

Mang thai khỏe mạnh

A Healthy Pregnancy

Below are some things you can do to take care of yourself and your baby.

Appointments and Classes

- Make an appointment as soon as you think you are pregnant to start prenatal care.
- Go to your regular prenatal check ups, even when you feel well. At the end of your pregnancy, your check ups will be every 1 to 2 weeks.
- Go to classes to help prepare you for labor and delivery, breastfeeding and baby care. Take your partner or other support person with you.
- Check if you have insurance for pregnancy and baby benefits.
- Ask for an interpreter and financial help if needed.

Food and Drinks

- Eat balanced meals that include whole grain breads, cereals, fruits, vegetables, milk, and meat and other proteins. Avoid fried and high sugar foods.
- Drink 6 to 8 glasses of water each day.
- Try eating smaller meals more often.
- Avoid or limit food and drinks with caffeine to 1 to 2 cups each day.
- Caffeine is in chocolate, colas, teas and coffee.

Dưới đây là một số việc quý vị có thể làm để chăm sóc bản thân và con quý vị.

Các cuộc hẹn và lớp học

- Đặt hẹn ngay khi quý vị nghĩ rằng quý vị đang mang thai để bắt đầu dịch vụ chăm sóc trước sinh.
- Đi khám thai trước sinh định kỳ, ngay cả khi quý vị cảm thấy khỏe. Vào cuối thai kỳ, hãy kiểm tra sức khỏe từ 1 đến 2 tuần một lần.
- Đến các lớp học để giúp quý vị chuẩn bị cho việc chuyển dạ và sinh con, cho con bú và chăm sóc con quý vị. Đi cùng với bạn đời của quý vị hoặc người hỗ trợ khác
- Kiểm tra xem quý vị có bảo hiểm để được hưởng các quyền lợi khi mang thai và các quyền lợi dành cho em bé không
- Yêu cầu một thông dịch viên và trợ giúp tài chính nếu cần

Thức ăn và đồ uống

- Ăn các bữa ăn cân đối dinh dưỡng bao gồm bánh mì ngũ cốc nguyên hạt, ngũ cốc, các loại trái cây, các loại rau củ, sữa, thịt và các loại protein khác Tránh dùng các món chiên và món có nhiều đường.
- Uống khoảng 6 đến 8 ly nước mỗi ngày.
- Cố gắng ăn những bữa ăn nhỏ thường xuyên hơn.
- Tránh và hạn chế thức ăn và đồ uống có caffeine ở mức từ 1 đến 2 tách mỗi ngày.
- Caffeine có trong sô cô la, cô la, nước trà và cà phê.

- Limit your intake of artificial sweeteners, including diet sodas, to 2 to 3 servings each day. Nutrasweet and Equal (aspartame) and Splenda (sucralose) in small amounts are okay, but do not use any saccharin (Sweet 'N Low).
- Avoid meats and eggs that are not fully cooked. Eat dairy products that have been pasteurized, including milk and cheese. Uncooked foods may have bacteria in them that can cause serious illness in pregnant women and increase the risk of miscarriage.
- Avoid unheated hot dogs and lunch meats from the deli counter or at restaurants. These are okay to eat if they have been heated through until steaming. Cook hot dogs in boiling water or microwave deli meat for at least 30 seconds on high for food safety.
- Hạn chế lượng các chất làm ngọt nhân tạo đưa vào cơ thể quý vị, bao gồm cả soda không đường, khoảng 2 đến 3 khẩu phần mỗi ngày. Có thể dùng Nutrasweet và Equal (aspartame) và Splenda (sucralose) với một lượng nhỏ nhưng không dùng bất cứ loại nào có đường hóa học saccharin (Sweet 'N Low).
- Tránh ăn thịt và trứng không nấu chín kỹ. Ăn các sản phẩm làm từ sữa đã thanh trùng, bao gồm cả sữa và phô mai. Thực phẩm chưa nấu chín có thể có vi khuẩn có thể gây bệnh nghiêm trọng ở phụ nữ mang thai và làm tăng nguy cơ sảy thai.
- Tránh các loại xúc xích và các loại thịt chưa được hâm nóng ở quầy bán đồ ăn hoặc ở các nhà hàng. Có thể ăn nếu xúc xích và thịt đã được hâm nóng cho đến khi bốc hơi. Đun xúc xích trong nước sôi hoặc nấu thịt nguội bằng lò vi sóng trong ít nhất 30 giây ở mức nhiệt cao để đảm bảo an toàn thực phẩm.

