

# Các Vấn Đề Thường Gặp Trong Thời Gian Mang Thai

## Buồn Nôn và Ói Mửa

Trong thời gian mang thai, triệu chứng buồn nôn và ói mửa đôi khi còn được gọi là “chứng bệnh vào buổi sáng,” nhưng hiện tượng đó có thể xảy ra vào bất cứ thời điểm nào trong ngày, nguyên nhân là do tình trạng tăng hoóc môn đột ngột trong thời gian mang thai. Tình trạng này thường xảy ra vào các tuần đầu tiên sau khi bắt đầu mang thai và sẽ hết sau khoảng 3 tháng. Những lời khuyên dưới đây có thể giúp quý vị giúp bớt các triệu chứng nghén:

- ♥ Trước khi ra khỏi giường vào buổi sáng, hãy ăn vài chiếc bánh quy lạc, cốm khô hoặc một miếng bánh mì nướng giòn và khô. Ngồi ở cạnh giường trong vài phút và sau đó từ từ đứng dậy.
- ♥ Tận hưởng thật nhiều không khí trong lành. Hãy đi bộ một quãng ngắn hoặc cố gắng mở cửa sổ khi ngủ.
- ♥ Khi ăn 5 hoặc 6 bữa ăn nhỏ có nhiều chất dinh dưỡng một ngày thay vì 2 hoặc 3 bữa lớn. Không bao giờ để đói quá lâu.
- ♥ Tránh ăn những loại thực phẩm có mùi vị mạnh. Tránh ăn khoai tây chiên và các loại đồ ăn có nhiều dầu mỡ.
- ♥ Ăn các loại thực phẩm ít chất béo và dễ tiêu hóa như: mì nui không pha trộn thêm hương vị, bánh quy lạc, khoai tây, gạo, thịt nạc, rau và trái cây, cá, thịt gia cầm và trứng.
- ♥ Tránh để mất nước. Nên mút các mảnh đá lạnh hoặc cà rem. Uống từng chút rượu gừng, canh súp trong suốt hoặc nước táo với số lượng nhỏ.



*Cố gắng tăng thời gian nghỉ ngơi và ngủ chợp giấc nhiều hơn vào ban ngày.*

## Ợ Nóng và Khó Tiêu

Ợ nóng và khó tiêu có thể là vấn đề trở ngại, đặc biệt là trong ba tháng mang thai cuối cùng. Khi em bé phát triển, các cơ quan tiêu hóa sẽ phải chịu sức ép nhiều hơn. Hiện tượng này có thể là do a-xít trong bao tử bị đẩy lên trên. Để giúp quý vị cảm thấy bớt khó chịu:

- ♥ Ăn nhiều bữa chính nhỏ hơn và ăn bữa nhẹ vào ban ngày. Nên ăn chậm và nhai kỹ thức ăn.
- ♥ Không uống nhiều chất lỏng có thịt. Ngồi thẳng trong ít nhất một giờ sau bữa ăn.
- ♥ Hạn chế cho trẻ em ăn các loại đồ ăn có nhiều chất béo, đồ chiên và nhiều mỡ.
- ♥ Hạn chế các loại đồ uống có ga sủi bọt và caffeine, trái cây chua và nước trái cây.
- ♥ Không ăn hoặc uống ngay trước khi đi ngủ. Gối đầu cao lên khi ngủ.
- ♥ Mặc quần áo rộng xung quanh vùng eo.

## Táo Bón

Phụ nữ đang mang thai có thể bị táo bón do các thay đổi về hoóc môn. Đồng thời, khi gần kết thúc thời gian mang thai, em bé đang lớn sẽ tạo sức ép lên ruột. Một số nguyên nhân khác gây táo bón là không hoạt động thể chất ở mức độ thích hợp hoặc không ăn đủ chất xơ hoặc chất lỏng trong ăn uống. Nếu quý vị gặp hiện tượng khó chịu này, quý vị có thể làm như sau:



- ♥ Uống thật nhiều chất lỏng - đặc biệt là nước. Cố gắng đạt mức 8-ounce một ngày. Uống nước trái cây cũng tốt.
- ♥ Ăn các loại thực phẩm có nhiều chất xơ. Trái cây, rau, đậu tươi, bánh mì và cơm làm bằng ngũ cốc nguyên hạt 100% đều là các lựa chọn thích hợp.
- ♥ Cố gắng ăn các bữa chính vào các thời điểm như nhau mỗi ngày.
- ♥ Vận động thân thể hàng ngày. Đi bộ hoặc thực hiện các hoạt động an toàn khác hàng ngày sẽ giúp quý vị đi cầu bình thường.
- ♥ Lưu ý: Không nên dùng thuốc nhuận tràng trong thời gian mang thai.

## Các Loại Thực Phẩm Có Nhiều Chất Xơ

### Bánh Mì/Cốm Khô

Bánh mì làm bằng lúa mì nguyên hạt  
Cốm khô và bánh mì làm bằng bột cám  
Cháo bột yến mạch  
Hạt lúa mì vụn  
Cốm khô làm từ cám gạo  
Bánh mì Pita làm bằng lúa mì nguyên hạt  
Mì pasta làm bằng bánh mì nguyên hạt

### Ngũ Cốc

Barley  
Bulgur  
Cornmeal, ngũ cốc nguyên hạt  
Oat bran  
Gạo lứt  
Cám lúa mì

### Trái Cây

Táo, có vỏ  
Lê, sấy khô  
Quả vả, sấy khô  
Trái kiwi  
Mận  
Nho khô  
Dâu đỏ  
Dâu tây

### Rau

Đậu  
Bông cải xanh, còn sống  
Mầm cây brussels (Brussels sprouts)  
Cải bắp  
Cà rốt  
Xúp lơ  
Ngô  
Khoai tây, có vỏ  
Trái lê

Khoai lang  
Cà chua, chưa nấu chín  
Rau cải

### Thứ Khác

Hạt trái cây  
Hạt hạnh nhân  
Dừa  
Quả phỉ (Hazelnuts)  
Đậu phộng



Sở Y Tế và Dịch Vụ Trợ Giúp Người Cao Niên Missouri  
Các Dịch Vụ Dinh Dưỡng và WIC  
P.O. Box 570  
Jefferson City, MO 65102-0570  
573-751-6204  
www.dhss.mo.gov/WIC

DHSS là hãng sở không phân biệt đối xử/cung cấp cơ hội công bằng. Các dịch vụ được cung cấp theo hình thức không phân biệt đối xử. Có thể lấy ấn phẩm này dưới dạng thay thế khác cho người khuyết tật bằng cách liên lạc với Sở Y Tế và Dịch Vụ Trợ Giúp Người Cao Niên Tiểu Bang Missouri tại số 573-751-6204. Các cư dân khiếm thính và khiếm thị có thể gọi số 1-800-735-2966. TIẾNG NÓI 1-800-735-2466.