

BỆNH VIỆN PHỤ SẢN TIỀN GIANG: Dinh dưỡng trong suốt thai kỳ – Những điều cần biết



1. Dinh dưỡng thai kỳ là gì?

Dinh dưỡng thai kỳ là việc cung cấp các dưỡng chất cần thiết theo dạng thức ăn cho các tế bào để duy trì sự sống. Đồng thời đảm bảo đủ năng lượng, vitamin và khoáng chất cho mẹ, quá trình hình thành và phát triển của thai nhi.



Chế độ dinh dưỡng cho mẹ bầu

2. Chế độ dinh dưỡng thai kỳ hợp lý quan trọng như thế nào?

Trước khi được ra đời, thai nhi sẽ bị phụ thuộc hoàn toàn vào dinh dưỡng của người mẹ. Mẹ bầu sẽ bổ sung dưỡng chất thông qua đồ ăn và các thực phẩm bảo vệ sức khỏe. Những dinh dưỡng này sẽ đi theo máu tới nhau thai để cung cấp cho em bé. Việc chuẩn bị kỹ càng trong 40 tuần mang thai cùng một chế độ **dinh dưỡng thai**

BỆNH VIỆN PHỤ SẢN TIỀN GIANG: Dinh dưỡng trong suốt thai kỳ - Những điều cần biết

Thay đổi cân đối sẽ giúp mẹ và bé khỏe mạnh. Đồng thời, bé cũng sẽ có sức đề kháng tốt, hạn chế mắc bệnh. Người mẹ sẽ sớm hồi phục sau khi sinh cũng như đủ sữa cho con bú.



Thực phẩm dinh dưỡng cần thiết cho mẹ bầu

3. Chuẩn bị chế độ dinh dưỡng khi mang thai như thế nào?

Trong giai đoạn thai kỳ, các mẹ bầu cần có chế độ dinh dưỡng khi mang thai đảm bảo đầy đủ các chất dinh dưỡng dưới đây:

3.1. Cung cấp vitamin B9

Vitamin B9 là một loại vi chất quan trọng giúp tổng hợp AND đến bào thai phát triển toàn diện trong đó có hệ thần kinh, loại vitamin này có nhiều trong rau xanh, thịt gia cầm hay gan động vật...hàm lượng mẹ bầu cần bổ sung vitamin B9 trong giai đoạn này là 400mcg vitamin B9 mỗi ngày

BỆNH VIỆN PHỤ SẢN TIỀN GIANG: Dinh dưỡng trong suốt thai kỳ – Những điều cần biết



Mẹ bầu cần bổ sung Axit folic

3.2. Bổ sung chất sắt

Bổ sung sắt cho cơ thể để giúp quá trình hấp thụ dinh dưỡng và vận chuyển oxy để nuôi dưỡng não bộ thai nhi, ngoài ra sắt giúp tăng cường hệ miễn dịch cho mẹ bầu nhờ chất sắt có trong những thực phẩm sau: thịt bò, rau cải xoăn, cải bó xôi hay các loại ngũ cốc...



Mẹ bầu cần bổ sung sắt

3.3. Dưỡng chất canxi

Dưỡng chất canxi cung cấp cho hệ xương của mẹ và thai nhi trở nên vững chắc, giúp cơ thể mẹ bầu không bị mệt mỏi và thai nhi không bị suy dinh dưỡng gây nên những dị tật bẩm sinh về xương. Canxi có nhiều trong sữa, các loại hải sản và một số thực vật như cà rốt hay mè (vừng)....

BỆNH VIỆN PHỤ SẢN TIỀN GIANG: Dinh dưỡng trong suốt thai kỳ – Những điều cần biết



Mẹ bầu cần bổ sung canxi

3.4. Bổ sung Protein

Protein là dưỡng chất không thể thiếu giúp các mô của cơ thể được củng cố, giúp vận chuyển oxy trong máu đi nuôi cơ thể đồng thời tạo nên hệ thống miễn dịch cho thai nhi phát triển khỏe mạnh nhất. Mẹ bầu có thể tìm được protein có trong những loại thịt gia cầm, ngũ cốc, sữa hay trứng và cá...



Mẹ bầu cần bổ sung protein

3.5. Cung cấp vitamin

Việc cuối cùng là cung cấp vitamin và các khoáng chất cần thiết cho cơ thể với thực phẩm rau xanh hay trái cây. Mỗi ngày các mẹ cần cung cấp tối thiểu 300gr hoa quả và rau xanh trong chế độ dinh dưỡng.

