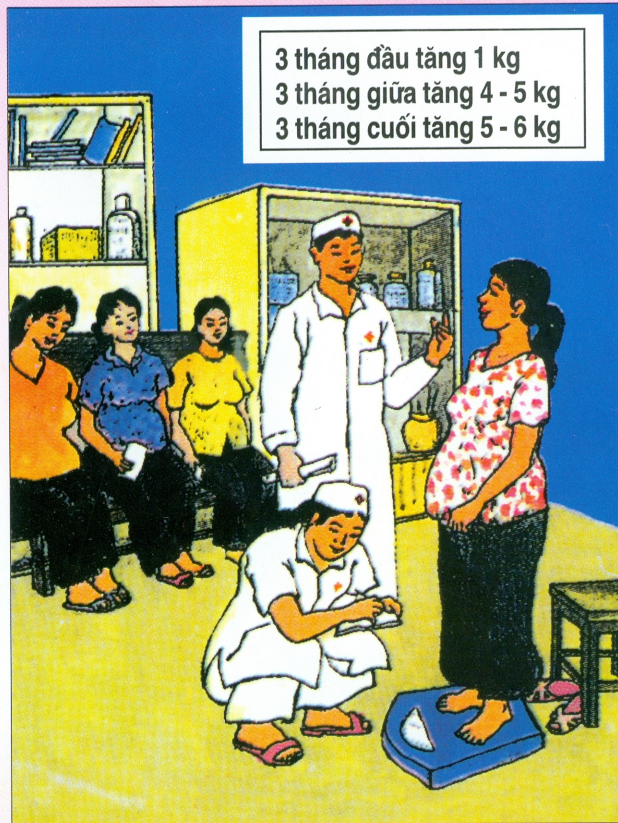


DỰ ÁN

PHÒNG CHỐNG SUY DINH DƯỠNG TRẺ EM

BỘ Y TẾ - VIỆN DINH DƯỠNG

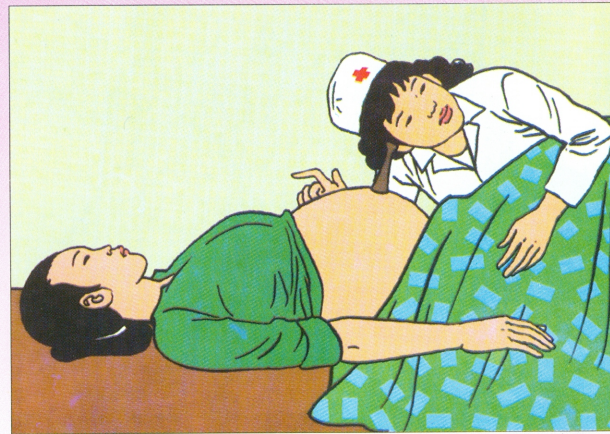
THEO DÕI TĂNG CÂN HÀNG THÁNG



3 tháng đầu tăng 1 kg
3 tháng giữa tăng 4 - 5 kg
3 tháng cuối tăng 5 - 6 kg

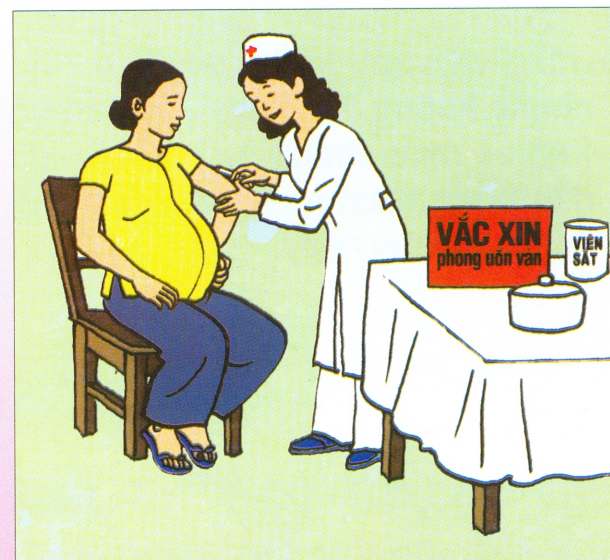
- Trong 9 tháng mang thai, người mẹ cần tăng từ 10 - 12 kg, trong đó:
 - 3 tháng đầu tăng khoảng 1 kg
 - 3 tháng giữa tăng từ 4 đến 5 kg
 - 3 tháng cuối tăng từ 5 đến 6 kg
- Đi cân hàng tháng vào những ngày quy định tại cơ sở y tế.

KHÁM THAI



- Khám ít nhất 3 lần trong 9 tháng mang thai tại các cơ sở y tế để giảm bớt tai biến cho mẹ và cho con.

TIÊM PHÒNG UỐN VÁN



- Tiêm phòng uốn ván để mẹ không bị uốn ván sau khi đẻ, để con không mắc uốn ván sơ sinh.

ĂN UỐNG ĐỦ CHẤT



- Ăn uống nhiều hơn bình thường để mẹ khỏe, con khỏe.



- Bữa ăn cần có nhiều loại thực phẩm như: Thịt, cá, trứng, đậu đỗ, rau xanh và quả chín