

## CHUYÊN ĐỀ THÁNG 04/2024 “PHÔI THAI 1 TUẦN TUỔI: BẠN CẦN LÀM GÌ?”



Tuần đầu tiên của thai kỳ là một giai đoạn quan trọng, mặc dù phôi thai vẫn chưa phát triển thành hình dạng rõ ràng. 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.

☐☒ **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 chú ý đến một số điều sau.

- Ngủ đủ giấc giúp cơ thể được nghỉ ngơi và phục hồi năng lượng, rất quan trọng trong giai đoạn mang thai.
- Uống đủ nước giữ cho cơ thể luôn được đủ dưỡng chất và tránh bị mất nước.
- Giữ tinh thần thoải mái, tránh căng thẳng cũng là điều kiện không thể thiếu để

CHUYÊN ĐỀ THÁNG 04/2024 “PHÔI THAI 1 TUẦN TUỔI: BẠN  
CẦN LÀM GÌ?”

mẹ và bé phát triển tốt.

- Bên cạnh đó, bạn cần tránh tiếp xúc với các chất độc hại có thể gây hại cho thai nhi.
- Cuối cùng, hãy trao đổi thường xuyên với bác sĩ về bất kỳ vấn đề sức khỏe nào bạn gặp phải trong thai kỳ để được hướng dẫn xử lý kịp thời.

☐Chúc bạn có một thai kỳ khỏe mạnh và suôn sẻ!

**Phòng KHTH**