The Women, Infants and Children (WIC) Program is available to provide free nutritious food and health information for pregnant women, breastfeeding mothers and children. Go to www.fns.usda.gov/wic to find the toll-free phone number for your state or in Ohio call 1-800-755-4769.

Chương trình dành cho Phụ nữ, Trẻ sơ sinh và Trẻ em (The Women, Infants and Children, WIC) sẵn sàng cung cấp thức ăn bổ dưỡng miễn phí và thông tin sức khỏe cho phụ nữ mang thai, phụ nữ cho con bú sữa mẹ và trẻ em. Truy cập www.fns.usda.gov/wic để tìm số điện thoại miễn phí dành cho tiểu bang của quý vị hoặc ở Ohio, gọi số 1-800-755-4769.

Weight Gain

Total weight gain depends on your pre-pregnant weight, eating habits, exercise and your metabolism. The average weight gain during pregnancy for a normal weight female is 25 to 35 pounds. You should gain 2 to 4 pounds in the first 3 months and about $\frac{3}{4}$ to 1 pound per week after that. If you were under or over weight before pregnancy, ask your doctor or dietitian about how much weight you should gain.

Tăng cân

Tổng số cân tăng lên phụ thuộc vào cân nặng trước lúc mang thai của quý vị, thói quen ăn uống, tập thể dục và sự trao đổi chất của cơ thể quý vị. Số cân tăng trung bình trong quá trình mang thai đối với một phụ nữ có cân nặng bình thường là 11,3-15,8 kg (25 đến 35 pounds). Quý vị cần phải tăng từ 1 kg đến 1,8 kg (2 đến 4 pounds) trong 3 tháng đầu và khoảng 0,34 kg đến 0,45 kg ($\frac{3}{4}$ đến 1 pound) mỗi tuần kế tiếp. Nếu quá gầy hoặc quá mập trước khi mang thai, quý vị nên tư vấn bác sĩ hoặc chuyên viên dinh dưỡng để biết quý vị cần phải tăng bao nhiêu cân.

If you are gaining weight too fast:

- Limit sweets and high fat foods. Choose low fat items, fruit or a small serving of frozen yogurt, sherbet, pudding or jell-o.
- Use very little butter, margarine, sour cream, mayonnaise or salad dressing. Try reduced calorie or low fat products.
- Avoid fried foods. Choose baked, broiled or grilled chicken, fish or turkey.

Medicine

- Take your prenatal vitamins each day.
- Check with your doctor or clinic before taking any medicines such as prescription or over the counter medicines and herbals.
- Take only medicines ordered by your doctor.

Smoking, Alcohol and Drugs

- Do not smoke and avoid being in the same room with people who are smoking.
- Do not drink alcohol or take drugs during your pregnancy.

Activity and Sleep

- Get plenty of rest. Try to get 8 hours of sleep. It is best to lie down on your left side because this increases the flow of oxygen and nutrition to your baby.
- Exercise by walking, swimming or biking for about 30 minutes each day. Check with your doctor before starting a new exercise program.
- Learn and practice the exercises from your childbirth class.
- Wear a supportive bra that fits well.

Nếu quý vị tăng cân quá nhanh:

- Hạn chế dùng đồ ngọt và thức ăn có nhiều chất béo. Chọn các đồ ăn ít chất béo, trái cây hoặc khẩu phần nhỏ như sữa chua đông lạnh, nước quả, bánh pudding hoặc thạch jell-o.
- Dùng rất ít bơ, bơ thực vật, kem chua, sốt mayonaise hoặc dầu giấm để trộn sa lát. Thử ăn các sản phẩm ít calo hoặc ít béo.
- Tránh dùng các món chiên. Chọn các loại thịt gà, cá hoặc gà tây nướng, bỏ lò, hoặc nướng trên vỉ.

Thuốc

- Dùng loại vitamin trước khi sinh mỗi ngày.
- Hỏi ý kiến bác sĩ hoặc phòng khám trước khi dùng bất cứ loại thuốc kê đơn hoặc thuốc không kê đơn và thảo dược nào.
- Chỉ dùng thuốc theo chỉ định của bác sĩ.

Hút thuốc, rượu và thuốc phiện

- Không hút thuốc và tránh ở trong cùng một phòng với người đang hút thuốc.
- Không uống rượu hoặc dùng ma túy trong thời kỳ mang thai.

Hoạt động và ngủ

- Nghỉ ngơi nhiều. Nên ngủ 8 giờ. Tốt nhất là nằm nghiêng về bên trái vì tư thế này làm tăng lưu lượng ô xi và dinh dưỡng cho con quý vị.
- Tập thể dục bằng cách đi bộ, bơi lội hoặc đi xe đạp khoảng 30 phút mỗi ngày. Hỏi ý kiến bác sĩ trước khi bắt đầu một chương trình tập thể dục mới.
- Học và thực hành các bài tập thể dục của lớp sinh con.
- Mặc áo nâng ngực vừa vặn.

