

Để cho bào thai được khỏe mạnh mỗi ngày bạn nên ăn:

- ngũ cốc (gạo, bánh mì, súp bột mì nấu thịt, hoặc bột bắp),
- rau,
- trái cây,
- sữa, ya ua, hoặc phô mai, và
- đậu và thịt.

Đứa bé mà bạn đang mang trong bụng có thể bị nguy hại nếu bạn tiếp xúc với những chất nào đó. Hãy tránh xa những thứ sau đây:

- thuốc trừ sâu, những chất hóa học để lau chùi, và sơn,
- khói thuốc,
- uống những thứ có chất cồn (bia, rượu vang và rượu mạnh), và
- uống nhiều cà phê, trà, hoặc nước ngọt. Uống những thứ có chất cồn có thể gây ra tật bẩm sinh, bị hư não, hoặc ngay cả bị thiệt mạng. Khói thuốc có thể làm cho đứa bé khi sanh ra bị quá nhỏ hoặc sanh quá sớm để được khỏe mạnh.

### **TÔI CÓ THỂ ĐI KHÁM THAI Ở Đâu ĐỂ ĐƯỢC MIỄN PHÍ HOẶC GIẢM TIỀN?**

Bạn có thể được trợ giúp để trả tiền cho chăm sóc sức khỏe trong lúc mang thai. Chương trình chăm sóc khi mang thai này có thể giúp bạn có đứa con khỏe mạnh. Mọi tiểu bang đều có chương trình trợ giúp. Để biết thêm chi tiết về chương trình trong tiểu bang bạn, hãy gọi số: 1-800-311-2229, hoặc hỏi nhân viên phụ trách hồ sơ để biết thêm về những chọn lựa.

### **Muốn biết thêm chi tiết về giữ gìn sức khỏe khi mang thai trong Mạng Điện Toán, hãy xem trong:**

[www.nlm.nih.gov/medlineplus/prnatacare](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/prnatacare)  
[www.4women.gov/faq/prenatal](http://www.4women.gov/faq/prenatal)  
[www.cdc.gov/ncbddd/bd/abc](http://www.cdc.gov/ncbddd/bd/abc)  
[www.kidshealth.org/parent/](http://www.kidshealth.org/parent/)

• • •

*Những tin tức trong bản tin này được phỏng theo tài liệu của:*

*U.S. Department of Health  
and Human Services*

*Centers for Disease Control*

*International Food Information*

*Council Foundation*

*March of Dimes*

*State Family Planning Administrators*

*Center for Health Training, WA*

*Tài liệu này được soạn thảo dưới sự tài trợ của Văn Phòng Tái Định Cư của Bộ Y Tế và Nhân Dụng.*



## **Mang Thai Mạnh Khỏe Healthy Pregnancy (Vietnamese)**

### **CHI TIẾT LIÊN LẠC:**

**[riht@uscridc.org](mailto:riht@uscridc.org)**

**Ủy Ban Tỵ Nạn và Di Trú Hoa Kỳ**

**1717 Massachusetts Ave., NW**

**Suite 200**

**Washington, DC 20036**

**Số điện thoại: 202 • 347 • 3507**

**Số fax: 202 • 347 • 7177**

**[www.refugees.org](http://www.refugees.org)**



**[www.refugees.org](http://www.refugees.org)**

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

Mang thai là một thời gian rất quan trọng trong đời sống của phụ nữ. Tài liệu này cho biết những điều cần thiết về cách làm thế nào để giữ gìn sức khỏe khi mang thai qua việc “khám thai sớm”, “chăm sóc cho bào thai” đều đặn, và ăn đúng những loại thức ăn bổ dưỡng.

### **KHÁM THAI SỚM LÀ GÌ?**

Khám thai sớm là để tìm hiểu xem khi bạn bắt đầu mang thai. Làm như vậy sẽ giúp bạn khởi đầu chăm sóc cho chính mình và cho con bạn.

### **NÊN LÀM GÌ NẾU BẠN NGHĨ MÌNH CÓ THAI?**

Nếu bạn thấy có những dấu hiệu mang thai, bạn có thể mua đồ thử nghiệm mang thai tại bất cứ nhà thuốc nào mà không cần phải có toa của bác sĩ. Nếu thử nghiệm cho thấy bạn đã có thai, hãy đến gặp bác sĩ. Bác sĩ của bạn sẽ xác nhận kết quả mang thai bằng một thử nghiệm khác. Bạn nên đến gặp bác sĩ trong vòng hai tháng đầu khi mang thai. Bác sĩ sẽ giải đáp cho bạn mọi thắc mắc và những lo âu về mang thai. Bạn nên đến gặp bác sĩ càng sớm càng tốt để khám thai vì đây là điều quan trọng.

### **KHÁM THAI LÀ GÌ?**

Khám thai là khám sức khỏe khi bạn mang thai.

Hãy chăm sóc cho chính bạn và con của bạn bằng cách:

- đi khám thai sớm.
- khám thai đều đặn. Bác sĩ sẽ sắp xếp nhiều buổi hẹn cho bạn trong lúc mang thai. Đừng bỏ bất cứ buổi hẹn nào!
- làm theo lời khuyên của bác sĩ.

Khám thai còn bao gồm những thử nghiệm, siêu âm, và những thử nghiệm truy tầm khác. Những thử nghiệm này được thực hiện để bảo đảm bạn và con bạn được mạnh khỏe trong thời gian mang thai.

### **TẠI SAO TÔI CẦN KHÁM THAI?**

Khám thai có thể giúp giữ cho bạn và con bạn được mạnh khỏe. Những em bé nào có mẹ được chăm sóc đầy đủ khi mang thai khi sanh số cân thường nặng hơn, và sanh con đúng thời hạn. Bác sĩ có thể tìm thấy vấn đề sớm đủ để chữa trị khi họ khám cho người mẹ từ một tháng đến hai tháng. Chữa trị sớm có thể ngăn ngừa cho vấn đề trở nên nặng hơn. Khám sức khỏe đều đặn thường xuyên là cách tốt nhất cho bạn và con bạn. Hãy hỏi ý kiến nhân viên phụ trách hồ sơ để biết bạn nên đi bác sĩ nào, hoặc hỏi về dịch vụ thông dịch.

### **LÀM THẾ NÀO ĐỂ TÔI MANG THAI ĐƯỢC KHỎE MẠNH?**

Giữ cho bạn và con của bạn được khỏe mạnh trong thời gian mang thai bằng cách:

- mỗi ngày uống từ sáu đến tám ly nước lọc, nước trái cây tự nhiên, và sữa,
- uống những thuốc bổ có chất “Bổ Máu”, “Chất Sắt”, và “Chất Vôi”,
- tập thể dục bằng cách đi bộ,
- ngủ đủ,
- hỏi bác sĩ xem những loại thuốc nào mà bạn uống sẽ an toàn cho bạn và con bạn,
- chích ngừa cúm, và
- tránh căng thẳng.

