

# Hướng Dẫn Ăn Uống Lành Mạnh khi Thai Nghén

Ăn uống đầy đủ trong thời gian thai nghén giúp em bé có các chất dinh dưỡng để tăng trưởng và phát triển. Áp dụng tập Hướng Dẫn Thực Phẩm của Canada sẽ giúp quý vị có những chất dinh dưỡng nền tảng cần thiết để có thai khỏe mạnh. Một số chất dinh dưỡng, như folate (folic acid), chất sắt, chất vôi và các chất béo omega-3, đặc biệt quan trọng trong thời gian thai nghén.



Các bước quý vị có thể thực hiện

Để đáp ứng nhu cầu cần năng lượng (calorie) trong thời gian thai nghén:

- Áp dụng tập Hướng Dẫn Thực Phẩm của Canada cho lớp tuổi của quý vị.
- Trong tam cá nguyệt thứ nhì và thứ ba, mỗi ngày ăn thêm hai đến ba Khẩu Phần theo Hướng Dẫn Thực Phẩm. Ăn trong các bữa chính, hoặc ăn phụ thêm như:
  - một quả táo và phô mai
  - da ua và trái cây tươi
  - đậu xay (hummus) với rau cắt miếng dài
- Ăn các loại thực phẩm lành mạnh để có sức thay vì các loại thực phẩm nhiều chất béo, muối hoặc đường như khoai chiên, bánh pretzels mặn, kẹo, thức uống ngọt, bánh ngọt và bánh quy.

Hãy đến <http://www.healthcanada.gc.ca/foodguide/> để xem thí dụ về cỡ khẩu phần và các bữa ăn chính và phụ.

Để đáp ứng nhu cầu cần folate (folic acid), nhất là trong tam cá nguyệt thứ 1:

- Mỗi ngày uống thuốc đa sinh tố có chứa 0.4 mg (400 mcg) folic acid.
  - Không uống nhiều hơn 1 mg (1000 mcg) mỗi ngày.
- Mỗi ngày chọn các loại thực phẩm có nhiều folate như:

- | đậu lăng và đậu khô như chickpeas, đậu đen, đậu trắng và đậu pinto
- | đậu nành non hấp hoặc luộc
- | hạt hoa hướng dương và lạc (đậu phộng)
- | các loại rau như cải broccoli, măng tây, đậu bắp (okra), rau dền, Brussels sprouts, cải collards và cải xanh (mustard greens)
- | một số trái cây như đu đủ và trái bơ
- | pasta có tăng cường folate

Folic acid là một sinh tố B giúp cơ thể sản xuất tế bào mới. Folate có tự nhiên trong một số loại thực phẩm. Folic acid là dạng folate nhân tạo. Chất này khó có đủ chỉ từ các nguồn thực phẩm, do đó quý vị cần uống thêm thuốc bổ folic acid trước và trong thời gian thai nghén, cũng như sau đó. Có đủ folate (folic acid) sẽ giảm được khuyết tật bẩm sinh ảnh hưởng đến não bộ và cột sống, gọi là khuyết tật hở ống thần kinh.

Để đáp ứng nhu cầu cần chất sắt trong suốt thời gian thai nghén:

- | Chọn các nguồn thực phẩm có chất sắt như:
  - | trai, nghêu và hào nấu chín
  - | thịt bò và cừu
  - | thịt nội tạng nấu chín
    - o gan có nhiều sinh tố A. Không ăn nhiều hơn một khẩu phần gan theo hướng dẫn thực phẩm (75g) mỗi tuần trong tam cá nguyệt đầu của thai kỳ.
  - | gà và cá
  - | hạt bí và hạt điều, hạt thông và hạt phi\*
  - | đậu khô, đậu hạt và đậu lăng\*
  - | cereals nguyên chất có tăng cường chất sắt\*
  - | rau có lá xanh như rau dền và cải swiss chard\*
- \*Hãy ăn các loại thực phẩm có nhiều chất sắt này với các loại thực phẩm có sinh tố C, như trái kiwi, chanh cam hoặc trái cây nhiệt đới, hoặc ớt Đà Lạt (ớt chuông) để giúp hấp thụ chất sắt.
- | Mỗi ngày uống thuốc bổ đa sinh tố có 16-20 mg chất sắt.
- | Một số phụ nữ có thể cần nhiều hơn. Hãy nói chuyện với chuyên viên chăm sóc sức khỏe về số lượng chất sắt quý vị cần.

Chất sắt giúp sản xuất hồng huyết cầu mới và giúp các tế bào này chuyên chở dưỡng khí. Trong thời gian thai nghén, số lượng máu của quý vị gia tăng để đáp ứng các nhu cầu của cả quý vị lẫn em bé. Chất sắt quý vị ăn vào trong khi có thai sẽ giúp em bé tích trữ đủ cho khi sinh.

Để đáp ứng nhu cầu cần chất vôi, mỗi ngày ăn 2 khẩu phần sữa và những loại thay thế:

- 1 250 mL (1 cup) sữa 1% hoặc rút hết chất béo hoặc sữa đậu nành có tăng cường chất vôi.
- 1 50 g phô mai ít chất béo (dưới 20% M.F.)
- 1 175 g (3/4 cup) da ua hoặc kefir

Chất vôi giúp phát triển răng, xương, tim, thần kinh và bắp thịt. Nếu ăn uống không có đủ chất vôi thì chất này sẽ được rút từ xương quý vị để giúp em bé phát triển. Có đủ chất vôi trong suốt thời gian thai nghén đáp ứng được nhu cầu của cả quý vị lẫn em bé.