Safety

Check with your doctor before having any medical x-rays while you are pregnant. Dental x-rays are safe if a shield is placed over your abdomen. The second trimester, months 4 to 6 of pregnancy, is the best time for dental care. Before any treatment, x-ray or cleaning, you may need to get permission from your obstetrician or OB doctor. This is for the health of you and your baby.

Other safety points:

- Avoid paints (except latex), pesticides, sprays and other strong chemicals.
- Do not clean a cat litter box, or bird or reptile cages. Animal feces can have bacteria that can make you sick and harm your baby.
- Wash your hands well with soap and water after touching raw meat.
- Cook meat well.
- Wear seat belts low over your hips.

Share Your Concerns

- Share good or bad feelings about your pregnancy, your body changes and having a baby with your partner, friends and family. Talk to your doctor or nurse if you are having problems coping.
- Write down questions to ask your doctor or nurse. Ask for more information on breastfeeding, birth control to use after delivery and choosing a doctor for your baby.

An toàn

Hỏi ý kiến bác sĩ trước khi thực hiện bất cứ lần chụp X-quang nào trong lúc quý vị đang mang thai. Các lần chụp X-quang nha khoa là an toàn nếu để tấm chắn che lên bụng của quý vị. Ba tháng thứ hai của thai kỳ, tức là từ tháng thứ 4 đến tháng thứ 6 của thai kỳ, là thời gian tốt nhất để chăm sóc răng miệng. Trước khi thực hiện bất cứ biện pháp điều trị, chụp x-quang hoặc vệ sinh nào, quý vị có thể cần phải có sự cho phép của bác sĩ sản khoa. Việc này là vì sức khỏe của quý vị và con quý vị.

Các vấn đề khác về an toàn:

- Tránh các loại sơn (trừ latex--mủ nhựa), thuốc trừ sâu, các loại thuốc xịt và các hóa chất mạnh khác.
- Không vệ sinh hộp đựng phân của mèo, lồng chim hoặc lồng của bò sát. Phân động vật có thể có vi khuẩn có thể làm cho quý vị bị bệnh và có hại cho con quý vị.
- Rửa tay thật kỹ bằng xà phòng và nước sau khi chạm vào thịt sống.
- Nấu thịt thật kỹ.
- Đeo dây đai an toàn thấp hơn, ngang qua hông quý vị.

Chia sẻ mối quan tâm của quý vị

- Chia sẻ cảm xúc tốt đẹp hoặc tồi tệ trong quá trình mang thai, những thay đổi trong cơ thể quý vị và việc có con với bạn đời, bạn bè và gia đình. Cho bác sĩ và y tá biết nếu quý vị đang phải đương đầu với các vấn đề.
- Ghi ra các thắc mắc để hỏi bác sĩ hoặc y tá. Nếu cần, xin thêm thông tin về việc cho con bú sữa mẹ, ngừa thai để dùng sau khi sinh và chọn bác sĩ cho con quý vị.

Planning Ahead

- Get a baby car seat and install it in your car.
- Plan for things you will need the first 6 weeks, such as baby items, diapers, clothes and easy to prepare foods for meals.
- Plan for someone to help you at home after the delivery.
- Make arrangements for child care if needed.
- Make a list of phone numbers of people to call when your labor begins. Arrange for transportation to the hospital.
- Pack your suitcase. Put in clothes and other items to use at the hospital and that you and your baby will wear home.

Chuẩn bị trước

- Lấy ghế trên xe dành cho trẻ con và để nó vào trong xe hơi của quý vị.
- Lên kế hoạch chuẩn bị những thứ mà quý vị cần trong 6 tuần đầu, như là các vật dụng dành cho trẻ con, tã lót, quần áo và các loại thực phẩm để chế biến cho các bữa ăn.
- Lên kế hoạch tìm người giúp quý vị tại nhà sau khi sinh.
- Sắp xếp việc chăm sóc trẻ nếu cần.
- Lập danh sách số điện thoại của những người cần gọi khi quý vị bắt đầu chuyển dạ. Xếp xếp việc vận chuyển đến bệnh viện.
- Xếp đồ của quý vị vào va li. Cho quần áo và các vật dụng khác vào để dùng ở bệnh viện và quần áo mà quý vị và con quý vị sẽ mặc khi về nhà.