

Giảm cân Có Lợi cho Sức khỏe sau khi Mang thai

Của Tôi là gì

trọng lượng khỏe mạnh?

Khoanh tròn phạm vi chiều cao và trọng lượng khỏe mạnh của quý vị

| Chiều cao | Phạm vi Trọng lượng Khỏe |
|-----------|--------------------------|
| 4' 10" | 89-118 |
| 4' 11" | 92-123 |
| 5' | 95-127 |
| 5' 1" | 98-131 |
| 5' 2" | 101-135 |
| 5' 3" | 105-140 |
| 5' 4" | 108-144 |
| 5' 5" | 111-149 |
| 5' 6" | 115-154 |
| 5' 7" | 118-158 |
| 5' 8" | 122-163 |
| 5' 9" | 125-168 |
| 5' 10" | 129-173 |
| 5' 11" | 133-178 |
| 6' | 137-183 |

Làm thế nào tôi có thể giảm cân một cách lành mạnh?

1. Thực hiện theo cách hướng dẫn này *Chương trình Ăn uống Lành mạnh*
2. Hoạt động mỗi ngày trong ít nhất từ 20-30 phút.
 - Hãy đưa em bé đi dạo.
 - Đặt bé nằm bên cạnh quý vị trên sàn nhà trong khi quý vị giãn người ra.
 - Ôm em bé trong vòng tay và khiêu vũ.
3. Nuôi con bằng sữa mẹ trong vòng 6 tháng trở lên.

Trong vòng bao lâu tôi sẽ được giảm cân?

Có thể mất khoảng từ 9 tới 12 tháng để lấy lại trọng lượng bình thường trước khi quý vị mang thai.

Sau 12 tháng, nếu quý vị không có trọng lượng bình thường, hãy liên lạc bác sĩ để được ý kiến.

Tại sao cần có một trọng lượng khỏe mạnh trước khi mang thai thêm một lần nữa? Quý vị có một cơ hội tốt hơn cho thời kỳ mang thai khỏe mạnh và em bé khỏe mạnh.

Mỗi ngày:

- Hãy dùng thuốc bổ hỗn hợp với ít nhất chứa 400 microgram của axit folic.
- Hãy ngủ đầy đủ cho dù chỉ vài tiếng đồng hồ.

