

TƯ VẤN SỨC KHỎE THAI KỲ

1. Dinh dưỡng

- Lượng thức ăn cần tăng ít nhất 1/4, tăng số bữa ăn hàng ngày
- Tăng chất để đảm bảo sự phát triển của mẹ và con (thịt, cá, tôm, sữa, trứng, đậu, lạc, vừng, dầu ăn, rau, quả tươi...)
- Không nên ăn quá mặn, thay đổi món để ăn ngon miệng
- Không nên hút thuốc lá, uống rượu
- Không nên uống thuốc nếu không có chỉ định của thầy thuốc
- Tránh táo bón bằng chế độ ăn hợp lý, không dùng thuốc xổ

2. Chế độ làm việc khi mang thai

- Lao động theo khả năng, xen kẽ nghỉ ngơi, không làm việc ban đêm
- Không làm việc nặng vào những tháng cuối của thai kỳ để đảm bảo sức khỏe cho mẹ và thai nhi/trẻ
- Không mang vác nặng
- Không làm việc dưới nước hoặc trên giàn giáo, những nơi có nguy cơ ngã hoặc tai nạn
- Không tiếp xúc với các yếu tố độc hại và hoá chất
- Tránh đi xa, tránh va chạm mạnh

3. Vệ sinh khi mang thai

- Mặc quần áo rộng và thoáng
- Tắm rửa thường xuyên, giữ sạch vú và bộ phận sinh dục hàng ngày
- Duy trì cuộc sống thoải mái, tránh căng thẳng
- Ngủ ít nhất 8 giờ mỗi ngày, chú ý nghỉ trưa nếu có thể
- Nhà ở phải thoáng khí, sạch sẽ, tránh ẩm, nóng, khói
- Tránh bơi, thụt rửa trong âm đạo

4. Nhận biết sớm các dấu hiệu bất thường khi có thai

- Đau bụng
- Ra huyết đường âm đạo
- Chân tay sưng phù
- Đau đầu
- Sốt cao
- Hoa mắt, chóng mặt, ngất xỉu
- Rỉ nước đường âm đạo

Khi có bất cứ các dấu hiệu trên cần đến ngay cơ sở y tế để được tư vấn, thăm khám và xử trí thích hợp.