



Chế độ ăn uống lành mạnh khi mang song thai

Tờ thông tin này dành cho những người đang mang song thai. Tờ thông tin này giải thích lượng thức ăn cần nạp mỗi ngày, những loại thực phẩm hỗ trợ thai kỳ khỏe mạnh và mức tăng cân phù hợp.

Khi quý vị mang song thai, cơ thể quý vị cần thêm các chất dinh dưỡng để đáp ứng các nhu cầu đang phát triển của các bé cũng như sức khỏe của chính quý vị. Việc ăn uống tốt trong thời gian mang thai cũng giúp ích cho sức khỏe của các con sau này.

Quý vị có thể có được hầu hết các chất dinh dưỡng cần thiết bằng cách ăn uống đều đặn và các bữa ăn bao gồm thực phẩm từ cả 5 nhóm thực phẩm mỗi ngày. Mỗi nhóm cung cấp cho cơ thể những chất dinh dưỡng khác nhau. Các nhóm thực phẩm là:

- rau
- trái cây
- ngũ cốc, chẳng hạn như bánh mì, cơm và mì ý
- các sản phẩm từ sữa và sữa thực vật (như sữa đậu nành) có bổ sung canxi - loại này được gọi là 'được tăng cường canxi'
- thịt đỏ nạc, thịt gà, cá và trứng, cùng các thực phẩm thay thế có nguồn gốc thực vật như đậu phụ, các loại đậu, đậu lăng, các loại hạt và hạt nhỏ.

Trong suốt thời gian mang thai, hầu hết mọi người đều cần thực phẩm bổ sung axit folic, i-ốt và vitamin D vì khó có thể nạp đủ các chất này chỉ từ thực phẩm.

Xem bảng thực phẩm ở cuối tờ thông tin này để biết khẩu phần ăn được khuyến nghị từ mỗi nhóm thực phẩm.

Mẹo bổ sung đa dạng thực phẩm vào các bữa ăn hằng ngày của quý vị

Để có chế độ ăn cân bằng và đa dạng các loại thực phẩm:

- một nửa đĩa ăn của quý vị nên là rau củ, salad và trái cây
- một phần tư đĩa ăn nên là các thực phẩm giàu đạm, chẳng hạn như thịt đỏ nạc, thịt gà, thịt đậu phụ, cá, trứng, đậu phụ, đậu nành lên men, các loại hạt, phô mai paneer, các loại đậu và đậu lăng
- một phần tư đĩa ăn nên là thực phẩm giàu tinh bột, chẳng hạn như mì ý, quinoa (diêm mạch), burghul (lúa mì bulgur), semolina (bột mì semolina), yến mạch, bánh mì, cơm, bún mì, injera, bánh chapatti, roti và couscous.



Khi quý vị chuẩn bị bữa sáng, bữa trưa và bữa tối, hãy chọn những thực phẩm từ mỗi cột: tinh bột, chất đạm, và trái cây và rau củ.

Tinh bột	+	Chất đạm	+	Rau củ và trái cây
Các thực phẩm từ ngũ cốc và các loại rau củ giàu tinh bột		Các thực phẩm từ sữa, trứng, bơ hạt, cá, tempeh, đậu lăng, các loại đậu, thịt gà và thịt đỏ nạc		Các loại rau củ nhiều màu sắc, salad và trái cây

