

# A Healthy Pregnancy

Below are some things you can do to take care of yourself and your baby.

## **Appointments and Classes**

- Make an appointment as soon as you think you are pregnant to start prenatal care.
- Go to your regular prenatal check ups, even when you feel well. At the end of your pregnancy, your check ups will be every 1 to 2 weeks.
- Go to classes to help prepare you for labor and delivery, breastfeeding and baby care. Take your partner or other support person with you.
- Check if you have insurance for pregnancy and baby benefits.
- Ask for an interpreter and financial help if needed.

## **Food and Drinks**

- Eat balanced meals that include whole grain breads, cereals, fruits, vegetables, milk, and meat and other proteins. Avoid fried and high sugar foods.
- Drink 6 to 8 glasses of water each day.
- Try eating smaller meals more often.
- Avoid or limit food and drinks with caffeine to 1 to 2 cups each day. Caffeine is in chocolate, colas, teas and coffee.
- Limit your intake of artificial sweeteners, including diet sodas, to 2 to 3 servings each day. Nutrasweet and Equal (aspartame) and Splenda (sucralose) in small amounts are okay, but do not use any saccharin (Sweet 'N Low).

# Thai Kỳ Khỏe Mạnh

Dưới đây là một số điều quý vị có thể thực hiện để chăm sóc bản thân và thai nhi.

## Lấy Hẹn và Lớp Học

- Lấy hẹn ngay khi quý vị nghĩ rằng mình mang thai để bắt đầu chăm sóc tiền sản.
- Đi khám thai đều đặn, ngay cả khi quý vị cảm thấy sức khỏe tốt. Vào cuối thai kỳ, phải đi khám thai mỗi 1 đến 2 tuần.
- Tham dự các lớp học để giúp quý vị chuẩn bị cho việc chuyển dạ và sinh con, nuôi con bằng sữa mẹ và chăm sóc trẻ sơ sinh. Đi cùng chồng hoặc người hỗ trợ khác của quý vị.
- Kiểm tra xem quý vị có bảo hiểm cho các quyền lợi mang thai và trẻ sơ sinh hay không.
- Yêu cầu thông dịch viên và trợ giúp tài chính nếu cần.

## Thức Ăn và Đồ Uống

- Ăn các bữa ăn cân đối bao gồm bánh mì nguyên hạt, ngũ cốc, trái cây, rau, sữa, thịt và các protein khác. Tránh dùng các món chiên xào và món chứa nhiều đường.
- Uống 6 đến 8 cốc nước mỗi ngày.
- Ăn bữa ăn nhỏ hơn thường xuyên hơn.
- Tránh hoặc hạn chế thức ăn và đồ uống có chất caffein từ 1 đến 2 tách mỗi ngày. Chất caffein có trong sô cô la, cô la, nước trà và cà phê.
- Hạn chế ăn các chất làm ngọt nhân tạo vào cơ thể của quý vị, bao gồm sô đa không đường, từ 2 đến 3 phần mỗi ngày. Nutrasweet và Equal (aspartame) và Splenda (sucralose) với lượng nhỏ thì được, nhưng không dùng chất có đường hóa học saccharin (Sweet 'N Low).

- Avoid meats and eggs that are not fully cooked. Eat dairy products that have been pasteurized, including milk and cheese. Uncooked foods may have bacteria in them that can cause serious illness in pregnant women and increase the risk of miscarriage.
- Avoid unheated hot dogs and lunch meats from the deli counter or at restaurants. These are okay to eat if they have been heated through until steaming. Cook hot dogs in boiling water or microwave deli meat for at least 30 seconds on high for food safety.
- The Women, Infants and Children (WIC) Program is available to provide free nutritious food and health information for pregnant women, breastfeeding mothers and children. Go to [www.fns.usda.gov/wic](http://www.fns.usda.gov/wic) to find the toll-free phone number for your state or in Ohio call 1-800-755-4769.

## Weight Gain

Total weight gain depends on your pre-pregnant weight, eating habits, exercise and your metabolism. The average weight gain during pregnancy for a normal weight female is 25 to 35 pounds. You should gain 2 to 4 pounds in the first 3 months and about  $\frac{3}{4}$  to 1 pound per week after that. If you were under or over weight before pregnancy, ask your doctor or dietitian about how much weight you should gain.

If you are gaining weight too fast:

- **Limit** sweets and high fat foods. Choose low fat items, fruit or a small serving of frozen yogurt, sherbet, pudding or jell-o.
- Use very little butter, margarine, sour cream, mayonnaise or salad dressing. Try reduced calorie or low fat products.
- **Avoid** fried foods. Choose baked, broiled or grilled chicken, fish or turkey.

