

Thai Nghén? Các Bước Chăm Sóc để Em Bé được Khỏe Mạnh

Quý vị có thể giúp ngăn ngừa sẩy thai, khuyết tật bẩm sinh và bệnh tật

1. **Dùng vitamin cho bà bầu với 400 microgram acid folic mỗi ngày.** Tốt nhất là bắt đầu trước khi có bầu. Hầu hết vitamin tổng hợp đều có 400 microgram acid folic.



2. **Không uống bia, rượu.**

Bao gồm tất cả các loại bia, rượu, rượu vang và nước uống có nhiều men. Dù uống ít cỡ nào thì cũng không an toàn.

3. **Không hút thuốc.**

Để được giúp cai thuốc, xin hỏi bác sĩ của quý vị hoặc gọi 1-800-NO-BUTTS. Ngoài ra, tránh ở gần người hút thuốc.

4. **Đánh răng và dùng chỉ nha khoa làm sạch răng.**

Lấy hẹn đi khám nha sĩ. Điều này là an toàn và quan trọng khi mang bầu!



5. **Không sử dụng bất kỳ loại ma túy nào, kể cả cần sa.**

Nếu cần, xin gặp tham vấn. Quý vị có thể nhờ bác sĩ giúp đỡ để được điều trị.

6. **Hỏi bác sĩ trước khi dùng bất kỳ thuốc men, hoặc thảo dược nào.**

Không phải mọi sản phẩm tự nhiên và thảo dược đều an toàn.

7. **Hạn chế dùng caffeine có trong cà phê, nước ngọt có caffeine, và các loại nước uống năng lượng.**

Không uống hơn một ly mỗi ngày.

8. **Nấu thịt cho thật chín.**

Không ăn thịt, hải sản hoặc trứng sống. Không ăn xúc xích, thịt hộp, hoặc thịt nguội trừ khi đã hâm thật nóng như vừa nấu chín xong.

9. **Không dùng chung đĩa, chén, hoặc thức ăn với trẻ em.**

10. **Tránh dùng sữa tươi (chưa tiệt trùng) và thực phẩm làm từ sữa tươi.**

Không ăn pho-ma mềm như queso fresco, feta hay brie trừ khi trên nhãn ghi là các loại thực phẩm này đã được khử trùng.

11. **Không ăn cá mập, cá kiếm, cá tilefish, hoặc cá thu lớn.**

Những loại cá này có nhiều chất thủy ngân.

Đối với những loại cá khác, không ăn quá 12 ao xơ mỗi tuần.

Để biết thêm thông tin về cá, xin lên mạng



<http://www.epa.gov/waterscience/fish/advice>

hoặc gọi 1-800-532-3749.

12. **Thường xuyên rửa tay bằng xà bông và nước. Nhớ rửa tay khi:**

- ra khỏi nhà vệ sinh
 - ăn hoặc nấu nướng thức ăn
 - chăm sóc trẻ em hoặc thú nuôi
 - thay tã
 - ở gần người bị bệnh
 - tay có dính nước miếng (nước dãi)
- Nếu không có xà bông và nước, thì dùng chất keo rửa tay có cồn (ít nhất 60% cồn).



Thai Nghén? Các Bước Chăm Sóc để Em Bé được Khỏe Mạnh, Trang 2

13. Tránh xa những người bị bệnh.

Tránh xa những người bị nhiễm trùng, như sốt, phát ban, ho, hoặc viêm họng.

14. Tránh tiếp xúc với hóa chất và nước hoa.

Dùng hệ thống thông gió tốt và mặc quần áo bảo hộ.

Tránh **tiếp xúc với chì** trong các sản phẩm như sơn, pin, và đồ sứ nhập khẩu.

Tìm hiểu thêm về **an toàn lao động** nếu quý vị làm việc với thuốc trừ sâu hoặc trong các tiệm hớt tóc, làm móng tay, tiệm giặt, sửa xe, xưởng in, thiết kế đồ họa, nghề sửa ống nước, làm nghề mộc, nhà máy pin, nhà tang lễ, các nhà máy và phòng thí nghiệm.

Để được giúp đỡ, xin gọi Đường Dây Thông Tin về Nguy Cơ Khi Thai Nghén của California (California Pregnancy Risk Information Line): 1-800-532-3749.

<http://www.otispregnancy.org/pdf/pesticides>



15. Không đổ phân mèo hoặc làm vườn.

Nếu quý vị phải đổ phân mèo hoặc làm vườn, nhớ đeo găng tay. Rửa tay sau khi tháo bỏ găng.

16. Tránh xa loài gặm nhấm và phân của chúng.

Nếu xung quanh hoặc trong nhà quý vị có loài gặm nhấm, cố đuổi chúng đi. Nếu quý vị nuôi thú gặm nhấm trong nhà, chuột hoặc chuột lang, tìm người chăm sóc những con thú nuôi này cho tới khi quý vị sinh em bé.



17. Không nên xịt rửa trong vùng âm đạo.

Xịt nước rửa trong vùng âm đạo có thể ảnh hưởng tới việc mang bầu.

18. Tránh tăng nhiệt độ cơ thể trong hơn 10

phút như tắm bồn nước nóng, tắm nước nóng quá, tắm hơi hoặc tập thể dục mạnh. Nếu quý vị bị sốt, hãy hỏi xin bác sĩ thuốc hạ sốt cho mình.

19. Tránh tiếp xúc với quang tuyến trừ khi có yêu cầu của bác sĩ hoặc nha sĩ. Nhớ cho nhân viên y tế biết rằng quý vị đang mang bầu.

20. Chích ngừa cúm.

Việc chích ngừa cúm là an toàn cho cả quý vị và em bé. Phụ nữ mang bầu bị cúm có thể dẫn đến những vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe.



21. Về các loại thuốc chủng khác? Xin hỏi bác sĩ chăm sóc về bất cứ loại thuốc chủng nào mà quý vị hoặc gia đình của quý vị có thể cần để bảo vệ cho quý vị hoặc em bé. Ví dụ, trong năm 2010, tất cả những ai có ở gần em bé – bao gồm cha mẹ, ông bà, anh chị em ruột, người giữ trẻ – phải được chích ngừa ho gà (Tdap).

22. Yêu cầu được giúp đỡ nếu quý vị không cảm thấy an toàn với người đang sống chung với mình. Để được giúp đỡ về bạo hành gia đình, xin nói chuyện với bác sĩ của quý vị hoặc gọi 1-800-799-7233. Tại San Francisco, gọi 415-864-4722.