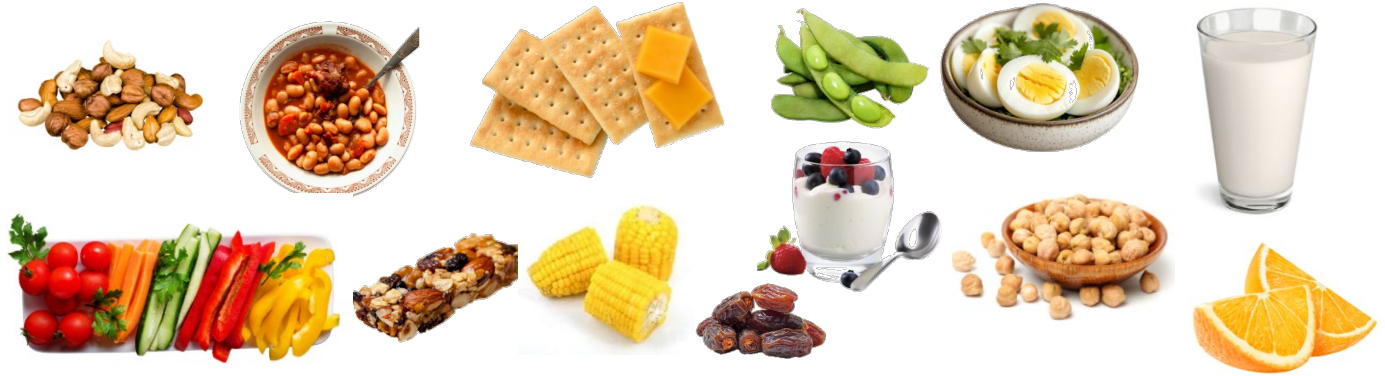
Gợi ý cho bữa sáng



Gợi ý cho bữa trưa và bữa tối



Dưới đây là một số gợi ý về các món ăn nhẹ lành mạnh để dùng khi quý vị cảm thấy đói giữa các bữa ăn hoặc không thể ăn đủ trong các bữa ăn chính.



Những chất dinh dưỡng nào là quan trọng?

Chất dinh dưỡng là những thành phần trong thực phẩm cung cấp năng lượng và duy trì sức khỏe cho quý vị.

Khi lựa chọn thực phẩm, hãy cố gắng bao gồm những loại thực phẩm cung cấp năng lượng cho cơ thể quý vị và các chất dinh dưỡng thiết yếu mà cơ thể quý vị cũng như các con đang lớn cần.

Tập trung vào việc nạp đủ chất đạm, sắt, canxi, i-ốt, axit folic, vitamin D và các chất béo omega-3.

Nếu quý vị là người ăn chay thuần hoặc ăn chay có trứng, bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng của quý vị có thể khuyên nên sử dụng thực phẩm bổ sung vitamin B12. Đọc tờ thông tin của chúng tôi [Chế độ ăn uống lành mạnh trong thời gian mang thai: Thông tin dành cho người ăn chay trứng co hoặc ăn chay thuần](#) để biết thêm thông tin.

Năng lượng

Quý vị cần thêm năng lượng (calo hoặc kilojoule) để tăng cân khỏe mạnh và đáp ứng các nhu cầu của các con đang lớn. Các loại đồ uống bổ dưỡng và bữa ăn nhẹ thêm, cùng với bữa sáng, bữa trưa và bữa tối như thường lệ, sẽ giúp quý vị đáp ứng nhu cầu năng lượng cơ thể.

Chất đạm

Chất đạm giúp các con của quý vị phát triển cơ bắp, các cơ quan nội tạng và làn da khỏe mạnh. Chất đạm có trong thịt, cá, trứng, sữa, phô mai, phô mai paneer và sữa chua.

Nếu quý vị ăn thực phẩm có nguồn gốc động vật mỗi ngày, quý vị thường sẽ nạp đủ lượng đạm.

Nếu quý vị là người ăn chay thuần hoặc ăn chay có trứng, hãy chọn những loại thực phẩm giàu chất đạm như các loại đậu hoặc đậu khô, đậu nành lên men, đậu lăng, các loại hạt có vỏ cứng và hạt nhỏ.

Sắt

Cơ thể quý vị cần sắt để tạo ra hồng cầu cho cả quý vị và các con của mình. Lượng sắt thấp có thể khiến quý vị mệt mỏi và có thể làm tăng nguy cơ sinh non và sinh thiếu cân.

Các nguồn thực phẩm giàu sắt là thịt đỏ, thịt gà và cá.

Các loại thực phẩm từ thực vật chứa lượng sắt thấp hơn. Các loại này bao gồm:

- đậu lăng
- các loại hạt
- ngũ cốc nguyên hạt
- các loại rau lá xanh như cải thìa, rau bina và cải cầu vồng (silverbeet).

