



Better Health for Mother and Baby

Sức Khỏe Tốt Đẹp Hơn cho Mẹ và Con

1. Avoid alcoholic beverages and drinks with caffeine, such as coffee and soft drinks.

Tránh dùng rượu và các thức uống có chất caffeine, như cà phê và nước ngọt.

2. Eat foods that contain calcium every day. These include milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables.

Mỗi ngày ăn thức ăn có chứa chất vôi. Các thức này gồm có sữa, phô mai, da ua, cá có xương và vài loại rau xanh đậm.

3. Eat 2 to 3 servings of meat, fish, eggs, or dried beans every day for protein.

Mỗi ngày ăn từ 2 đến 3 phần thịt, cá, trứng hoặc đậu khô để lấy chất đạm.

4. Eat at least 5 servings of fruit and vegetables every day for vitamins and minerals. For example, slice a banana over your morning cereal and choose an apple as an afternoon snack. Also, have carrot or celery sticks with lunch and broccoli and salad with dinner.

Mỗi ngày ăn ít nhất là 5 phần trái cây và rau để lấy sinh tố và các loại khoáng chất. Thí dụ, cắt chuối thành lát mỏng để ăn chung với cereal buổi sáng, và ăn quả táo trong bữa ăn nhẹ buổi chiều. Ngoài ra, trong bữa trưa nên ăn cà rốt hoặc celery, và bữa tối ăn bông cải xanh (broccoli) và xà lách.

5. Eat 6 to 11 small servings of whole grains, which are important for health and energy. These include whole wheat bread and brown rice.

Ăn từ 6 đến 11 phần ăn nhỏ gồm các loại ngũ cốc nguyên chất, vì loại này quan trọng cho sức khỏe và để có năng lượng. Những thức này gồm có bánh mì nguyên chất và gạo nâu.

6. See your doctor early in your pregnancy.

Đi khám với bác sĩ của quý vị sớm trong thời kỳ mang thai.

7. Make sure you gain the right amount of weight during your pregnancy. For most women, this will be 25 to 35 pounds. Ask your doctor for help.

Nên để ý chắc chắn là quý vị lên đúng cân trong thời kỳ mang thai. Đối với một số phụ nữ, mức lên cân này là từ 25-35 cân Anh. Xin hỏi bác sĩ của quý vị để được giúp đỡ.

Vietnamese Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.

