



TĂNG CÂN CHO PHỤ NỮ CÓ THAI



Tăng cân khi mang thai rất quan trọng đối với bạn và thai nhi.

Bạn tăng bao nhiêu cân khi mang thai sẽ được tính theo Chỉ số khối cơ thể (BMI) trước khi mang thai

Bạn tăng bao nhiêu cân khi mang thai sẽ được tính theo Chỉ số khối cơ thể (BMI) trước khi mang thai

BMI là con số được tính theo số chiều cao và cân nặng của bạn.

1. Tìm chỉ số BMI của bạn bằng cách sử dụng số cân nặng của bạn trước khi bạn mang thai

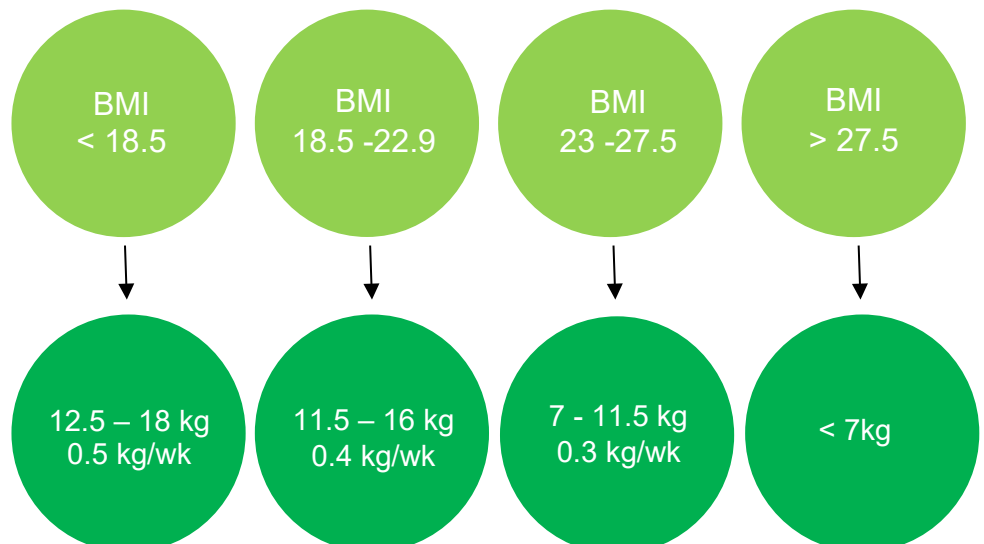
$$\text{BMI} = \frac{\text{Cân nặng của bạn (kg)}}{\text{Chiều cao (m)} \times \text{Chiều cao (m)}}$$

Ví dụ: bạn nặng 68kg và cao 1,65m

$$\text{Your BMI} = \frac{68\text{kg}}{(1,65\text{m} \times 1,65\text{m})} = 25\text{kg/m}^2$$

2. Với chỉ số BMI của mình, bạn có thể thấy mức tăng cân được khuyến nghị trong Tam cá nguyệt thứ 2 và Tam cá nguyệt thứ 3.