Cơ thể quý vị khó hấp thụ sắt từ các nguồn thực vật hơn. Ăn các thực phẩm giàu vitamin C trong cùng bữa ăn, chẳng hạn như cam, các loại quả mọng (berries), cà chua hoặc ớt chuông, có thể giúp cơ thể hấp thụ sắt tốt hơn.

Nếu các xét nghiệm máu cho thấy quý vị bị thiếu sắt, quý vị có thể cần sử dụng thực phẩm bổ sung sắt.

Đọc tờ thông tin của chúng tôi [Sắt trong thời gian mang thai](#) để biết thêm thông tin.

Canxi

Canxi giúp hình thành xương khỏe mạnh cho quý vị và các con của mình.

Các nguồn thực phẩm dồi dào canxi nhất là:

- các thực phẩm từ sữa - sữa, sữa chua, phô mai
- cá đóng hộp có thể ăn được cả xương như cá hồi và cá mòi
- đậu phụ cứng.

Quý vị có thể tìm thấy một lượng nhỏ canxi hơn trong các thực phẩm khác, nhưng hầu hết mọi người có được canxi từ các loại thực phẩm từ sữa.

Nếu quý vị uống sữa đậu nành, sữa hạnh nhân hoặc sữa gạo, hãy kiểm tra nhãn sản phẩm. Chọn nhãn hiệu có ít nhất 100 mg canxi trong mỗi 100 ml. Lượng này tương đương với lượng canxi có trong sữa bò.

Cố gắng ăn từ 2 đến 3 khẩu phần thực phẩm giàu canxi mỗi ngày. Nếu quý vị không ăn các thực phẩm từ sữa hoặc không uống các loại sữa có bổ sung canxi, hãy hỏi chuyên gia dinh dưỡng hoặc bác sĩ xem liệu quý vị có cần sử dụng thực phẩm bổ sung canxi hay không.

Nếu quý vị có nguy cơ bị huyết áp cao (tăng huyết áp), nhân viên y tế có thể khuyến nghị sử dụng thực phẩm bổ sung canxi ngay cả khi quý vị đã ăn thực phẩm giàu canxi.

I-ốt

I-ốt hỗ trợ sự phát triển não bộ và hệ thần kinh của các con quý vị. Trong thời gian mang thai và nuôi con bằng sữa mẹ, quý vị cần nhiều i-ốt hơn bình thường. Do khó có thể nạp đủ i-ốt chỉ từ thực phẩm, hãy dùng thêm thực phẩm bổ sung 150 microgam mỗi ngày. Hầu hết các loại vitamin tổng hợp dành cho phụ nữ mang thai đều có chứa liều lượng này.

Không sử dụng viên tảo bẹ (kelp) vì chúng có thể chứa quá nhiều i-ốt. Nếu quý vị có bệnh lý về tuyến giáp, hãy trao đổi với bác sĩ trước khi sử dụng thực phẩm bổ sung i-ốt.

Axit folic (folate)

Axit folic là một loại vitamin cần thiết để hình thành các tế bào cho các con quý vị. Trong giai đoạn đầu thai kỳ, vitamin này có thể giúp làm giảm nguy cơ mắc một số dị tật bẩm sinh, chẳng hạn như tật nứt đốt sống.

Khó để có thể nạp đủ folate chỉ từ thực phẩm, vì vậy quý vị cần sử dụng thực phẩm bổ sung.

Bắt đầu dùng axit folic khi có kế hoạch mang thai và tiếp tục dùng trong 3 tháng đầu sau khi mang thai. Uống 500 microgam mỗi ngày, dưới dạng viên nén axit folic hoặc trong vitamin tổng hợp dành cho phụ nữ mang thai.

Một số người có một số bệnh lý nhất định hoặc có chỉ số khối cơ thể (BMI) trên 30 có thể cần liều cao hơn.