- Tránh ăn thịt và trứng không được nấu kỹ. Ăn các sản phẩm bơ sữa đã được tiệt trùng, bao gồm sữa và phô mai. Đồ ăn chưa nấu chín có thể có vi khuẩn gây ra các bệnh nghiêm trọng đối với phụ nữ mang thai và làm tăng nguy cơ sảy thai.
- Tránh ăn xúc xích và thịt ăn trưa không được đun nóng từ quầy bán đồ ăn hoặc tại nhà hàng. Những món này có thể ăn được nếu đã được làm nóng kỹ cho đến khi bốc khói. Để đảm bảo an toàn thực phẩm, đun xúc xích trong nước sôi hoặc cho thịt chế biến sẵn vào lò vi sóng trong ít nhất 30 giây ở nhiệt độ cao.
- Chương Trình cho Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Em (The Women, Infants and Children Program hay WIC) sẵn sàng cung cấp thức ăn dinh dưỡng miễn phí và thông tin sức khỏe cho phụ nữ mang thai, phụ nữ cho con bú và trẻ em. Hãy truy cập [www.fns.usda.gov/wic](http://www.fns.usda.gov/wic) để tìm số điện thoại gọi miễn phí ở tiểu bang quý vị hoặc tại tiểu bang Ohio, xin gọi số 1-800-755-4769.

## Tăng cân

Tăng tổng cân nặng phụ thuộc vào cân nặng trước lúc mang thai của quý vị, thói quen ăn uống, tập thể dục và sự trao đổi chất của cơ thể quý vị. Mức tăng cân trung bình trong lúc mang thai cho một phụ nữ nặng bình thường là 11,3-15,8 kg (25 đến 35 pound). Quý vị nên tăng từ 1 kg đến 1,8 kg (2 đến 4 pound) trong 3 tháng đầu và từ 0,34 kg đến 0,45 kg ( $\frac{3}{4}$  đến 1 pound) mỗi tuần kế tiếp. Nếu quý vị bị thiếu cân hoặc thừa cân trước khi mang thai, nên tham khảo bác sĩ hoặc bác sĩ dinh dưỡng để biết nên tăng bao nhiêu cân.

Nếu quý vị tăng cân quá nhanh:

- **Hạn chế** dùng các thức ăn ngọt và nhiều chất béo. Chọn các món ít chất béo, trái cây hoặc khẩu phần nhỏ như sữa chua đông lạnh, nước quả giải khát, món tráng miệng, pudding hoặc thạch jell-o.
- Dùng rất ít bơ, bơ thực vật, kem chua, xốt may-dôn-ne hoặc dầu trộn xalat. Cố gắng giảm lượng calo hoặc ăn các sản phẩm ít chất béo.
- **Tránh** dùng các món chiên xào. Chọn các loại gà, cá hoặc gà tây nướng, nướng lò hay nướng vỉ.

## **Medicine**

- Take your prenatal vitamins each day.
- Check with your doctor or clinic before taking any medicines such as prescription or over the counter medicines and herbals.
- Take only medicines ordered by your doctor.

## **Smoking, Alcohol and Drugs**

- Do not smoke and avoid being in the same room with people who are smoking.
- Do not drink alcohol or take drugs during your pregnancy.

## **Activity and Sleep**

- Get plenty of rest. Try to get 8 hours of sleep. It is best to lie down on your left side because this increases the flow of oxygen and nutrition to your baby.
- Exercise by walking, swimming or biking for about 30 minutes each day. Check with your doctor before starting a new exercise program.
- Learn and practice the exercises from your childbirth class.
- Wear a supportive bra that fits well.

## **Safety**

- Check with your doctor before having any medical x-rays while you are pregnant. Dental x-rays are safe if a shield is placed over your abdomen. The second trimester, months 4 to 6 of pregnancy, is the best time for dental care. Before any treatment, x-ray or cleaning, you may need to get permission from your obstetrician or OB doctor. This is for the health of you and your baby.
- Avoid paints (except latex), pesticides, sprays and other strong chemicals.

## **Thuốc**

- Dùng vitamin cho thai phụ mỗi ngày.
- Cho bác sĩ hoặc phòng khám của quý vị biết trước khi dùng thuốc theo toa hoặc thuốc không theo toa và thảo dược.
- Chỉ dùng thuốc theo toa do bác sĩ kê.

