



Tự chăm sóc cho mình ở giai đoạn đầu của thai kỳ

Có một số điều quý vị có thể làm trước khi thụ thai và trong mấy tuần đầu của thai kỳ để được một thai kỳ khoẻ mạnh.

Tránh

- **Rượu** – Được đề nghị quý vị không nên dùng rượu khi mang thai hay khi cho con bú mẹ.
- **Hút thuốc** – Được biết là hút thuốc tăng nguy cơ bị hư thai và gây tai hại cho sự tăng trưởng và phát triển của em bé quý vị. Để được thông tin, cố vấn và sự hỗ trợ miễn phí giúp bỏ thuốc hãy liên lạc Quitline qua số 131 848 (dịch vụ làm việc 24/24).
- **Sinh tố hỗn hợp có chứa retinol** – Retinol là một loại sinh tố A và dùng liều lượng nhiều có thể có hại. **Liver cũng chứa chất retinol**, vì vậy chỉ nên dùng một cách có giới hạn và ở liều lượng nhỏ.

Giảm

Chất cafein – Trà, cà phê và nước cô la đều có chứa chất cafein. Quý vị được khuyên là nên giới hạn một ngày dùng tối đa là ba tách cà phê hay năm tách trà. Guarana là một chất cafein dùng trong một số loại nước tiếp sức như Red Bull, V và Mother. Đề nghị quý vị không nên uống các thứ này trong thai kỳ.

Tìm sự hỗ trợ và lời khuyên

Luôn luôn đảm bảo là bác sĩ hoặc bác sĩ chuyên khoa của quý vị biết mình đang có thai. Thông tin sau đây sẽ giúp quý vị nghĩ đến những vấn đề quý vị có thể cần bàn với bác sĩ của mình.

Các dược chất bất hợp pháp

Các chất này có hại cho em bé đang phát triển của quý vị. Nếu quý vị có thai không nên tìm cách ngưng dùng mà không có sự hỗ trợ của một chuyên gia. Hãy tìm sự giúp đỡ ngay từ Dịch vụ về Rượu và Dược dành cho Phụ Nữ (xem chi tiết liên lạc phía dưới).

Thuốc men, dược, các chất bổ sung và các loại thuốc khác

Một số thuốc không an toàn để dùng trong thai kỳ, bao gồm các loại thuốc được kê toa, thuốc mua tại quầy hoặc các loại thuốc khác quý vị đang dùng. Đừng dùng những loại thuốc bổ sung, luôn cả sinh tố hỗn hợp mà không hỏi xem thuốc có an toàn để dùng trong thai kỳ hoặc khi cho con bú mẹ. Hãy tìm lời khuyên từ bác sĩ toàn khoa, bà mẹ, hoặc nhà thuốc tây của quý vị hoặc gọi Đường Dây Thông Tin về Dược dành cho Phụ Nữ (xem chi tiết liên lạc phía dưới).

Tập thể dục

Tập thể dục theo khả năng của mình. Khi tập thể dục, tốt nhất là tập một cách có mức độ, thích thú, tập một loại thể dục quý vị có thể làm hầu hết những ngày trong tuần như đi bộ, bơi lội và tập yoga. Tránh ngâm quá nóng trong hồ spa hay phòng tắm hơi. Nhớ uống nhiều nước khi tập thể dục. Hãy tìm lời khuyên về các loại thể thao dùng nhiều sức và các hoạt động sung sức.

Tiền sử gia đình/gen

Nếu quý vị hoặc phối ngẫu của mình có bất cứ vấn đề gì liên quan đến sức khoẻ gia đình có thể di truyền hãy bàn những vấn đề này sớm trong thai kỳ với bác sĩ toàn khoa. Các thí dụ gồm có hội chứng nhiễm sắc thể X dòn, bệnh thiếu máu, xơ hoá nang, hội chứng Down, loạn dưỡng cơ, tật nút đốt sống, bệnh ưa chảy máu và khe hở vòm miệng.