Nếu quý vị có biến thể gen MTHFR ảnh hưởng đến cách cơ thể sử dụng folate, quý vị vẫn có thể sử dụng axit folic thông thường. Quý vị không cần sử dụng loại đặc biệt như 5-MTHF.

Bác sĩ, nữ hộ sinh hoặc dược sĩ của quý vị có thể giúp quý vị chọn loại thực phẩm bổ sung phù hợp.

Folate cũng có thể được tìm thấy trong các loại rau lá xanh, rau xà lách, trái cây, bánh mì và ngũ cốc nguyên hạt, các loại đậu, đậu lăng và các loại hạt. Một số loại ngũ cốc ăn sáng có bổ sung folate.

Vitamin D

Vitamin D giúp cơ thể quý vị hấp thụ và sử dụng canxi để xây dựng hệ xương cho các bé.

Quý vị nhận được vitamin D phần lớn từ ánh nắng mặt trời chiếu lên da và một lượng nhỏ hơn đến từ các thực phẩm như cá có nhiều dầu, lòng đỏ trứng, bơ thực vật và sữa.

Có thể khó để nạp đủ vitamin D trong thời gian mang thai, vì vậy mọi người được khuyên nên uống bổ sung ít nhất 400 đơn vị quốc tế (IU) vitamin D mỗi ngày. Hầu hết các loại vitamin tổng hợp dành cho phụ nữ mang thai đều chứa lượng này.

Nếu quý vị dành nhiều thời gian ở trong nhà, có làn da sẫm màu hơn hoặc thường mặc áo quần che kín phần lớn cơ thể thì lượng vitamin D của quý vị có thể thấp. Lượng vitamin D quá thấp có thể gây yếu xương và đau cơ ở người lớn, cũng như các vấn đề về xương (gọi là còi xương) ở trẻ sơ sinh.

Nếu quý vị có nguy cơ thiếu vitamin D, nhân viên y tế của quý vị có thể khuyên quý vị nên uống thêm vitamin D.

Hãy trao đổi với dược sĩ để chọn loại thực phẩm bổ sung có hàm lượng phù hợp với quý vị.

Chất béo Omega-3

Chất béo Omega-3 giúp não bộ, hệ thần kinh và mắt của con quý vị phát triển và có thể mang lại những lợi ích khác cho sức khỏe. Các nguồn thực phẩm chứa Omega-3 tốt bao gồm các loại cá có nhiều dầu như cá ngừ, cá hồi, cá mòi và cá thu. Các loại cá này có hàm lượng thủy ngân thấp và an toàn để ăn trong thời gian mang thai. Ăn cá 2 đến 3 lần một tuần.

Một số loại cá chứa quá nhiều thủy ngân và nên hạn chế ăn trong thời gian mang thai:

- cá mập (thịt cá mập), cá cờ (marlin), cá kiếm mở rộng (broadbill) hoặc cá kiếm (swordfish): không ăn quá 1 khẩu phần trong mỗi 2 tuần. Không ăn các loại cá khác trong 2 tuần đó.
- cá cam nhám (cá tầng đáy biển sâu) hoặc cá trê (catfish): 1 khẩu phần một tuần. Không ăn các loại cá khác trong 1 tuần đó. Các nguồn giàu omega-3 từ thực vật bao gồm quả óc chó, hạt chia, hạt lanh (còn gọi là flaxseed) và đậu nành.

Thực phẩm bổ sung Omega-3

Hầu hết mọi người đều có đủ lượng chất béo omega-3 trong máu và không cần dùng thực phẩm bổ sung.

Một số loại vitamin tổng hợp dành cho phụ nữ mang thai có chứa một lượng nhỏ (dưới 300 mg) các chất béo Omega-3 như DHA và EPA. Lượng này là đủ cho hầu hết mọi người trong thời gian mang thai.

Chỉ sử dụng một liều omega-3 cao hơn nếu nhân viên y tế kiểm tra máu cho quý vị và xác định rằng lượng omega-3 của quý vị thấp.

Thực phẩm bổ sung vitamin tổng hợp

Uống một viên vitamin tổng hợp hằng ngày có thể giúp quý vị nạp đủ axit folic, vitamin D và i-ốt nếu quý vị chưa uống riêng lẻ các loại này.