## **Hút Thuốc, Rượu và Ma Túy**

- Không hút thuốc và tránh ở chung phòng với người hút thuốc.
- Không uống rượu hoặc dùng ma túy trong thời kỳ mang thai.

## **Hoạt Động và Ngủ**

- Nên nghỉ ngơi đầy đủ. Nên ngủ 8 giờ. Tốt nhất nên nằm nghiêng về bên trái do việc này giúp tăng lưu thông dưỡng khí (oxi) và chất dinh dưỡng cho bé.
- Tập thể dục bằng cách đi bộ, bơi lội hoặc đạp xe khoảng 30 phút mỗi ngày. Tham khảo bác sĩ của quý vị trước khi bắt đầu một chương trình tập thể dục mới.
- Học và thực hành các bài tập thể dục từ lớp học sinh con.
- Mặc nịt vú có đệm đỡ vừa vặn.

## **An Toàn**

- Tham khảo bác sĩ của quý vị trước khi chụp x-quang y tế khi quý vị mang thai. Chụp x-quang nha khoa là an toàn nếu có đặt lá chắn trên bụng của quý vị. Ba tháng giữa thai kỳ, từ tháng thứ 4 đến tháng thứ 6, là thời gian tốt nhất để chăm sóc nha khoa. Trước bất kỳ điều trị nào, chụp x-quang hay lấy cao răng (clean răng), quý vị có thể cần được sự cho phép của bác sĩ sản khoa hoặc bác sĩ OB. Điều này là vì sức khỏe của quý vị và thai nhi.
- Tránh sơn (trừ latex--mủ nhựa), thuốc trừ sâu, thuốc xịt và các hóa chất mạnh khác.

- **Do not** clean a cat litter box, or bird or reptile cages. Animal feces can have bacteria that can make you sick and harm your baby
- Wash your hands well with soap and water after touching raw meat. Cook meat well.
- Wear seat belts low over your hips.

## **Share Your Concerns**

- Share good or bad feelings about your pregnancy, your body changes and having a baby with your partner, friends and family. Talk to your doctor or nurse if you are having problems coping.
- Write down questions to ask your doctor or nurse. Ask for more information on breastfeeding, birth control to use after delivery and choosing a doctor for your baby.

## **Planning Ahead**

- Get a baby car seat and install it in your car.
- Plan for things you will need the first 6 weeks, such as baby items, diapers, clothes and easy to prepare foods for meals.
- Plan for someone to help you at home after the delivery.
- Make arrangements for child care if needed.
- Make a list of phone numbers of people to call when your labor begins. Arrange for transportation to the hospital.
- Pack your suitcase. Put in clothes and other items to use at the hospital and that you and your baby will wear home.

2007 – 1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

- **Không** dọn rửa vật đựng chất thải của mèo hoặc lông chim hay bò sát. Phân động vật có thể có vi khuẩn có thể khiến quý vị bị bệnh và có hại cho thai nhi.
- Rửa tay thật sạch với xà bông và nước sau khi đựng vào thịt sống. Nấu thịt chín kỹ.
- Thắt dây an toàn thấp qua hông của quý vị.

## Chia Sẻ Lo Lắng

- Chia sẻ cảm xúc tốt hoặc xấu trong kỳ mang thai, về những thay đổi của cơ thể và có con với bạn đời, bạn bè và gia đình. Nói chuyện với bác sĩ hoặc y tá nếu quý vị đang gặp khó khăn do thai nghén.
- Viết ra các câu hỏi cần hỏi bác sĩ hoặc y tá. Hỏi thêm thông tin về việc nuôi con bằng sữa mẹ, ngừa thai sau khi sinh và chọn bác sĩ cho em bé.

## Chuẩn Bị Trước

- Lấy ghế trên xe dành cho em bé và lắp vào trong xe hơi của quý vị.
- Lên kế hoạch mọi thứ mà quý vị cần trong 6 tuần đầu, như vật dụng trẻ con, tã lót, quần áo và các thực phẩm dễ dàng chế biến cho bữa ăn.
- Tìm người giúp quý vị tại nhà sau khi sinh.
- Sắp xếp người chăm sóc trẻ nếu cần.
- Tạo một danh sách số điện thoại của người có thể gọi khi bắt đầu chuyển dạ. Sắp xếp phương tiện đến bệnh viện.
- Thu xếp vali. Đặt vào vali quần áo và các vật dụng khác để dùng trong bệnh viện và quần áo mà quý vị cùng con của mình sẽ mặc khi về nhà.

2007 – 1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

A Healthy Pregnancy. Vietnamese.