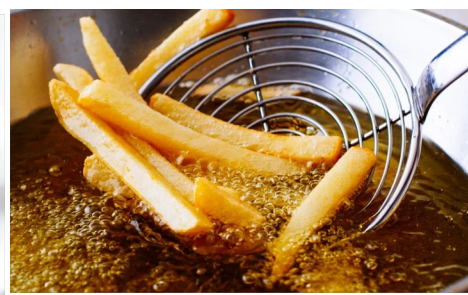
BỆNH VIỆN PHỤ SẢN TIỀN GIANG: Dinh dưỡng trong suốt thai kỳ – Những điều cần biết



Mẹ bầu cần bổ sung vitamin

4. Thực phẩm nên hạn chế

- Không nên dùng các loại đồ uống chứa chất kích thích như rượu, cà phê, thuốc lá, nước chè đặc..
- Giảm ăn các loại gia vị như ớt, hạt tiêu, tỏi.
- Giảm ăn mặn nhất là đối với những người mẹ có phù, tăng huyết áp hoặc bị nhiễm độc thai nghén để tránh tai biến khi đẻ.



Thức ăn mẹ bầu nên hạn chế

5. Một số vấn đề sức khỏe liên quan đến chế độ dinh dưỡng thai kỳ

Ngoài một số lưu ý ở **chế độ dinh dưỡng thai kỳ**. Mẹ bầu cũng nên chú ý một số vấn đề sức khỏe liên quan và hãy xử lý nó đúng cách như sau:

- **Táo bón thai kỳ:** Do thai nhi phát triển theo từng ngày và lớn dần. Nên áp lực từ tử cung sẽ ngày càng lớn lên hệ tiêu hóa của người mẹ. Chính vì vậy, mẹ bầu nên

BỆNH VIỆN PHỤ SẢN TIỀN GIANG: Dinh dưỡng trong suốt thai kỳ – Những điều cần biết

lưu ý không nên ăn quá no. Bữa ăn cũng nên chia nhỏ, nhai kỹ và ngồi thẳng khi ăn. Hãy bổ sung thêm nhiều chất xơ cũng như hãy uống nhiều nước hơn (2 lít/ngày).

- **Nôn mửa, nôn ói:** Tình trạng này sẽ thường diễn ra vào tuần 6 đến 16 của thai kỳ. Để hạn chế tình trạng này, mẹ bầu nên tránh các thức ăn có mùi nồng. Ngoài ra, mẹ bầu nên bổ sung thức ăn có nhiều bột đường và giảm lượng chất béo.

- **Mệt mỏi, cảm giác nặng nề:** Phụ nữ mang thai thường xuyên mệt mỏi do trọng lượng cơ thể tăng lên nhanh và nhiều. Các mẹ bầu đừng làm việc quá sức, tránh làm việc trên cao và vận động nhẹ nhàng. Giấc ngủ cũng cần được đảm bảo. Các mẹ bầu hãy ngủ đủ 8 tiếng một ngày, giấc ngủ trưa nên kéo dài từ 30 phút đến 1 tiếng.

6. Lời khuyên dinh dưỡng cho thai kỳ

- Một chế độ ăn uống cân bằng và giàu dinh dưỡng sẽ giúp cho mẹ bầu có một thai kỳ khỏe mạnh với ít biến chứng hơn.

- Khi cơ thể trải qua những thay đổi đáng chú ý, việc duy trì một chế độ ăn uống đầy đủ dinh dưỡng càng trở nên quan trọng hơn.

- Hãy luôn nhớ rằng, sự lựa chọn thực phẩm của mẹ bầu sẽ ảnh hưởng đến hạnh phúc của cuộc sống mới đang hình thành.

Tóm lại, Dinh dưỡng thai kỳ đóng vai trò vô cùng quan trọng đối với sức khỏe của mẹ và sự phát triển của bé. Bằng cách duy trì một chế độ ăn uống cân bằng và bổ dưỡng, mẹ bầu không chỉ đảm bảo một thai kỳ khỏe mạnh mà còn tạo nền tảng vững chắc cho sự phát triển toàn diện của bé. Vì vậy các mẹ hãy luôn lựa chọn những thực phẩm tốt cho thai kỳ và tránh những thực phẩm có thể gây hại để bảo vệ sức khỏe của mình và em bé.

KHOA KHÁM - DINH DƯỠNG

* *Tài liệu tham khảo:*

- Phác đồ điều trị sản phụ khoa 2019 - Bệnh viện Từ Dũ

- Phác đồ điều trị năm 2023 - Bệnh viện Phụ sản Tiền Giang

- Bài giáo dục sức khỏe năm 2020 - Bệnh viện Phụ sản Tiền Giang