Luôn kiểm tra để bảo đảm các loại thực phẩm bổ sung quý vị sử dụng là an toàn cho phụ nữ mang thai.

Một số loại thực phẩm bổ sung vitamin tổng hợp không dành cho phụ nữ mang thai có thể chứa quá nhiều retinol, một loại vitamin A không an toàn cho phụ nữ đang mang thai.

Beta-carotene, một loại khác của vitamin A thì an toàn. Nếu quý vị không chắc nên dùng loại thực phẩm bổ sung nào, hãy nhờ dược sĩ, bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng tư vấn.

Lưu ý: Mang song thai không có nghĩa là quý vị nên dùng thêm thực phẩm bổ sung cho thai kỳ. Bổ sung quá nhiều vitamin và khoáng chất có thể gây hại. Nếu kết quả xét nghiệm máu cho thấy nồng độ của một loại vitamin ở mức thấp, quý vị có thể cần sử dụng thực phẩm bổ sung để đưa mức này trở lại phạm vi khỏe mạnh. Trao đổi với bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng xem quý vị cần làm những xét nghiệm nào và liệu việc dùng một thực phẩm bổ sung có phù hợp với quý vị hay không.

Các thực phẩm cần tránh hoặc hạn chế

Ngoài việc hạn chế các loại cá có hàm lượng thủy ngân cao, quý vị nên lưu ý đến các vấn đề khác về an toàn thực phẩm trong thời gian mang thai. Hãy đọc tờ thông tin của chúng tôi An toàn thực phẩm trong thời gian mang thai để biết thêm thông tin.

Rượu bia

Lựa chọn an toàn nhất là hoàn toàn không uống rượu bia.

Caffeine

Trà và cà phê có chứa caffeine. Quý vị có thể uống ở mức vừa phải, ví dụ: 1 đến 2 ly cà phê hoặc tối đa 5 tách trà một ngày. Các loại nước uống tăng lực có thể chứa lượng lớn caffeine hoặc guarana (một nguồn caffeine), vì vậy nên hạn chế các loại đồ uống này.

Gan và vitamin A

Giới hạn ăn gan ở mức 50g một tuần. Gan có thể chứa lượng vitamin A nhiều hơn mức được khuyến nghị trong thời gian mang thai.

Quý vị nên tăng bao nhiêu cân?

Mức tăng cân được khuyến nghị phụ thuộc vào chỉ số khối cơ thể (BMI) của quý vị trước khi mang thai và bất kỳ bệnh lý nào mà quý vị đang có.

Quý vị có thể sử dụng công cụ tính BMI trực tuyến của Better Health Channel để tính chỉ số BMI của mình. betterhealth.vic.gov.au/tools/body-mass-index-calculator-for-adult

Kiểm tra bảng bên dưới để biết mức tăng cân được khuyến nghị tương ứng với khoảng BMI của quý vị.

MBI trước khi mang thai	Tổng mức tăng cân được khuyến nghị trong thời gian mang thai	Mức tăng cân mỗi tháng trong tam cá nguyệt thứ 2 và thứ 3*
18 đến 24	17 đến 25 kg	1,9 đến 2,8 kg mỗi tháng
25 đến 29	14 đến 23 kg	1,9 đến 2,8 kg mỗi tháng
30 trở lên	11 đến 19 kg	1,2 đến 2,1 kg mỗi tháng

*Mức tăng cân trung bình trong 3 tháng đầu tiên là 0,5 đến 2 kg.

Nguồn: Bộ Y tế và Chăm sóc Người cao tuổi của Chính phủ Úc. (n.d). Chế độ ăn uống lành mạnh khi đang mang thai hoặc đang nuôi con bằng sữa mẹ. Ăn uống để có sức khỏe tốt. eatforhealth.gov.au/eating-well/healthy-eating-throughout-all-life/healthy-eating-when-you're-pregnant-or-breastfeeding

Quý vị có thể gặp những triệu chứng nào?

