

## CHUYÊN ĐỀ THÁNG 03/2024: “PHÔI THAI 2 TUẦN TUỔI: BẠN CẦN LÀM GÌ?”



Tuần thứ 2 của thai kỳ là giai đoạn quan trọng đánh dấu sự bắt đầu của quá trình thụ tinh và hình thành phôi thai. Dưới đây là một số điều bạn cần làm để đảm bảo thai nhi phát triển khỏe mạnh:

- **Bổ sung axit folic:** Axit folic giúp giảm nguy cơ dị tật ống thần kinh ở thai nhi. Nên bổ sung 400 microgam axit folic mỗi ngày, tốt nhất là trước khi mang thai.
- **Ăn uống đầy đủ dinh dưỡng:** Cung cấp đầy đủ vitamin, khoáng chất và các dưỡng chất thiết yếu cho cơ thể để hỗ trợ sự phát triển của thai nhi.
- **Tránh các chất kích thích:** Hạn chế hoặc cai rượu bia, thuốc lá và các chất kích thích khác để bảo vệ sức khỏe của thai nhi.
- **Tập thể dục nhẹ nhàng:** Tập thể dục giúp tăng cường sức khỏe và giảm stress, tuy nhiên cần tránh các hoạt động nặng hoặc nguy hiểm.
- **Giữ tinh thần thoải mái:** Tránh căng thẳng, lo âu để đảm bảo sức khỏe tinh thần cho cả mẹ và bé.

## CHUYÊN ĐỀ THÁNG 03/2024: “PHÔI THAI 2 TUẦN TUỔI: BẠN CẦN LÀM GÌ?”

Đi khám thai định kỳ: Khám thai định kỳ giúp theo dõi sức khỏe của mẹ bầu và thai nhi, phát hiện sớm các vấn đề để có biện pháp xử lý kịp thời.

□ Ngoài ra, bạn cũng nên:

- Ngủ đủ giấc.
- Uống đủ nước.
- Giữ tinh thần thoải mái.
- Tránh tiếp xúc với các chất độc hại.
- Trao đổi với bác sĩ về bất kỳ vấn đề sức khỏe nào bạn gặp./.

**Nguồn: Phòng KHTH**