BMI trước khi mang thai



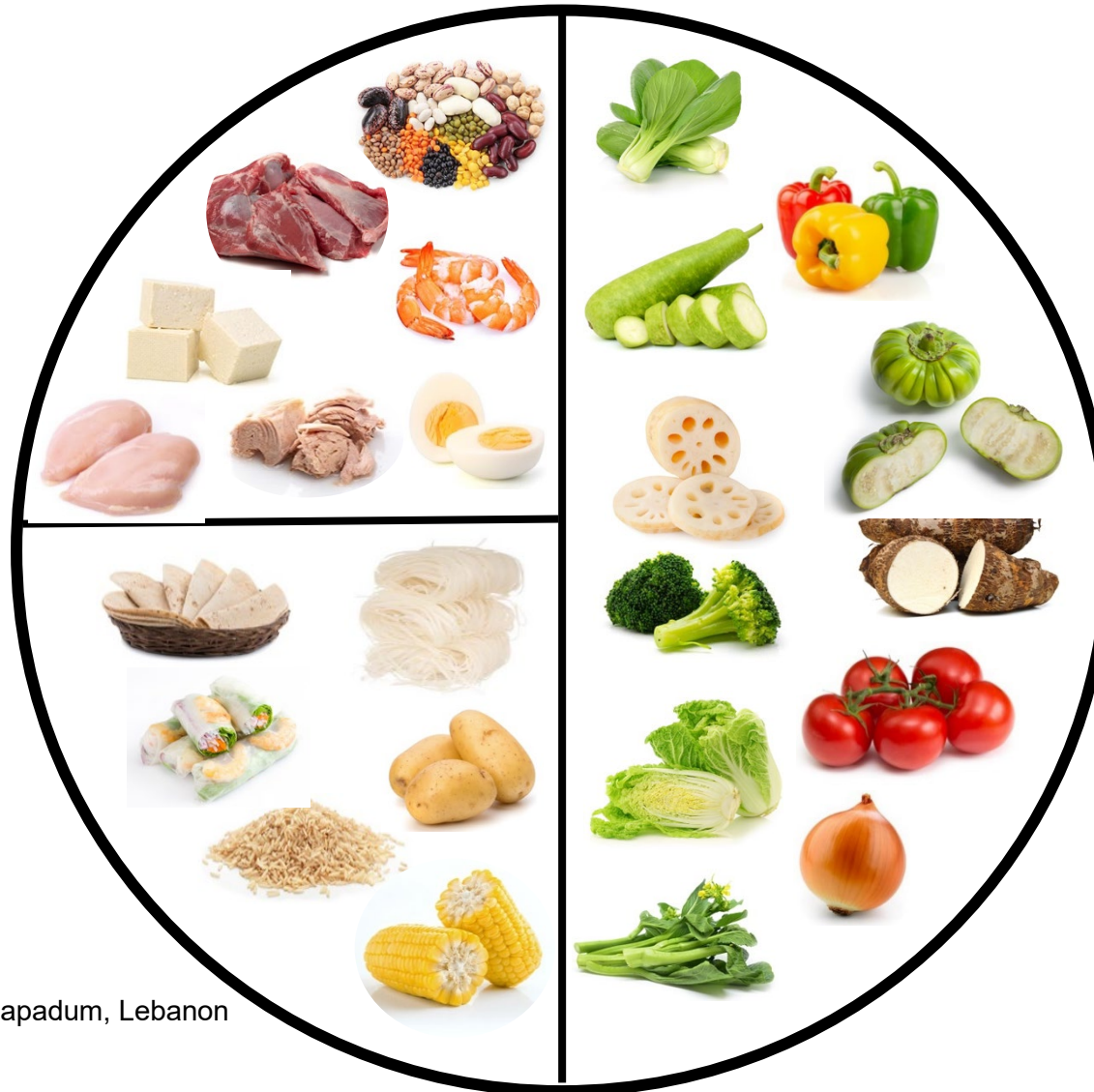
Ăn uống đầy đủ và vận động cơ thể mỗi ngày rất quan trọng cho bạn và thai nhi

Khi bạn vận động nhiều, bạn cần nhiều năng lượng hơn (thức ăn).

NÊN ĐẶT GÌ TRÊN DĨA THỨC ĂN CỦA BẠN?

1/4 DĨA ĐẠM

- Thịt (bò / cá / gà)
- Trứng
- Phô mai giảm béo
- Các loại đậu (đậu Hà Lan, đậu cô ve, đậu lăng và đậu gà)
- Tàu hũ, đậu nành



1/2 DĨA RAU CỦ

- Tất cả các loại rau cải salad
- Tất cả các loại rau nấu chín (trừ khoai tây, bắp và khoai lang)

1/4 DĨA TINH BỘT

- Gạo lứt
- Mì sợi
- bánh cuốn
- Bánh mì hạt ngũ cốc
- Bánh mì dẹt - Paratha, Roti, Papadum, Lebanon
- Khoai tây, bắp, khoai lang