Các tình trạng sức khoẻ của quý vị

Hãy đến gặp bác sĩ toàn khoa càng sớm càng tốt để bàn về bất cứ vấn đề sức khoẻ nào của quý vị, thí dụ như áp huyết cao, tiểu đường, động kinh, chảy máu hoặc bệnh tim.

Nếu trong gia đình có tiền sử bị khe hở vòm miệng, các vấn đề cột sống hoặc quý vị đang uống thuốc chống động kinh, liều lượng thuốc có thể cần được tăng. Vui lòng bàn điều này với bác sĩ toàn khoa.

Chế độ ẩm thực và dinh dưỡng

Thai kỳ làm tăng nhu cầu một số chất dinh dưỡng, bao gồm chất sắt, chất vôi, chất iodine và nhiều loại sinh tố, do đó hãy đảm bảo chế độ ẩm thực gồm nhiều loại khác nhau và có đầy đủ những thứ sau đây:

- trái cây và rau cải
- bánh mì và ngũ cốc
- các thức ăn có sữa cho chất vôi
- thịt nạc, thịt gà và cá có chất sắt.

Chế độ ẩm thực toàn rau

Đậu lăng, các loại đậu, đậu hũ, trứng và sữa đậu nành có thể thay thế thịt nếu theo chế độ ẩm thực toàn rau. Nếu quý vị không ăn thức ăn từ động vật quý vị sẽ cần dùng sinh tố B12 bổ sung, vì sinh tố này cần cho sự phát triển não của em bé.



Tự chăm sóc cho mình ở giai đoạn đầu của thai kỳ

Folát

Folát (hay folát axit) là một sinh tố tìm thấy trong nhiều loại thức ăn. Quý vị được khuyến là nên dùng chất bổ sung folát hai tháng trước khi có thai và ba tháng đầu của thai kỳ, để giảm nguy cơ các vấn đề cột sống ở em bé như tật nứt đốt sống. Ngoài việc ăn các thức ăn có dồi dào chất folát, được khuyến là quý vị nên dùng chất bổ sung chứa 500mcg (0.5mg) folát axit.

Cá

Cá quan trọng cho sự phát triển não và mô thần kinh của em bé. Được đề nghị mỗi tuần quý vị nên ăn cá ba lần. Có một vài loại cá chỉ nên ăn một cách có giới hạn vì cá có nhiều thủy ngân. Cá mập (lớp thịt), cá broadbill, cá maclin và cá mũi kiếm chỉ nên ăn không quá một lần mỗi hai tuần và orange roughy (cá vược) và cá trê, không nên ăn hơn một lần mỗi tuần. Các loại cá khác có thể dùng an toàn. Không hạn chế dùng cá thu hộp.

Iodine trong thai kỳ

Iodine là một chất dinh dưỡng khác quan trọng cho sự phát triển não của em bé. Để đảm bảo quý vị có đủ iodine hoặc là:

- mỗi tuần ăn cá từ một đến ba lần, (giới hạn ăn các loại có nhiều thủy ngân) và/hoặc
- dùng muối có iodine hoặc
- dùng một sinh tố hỗn hợp cho thai kỳ có chất iodine.

Sinh tố D

Sinh tố D hầu hết được tạo thành trên da do tác động của ánh nắng mặt trời, nhưng một số ít có trong thức ăn như dầu cá, trứng đỏ trứng, bơ thực vật và một vài loại sữa. Sinh tố D quan trọng cho sự phát triển xương và răng cho em bé và nếu lượng sinh tố D thấp có thể làm cơ bắp yếu đi và gây đau nhức ở phụ nữ. Quý vị có thể thiếu sinh tố D nếu:

- quý vị có nước da ngăm hơn
- mặc quần áo kín che hầu hết người
- đa số ở trong nhà và ít ra ngoài.

Hãy bàn với bác sĩ toàn khoa, bác sĩ có thể yêu cầu một thử máu xét nghiệm về lượng sinh tố D và đề nghị chất bổ sung khi quý vị mang thai và cho con bú mẹ.