Buồn nôn và nôn

Những triệu chứng này thường gặp vào đầu thai kỳ và có thể kéo dài đến 16 tuần khi mang song thai. Hãy ăn uống bất kỳ thứ gì quý vị có thể trong thời gian này.

Táo bón

Táo bón là tình trạng phổ biến do hệ tiêu hóa của quý vị hoạt động chậm lại để giúp cơ thể hấp thụ nhiều chất dinh dưỡng hơn, và các em bé đang lớn cũng gây thêm áp lực lên ruột của quý vị. Hãy uống nhiều nước hơn, ăn các thực phẩm giàu chất xơ (như trái cây, rau củ, các loại đậu, các loại hạt, hạt nhỏ và ngũ cốc làm từ yến mạch hoặc cám) và duy trì vận động sẽ giúp đường ruột của quý vị hoạt động đều đặn.

Khó tiêu, trào ngược hoặc ợ nóng và cảm giác no nhanh

Các triệu chứng này thường tăng lên khi thai kỳ tiến triển. Chia nhỏ các bữa ăn và ăn thường xuyên có thể giúp ích. Cố gắng không nằm ngay sau khi ăn, vì điều này có thể làm cho chứng trào ngược trở nên tồi tệ hơn, và nên mặc quần áo rộng rãi.

Những câu hỏi cần hỏi y tá, bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng của quý vị

- Tôi nên sử dụng thực phẩm bổ sung dinh dưỡng nào?
- Tôi nên làm gì nếu tôi không tăng đủ cân?
- Tôi nên làm gì nếu tôi tăng cân quá nhiều?
- Tôi nên tránh những loại thực phẩm nào trong thời gian mang thai?
- Tôi nên làm gì nếu các triệu chứng thai nghén ảnh hưởng đến cảm giác thèm ăn của mình?
- Tôi cần tiếp xúc với ánh nắng bao lâu để có đủ vitamin D một cách an toàn?

Nơi để tìm thêm thông tin

Nếu quý vị có các câu hỏi về chế độ ăn hoặc tăng cân trong thời gian mang thai, hãy xin giấy giới thiệu đến gặp chuyên gia dinh dưỡng.

Trang mạng của bệnh viện The Women's

Để biết thêm thông tin về dinh dưỡng và mang thai, hãy truy cập:

thewomens.org.au/health-information/pregnancy-and-birth/a-healthy-pregnancy

Quý vị cũng có thể tải xuống các tờ thông tin sau đây:

- Xử lý các cảm giác khó chịu thường gặp khi mang thai
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#coping-common-discomforts-of-pregnancy
- An toàn thực phẩm trong thời gian mang thai
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#food-safety-in-pregnancy
- Sắt trong thời gian mang thai
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#iron-in-pregnancy
- Chế độ ăn uống lành mạnh khi đang mang thai: Thông tin dành cho người có chế độ ăn chay có trứng hoặc ăn chay thuần
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#healthy-eating-when-youre-pregnant-information-for-vegetarians-and-vegans
- Buồn nôn và nôn trong thời gian mang thai (ốm nghén)
[information/fact-sheets#nausea-and-vomiting-in-pregnancy](http://thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#nausea-and-vomiting-in-pregnancy)
- Tăng cân trong thời gian mang thai
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#weight-gain-during-pregnancy

Food Standards Australia New Zealand (Các tiêu chuẩn về Thực phẩm Úc New Zealand)

Trang mạng này có các thông tin hữu ích dành cho người tiêu dùng. Tìm kiếm 'Fish and mercury (Các và thủy ngân)', 'Listeria in food (Vi khuẩn listeria trong thực phẩm)' và 'Food poisoning (Ngộ độc thực phẩm)' foodstandards.gov.au/consumer

Ăn uống để có sức khỏe tốt

Truy cập trang mạng Australian Dietary Guidelines (Hướng dẫn Chế độ ăn của Úc) để biết các lời khuyên và các tài liệu về chế độ ăn uống lành mạnh khi đang mang thai hoặc đang nuôi con bằng sữa mẹ eatforhealth.gov.au

Quý vị cần thông dịch viên không?