Để đáp ứng nhu cầu cần các chất béo omega-3:

- 1 Mỗi tuần ăn ít nhất 2 khẩu phần (150 g) cá nhiều mỡ như cá hồi, cá thu hoặc cá trích.
- 1 Xem Các Nguồn Tài Nguyên Khác (Additional Resources) để biết chi tiết về việc chọn cá nào ít thủy ngân hơn.
- 1 Chọn quả óc chó (walnuts), hạt lanh xay (flax seeds), hạt chia (chia seeds), các sản phẩm đậu nành và dầu hạt cải (canola oil) thường xuyên hơn.
- 1 Một số loại thực phẩm có thể được tăng cường các chất béo omega-3. Hãy đọc nhãn trên các loại thực phẩm như margarine, trứng, da ua, nước trái cây và thức uống làm bằng đậu nành.

Các chất béo omega-3 giúp phát triển não bộ và mắt của em bé. Các chất béo omega-3 gồm có alpha linolenic acid (ALA), EPA và DHA. ALA là một chất béo quan trọng có trong những nguồn thực vật như hạnh, hạt, và đậu nành. ALA được dùng để tạo ra EPA và DHA. EPA và DHA chỉ có trong vài loại thực phẩm từ động vật như cá. Để đáp ứng nhu cầu cần omega-3, hãy chọn nhiều loại trong số các nguồn cung cấp omega-3 này.

Những việc khác cần xét đến để có thai khỏe mạnh:

- 1 Vận động cơ thể đều đặn. Hỏi bác sĩ trước khi bắt đầu một chương

trình thể dục mới.

- | Một số loại thực phẩm, chẳng hạn như thịt, cá, gà vịt và hải sản có thể có vi trùng mà nếu không nấu thịt đúng mức thì có thể tác hại đến quý vị hoặc thai nhi đang lớn. Hãy xem Các Nguồn Tài Nguyên Trợ Giúp Khác (Additional Resources) để biết chi tiết cụ thể về an toàn thực phẩm.
- | Tránh uống rượu trong thời gian thai nghén.
- | Quý vị có thể dùng chất caffeine vừa phải. Giới hạn ở mức 300 mg mỗi ngày—khoảng 500 mL (2 cups) cà phê hay 1000 mL (4 cups) trà mỗi ngày.
- | Không nên dùng các loại thuốc bổ bằng dược thảo trong thời gian thai nghén. Khi chỉ uống tối đa 3 cups mỗi ngày, các loại dược thảo sau đây để pha trà được xem là an toàn:
  - | vỏ cam/cam đắng
  - | cúc dại (echinacea)
  - | bạc hà (peppermint)
  - | lá mâm xôi (raspberry) đỏ
  - | quả tầm xuân (rose hip)
  - | hương thảo (rosemary)
- | Những chất thay thế đường trừ cyclamate đều an toàn nếu dùng vừa phải trong thời gian thai nghén. Tránh tiêu thụ nhiều thực phẩm có những chất thay thế đường, vì các loại thực phẩm này có thể thay thế các loại thực phẩm lành mạnh hơn.
- | Nếu quý vị quá nặng cân hoặc thiếu cân, nhu cầu dinh dưỡng của quý vị có thể khác. Hãy nói chuyện với bác sĩ về việc này và bác sĩ có thể giới thiệu quý vị đến một chuyên viên ăn uống chính thức.
- | Nếu quý vị buồn nôn, ói mửa, ợ nóng hoặc táo bón trong thời gian thai nghén làm cho không ăn được, hãy nhờ bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ sản khoa giúp.
- | Nếu quý vị có thai đôi hoặc ba, chi tiết về ăn uống lành mạnh trong tài liệu này cũng áp dụng cho quý vị. Tuy nhiên, quý vị có thể có nhiều nhu cầu dinh dưỡng hơn. Hãy nói chuyện với chuyên viên chăm sóc sức khỏe để biết xem số lượng bao nhiêu là thích hợp cho quý vị.



## Thêm Các Nguồn Trợ Giúp Khác

HealthLinkBC [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) Thông tin và cố vấn về sức khỏe không khẩn cấp được phê chuẩn về mặt y khoa.

HealthLinkBC File #68m - Ăn Uống lành Mạnh: Chọn Cá Có Ít Thủy Ngân  
[www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/bilingua/vietnamese/hfile68m-V.pdf](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/bilingua/vietnamese/hfile68m-V.pdf)

Xin Các Tờ Dữ Kiện Dịch Vụ của Chuyên Viên Ăn Uống gửi qua đường bưu điện (gọi số 8-1-1) hoặc đến [www.healthlinkbc.ca/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) [Dietitian Services at HealthLinkBC]:

- 1 An Toàn Thực Phẩm Trong Thời Gian Thai Nghén  
[www.healthlinkbc.ca/healthyeating/food-safety-pregnancy.html](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating/food-safety-pregnancy.html)

Bộ Y Tế Canada, "The Sensible guide to a Healthy Pregnancy" ("Tập hướng dẫn hợp lý để Có Thai Khỏe Mạnh")  
<https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/services/health-promotion/healthy-pregnancy/healthy-pregnancy-guide-eng.pdf> hoặc 1-800-622-6232

*These resources are provided as sources of additional information believed to be reliable and accurate at the time of publication and should not be considered an endorsement of any information, service, product or company.*

### Phân bố theo đề tài:

Dietitian Services at HealthLinkBC (formerly Dial-A-Dietitian), providing free nutrition information and resources for BC residents and health professionals. Go to [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating) or call **8-1-1** (anywhere in BC). Interpreters are available in over 130 languages.