An toàn về thực phẩm và vệ sinh

Listeria (vi trùng hình que) và toxoplasmosis là hai loại nhiễm trùng không thường thấy có thể lây truyền qua cho em bé chưa ra đời của quý vị.

Để giảm nguy cơ bị nhiễm listeria:

- rửa tay, tấm thớt và các đồ dùng nhà bếp khi chuẩn bị thức ăn
- rửa rau cải và trái cây trước khi ăn
- tránh ăn thịt nguội thái sẵn như thịt giảm bông và salami, thịt gà nguội, patê, đồ biển sống, loại kem mềm, các loại rau trộn sẵn và phô mát như brie, camembert, feta và ricotta.

Listeria được giết chết khi nấu, vì vậy khi hâm nóng lại thức ăn đảm bảo là quý vị hâm cho thật nóng.

Để giảm nguy cơ bị nhiễm toxoplasmosis:

- nấu thịt thật chín
- rửa rau cải
- đeo găng tay nếu phải dọn khay đi tiêu của mèo hoặc làm vườn
- rửa tay sau khi làm việc ngoài vườn hay đụng chạm với thú cưng.

Trầm cảm

Trong khi hầu hết mọi người đôi khi cảm thấy xuống tinh thần trong thời gian mang thai, một số phụ nữ rất nhiều lúc bị xuống tinh thần và có thể bị trầm cảm. Trầm cảm có thể trị được một cách hiệu quả.

Hãy cho một ai đó biết, tìm sự giúp đỡ từ bác sĩ toàn khoa hay bà mẹ, vì những người sẽ đảm bảo quý vị được sự hỗ trợ cần thiết.

Bạo hành – không cần phải như là một phần trong thai kỳ

Bạo hành, bằng lời nói hay thể xác, có thể có ảnh hưởng lớn cho quý vị, thai kỳ, sức khỏe của em bé và sự an lạc của những đứa trẻ khác. Bà mẹ hay bác sĩ toàn khoa có thể hỗ trợ và giới thiệu quý vị một cách kín đáo để quý vị có thể bắt đầu nghĩ đến những cách để kế hoạch việc sanh đẻ và chăm sóc cho gia đình mình.



Tự chăm sóc cho mình ở giai đoạn đầu của thai kỳ

Đến đâu để có thêm thông tin

Royal Women's Hospital

Góc đường Flemington Rd và Grattan St
Parkville VIC 3052
ĐT: (03) 8345 2000

Trung Tâm Thông Tin Sức Khỏe Phụ Nữ

ĐT: (03) 8345 3045

Dịch vụ về Rượu và Dược dành cho Phụ Nữ

ĐT: (03) 9344 3631

Đường Dây Thông Tin về Dược

Tel: (03) 8345 3190

Các thông tin khác về thai kỳ và các tờ dữ kiện có trên
trang mạng của the Women's tại:
www.thewomens.org.au

Khước từ trách nhiệm

The Royal Women's Hospital (bệnh viện Phụ Nữ Royal) không chấp nhận bất cứ trách nhiệm nào đối với bất cứ ai cho thông tin và sự cố vấn (hoặc cho sự sử dụng thông tin hay sự cố vấn) được cung cấp trong tờ dữ kiện này hoặc được kết hợp vào qua sự tham khảo. Chúng tôi cung cấp thông tin với điều kiện là tất cả những ai tìm đến và sử dụng thông tin, có trách nhiệm đánh giá tính xác thực cũng như tính có liên quan của thông tin. Chúng tôi khuyến khích phụ nữ nên bàn các nhu cầu về sức khỏe với một chuyên viên y tế. Nếu có các quan ngại về sức khỏe của mình, quý vị nên tìm đến sự cố vấn từ cơ quan cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình hoặc nếu cần chăm sóc khẩn cấp quý vị nên đến Khoa Cấp Cứu của một bệnh viện gần nhất.

© The Royal Women's Hospital, May 2008