Quý vị có thể yêu cầu thông dịch viên nếu cần.

Hỗ trợ về Bạo lực Gia đình

Đường dây Trợ giúp Toàn quốc 1800 Respect

Quý vị có thể nhận được sự trợ giúp nếu quý vị đã từng bị tấn công tình dục, bạo lực gia đình hoặc trong nhà và lạm dụng.

Quý vị có thể gọi vào bất kỳ thời gian nào trong ngày hoặc ban đêm.

1800 737 732

1800respect.org.au

Quý vị nên ăn bao nhiêu mỗi ngày?

Quý vị ăn gì – và ăn bao nhiêu – hỗ trợ sự phát triển và sức khỏe của các con quý vị.

Khi quý vị mang song thai, quý vị thường cần ăn nhiều hơn.

Bảng dưới đây cho biết mỗi ngày quý vị cần bao nhiêu khẩu phần từ mỗi nhóm thực phẩm này. Để theo dõi chế độ ăn của mình, hãy ghi lại số khẩu phần từ mỗi nhóm mà quý vị đã ăn ngày hôm qua.

Nhóm thực phẩm	Khẩu phần mỗi ngày	Mỗi loại dưới đây là một ví dụ về 1 khẩu phần	Những khẩu phần tôi đã ăn ngày hôm qua...
Bánh mì (ưu tiên bánh mì đa ngũ cốc), ngũ cốc giàu chất xơ, cơm, mì ý, bún mì	10	1 lát bánh mì ½ ổ bánh mì ⅔ cốc ngũ cốc mỏng giòn ¼ cốc muesli ½ cốc mì ý, bún mì hoặc cơm 3 miếng bánh mì giòn	
Rau củ và trái cây	9	½ cốc rau 1 cốc salad 1 quả cỡ vừa, như táo hoặc chuối 2 quả nhỏ hơn, như quả mận hoặc quả mơ 30g trái cây sấy khô	
Sữa, sữa chua, phô mai, sữa đậu nành có bổ sung canxi	3 đến 4	1 ly sữa (250 ml) 1 ly (250 ml) sữa đậu nành, sữa gạo hoặc sữa yến mạch có bổ sung canxi 1 hộp sữa chua (200 ml) 1 đến 2 lát phô mai (35 g)	
Thịt, thịt gà, cá, đậu phụ, các loại đậu, đậu hạt, các loại hạt và hạt nhỏ	4 đến 5	65 g thịt đã nấu chín 80g thịt gà hoặc thịt gà tây đã nấu chín 100g cá đã nấu chín 2 quả trứng 170g đậu phụ 1 cốc các loại đậu hoặc đậu lăng 30g các loại hạt, hạt nhỏ hoặc tahini	
Chất lỏng, ưu tiên nước lọc	nhiều hơn lượng nước uống bình thường từ 2 khẩu phần trở lên	một ly 250 ml nước lọc, nước soda không đường, nước khoáng, hoặc sữa và nước ép trái cây với lượng ít hơn	
Các thực phẩm khác, ví dụ: chất béo và dầu ăn, bánh ngọt, bánh quy, đồ chiên, khoai tây chiên, nước ngọt	Ăn lượng ít hơn hoặc chỉ thỉnh thoảng ăn		

Miễn trừ trách nhiệm: Tờ thông tin này chỉ cung cấp thông tin chung. Để được tư vấn cụ thể về nhu cầu chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc con quý vị, quý vị nên tìm kiếm lời khuyên từ chuyên viên y tế của mình. Bệnh viện Royal Women’s không chịu bất kỳ trách nhiệm nào về sự tổn thất hoặc thiệt hại nào phát sinh từ việc quý vị dựa vào tờ thông tin này thay vì đến gặp chuyên viên y tế. Nếu quý vị hoặc con quý vị cần được chăm sóc y tế khẩn cấp, vui lòng liên hệ khoa cấp cứu gần nhất.
© The Royal Women’s Hospital 2026