

Chế độ ăn uống lành mạnh khi quý vị đang mang thai



the women's
the royal women's hospital

Quý vị đang mang thai, vì vậy đây là thời điểm thích hợp để xem lại chế độ ăn uống của mình. Những thực phẩm mà quý vị ăn trong thời gian này ảnh hưởng đến sức khỏe của quý vị, sự phát triển của bé và sức khỏe của bé trong tương lai.

Khi đang mang thai, quý vị chỉ cần ăn nhiều hơn một chút so với trước đây. Điều quan trọng là phải ăn đủ các chất dinh dưỡng cần thiết. Chất dinh dưỡng là những thành phần trong thực phẩm cung cấp năng lượng và duy trì sức khỏe cho quý vị.

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.

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

Trong thời gian mang thai, quý vị cũng cần bổ sung axit folic, i-ốt và vitamin D, vì khó có thể nạp đủ các chất này chỉ từ thực phẩm.

Chúng tôi sẽ giải thích thêm về vấn đề này ở trang 3.

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 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 thức 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, đậu nành lên men, đậu lăng, các loại đậu, thịt gà và thịt đỏ nạc		Các loại rau củ nhiều màu sắc, salad và trái cây

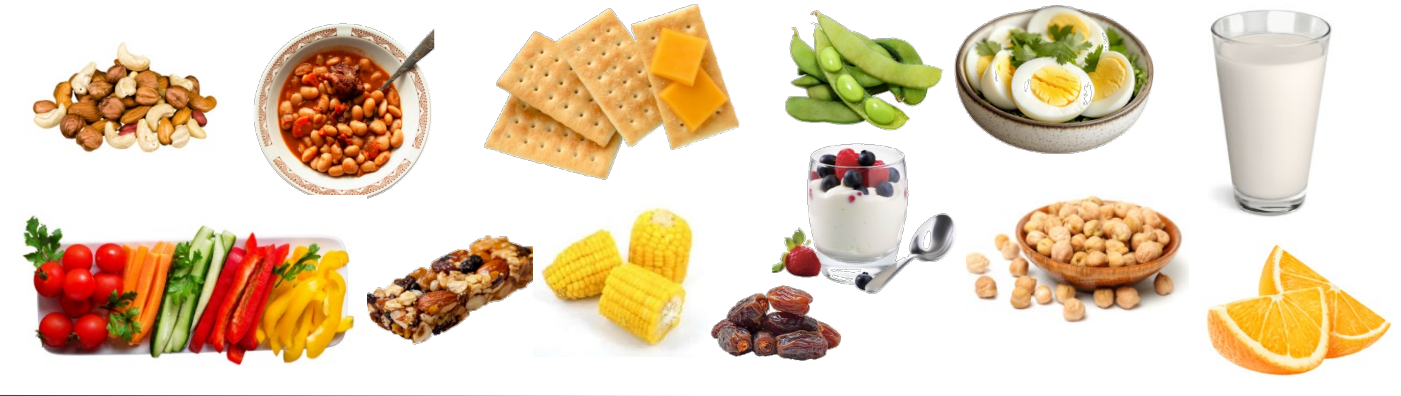
Gợi ý cho bữa sáng



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 chính.



Nếu quý vị cảm thấy buồn nôn

Nếu cảm giác buồn nôn ảnh hưởng đến việc ăn uống của quý vị, hãy ăn những gì quý vị có thể ăn được. Khi cảm thấy khỏe hơn, quý vị hãy trở lại chế độ ăn uống lành mạnh như thường lệ. Hãy đọc tờ thông tin của chúng tôi Buồn nôn và nôn khi mang thai (ốm nghén) để biết thêm thông tin.

Các chất dinh dưỡng quan trọng trong thời gian mang thai

Axit folic (folate)

Axit folic là một loại vitamin cần thiết để hình thành các tế bào cho 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 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.

I-ốt

I-ốt hỗ trợ sự phát triển não bộ và hệ thần kinh của 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 i-ốt 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.

Chất đạm

Chất đạm giúp phát triển tất cả các mô trong cơ thể. Cố gắng ăn thực phẩm chứa đạm trong mỗi bữa ăn. Các nguồn thực phẩm chứa đạm tốt bao gồm:

- thịt đỏ, thịt gà, cá và trứng
- các loại hạt, đậu và đậu lăng
- các sản phẩm từ sữa và phô mai paneer
- đậu phụ, đậu nành lên men, thịt đậu phụ và các sản phẩm khác từ đậu nành.

Sắt

Cơ thể quý vị cần nhiều sắt hơn trong thời gian mang thai để tạo ra hồng cầu cho cả quý vị và con quý vị. Lượng sắt thấp có thể khiến quý vị mệt mỏi và có thể làm tăng nguy cơ sinh non và bé sinh thiếu cân.

Các nguồn thực phẩm giàu chất sắt tốt bao gồm:

- thịt đỏ, thịt gà và cá
- đậu lăng, các loại đậu, các loại hạt và ngũ cốc nguyên hạt
- các loại rau lá xanh.

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 Sắt trong thời gian mang thai để biết thêm thông tin.

Canxi

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

Các nguồn thực phẩm dồi dào canxi nhất là:

- các sản phẩm từ sữa (sữa ít béo chứa lượng canxi tương đương sữa nguyên kem)
- cá có thể ăn được cả xương, chẳng hạn như cá hồi và cá mòi đóng hộp
- đậu phụ cứng.

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

Nếu quý vị uống sữa đậu nành, sữa hạnh nhân hoặc sữa gạo, hãy kiểm tra trên nhãn sản phẩm. Chọn nhãn hiệu có ít nhất 100 mg canxi trong mỗi 100 ml – 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 thực phẩm từ sữa hoặc uống các loại sữa được bổ sung canxi, hãy hỏi chuyên gia dinh dưỡng, nữ hộ sinh hoặc bác sĩ xem liệu quý vị có cần sử dụng thực phẩm chức năng 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 chức năng bổ sung canxi ngay cả khi quý vị đã ăn thực phẩm giàu canxi.

Vitamin D

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

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 sử dụng loại thực phẩm bổ sung nào, hãy tìm lời khuyên từ dược sĩ, bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng.

Nếu quý vị ăn chay có trứng, ăn chay thuần hoặc không ăn thịt

Quý vị vẫn có thể có đủ các chất dinh dưỡng cần thiết cho quý vị và bé nếu quý vị ăn chay có trứng, ăn chay thuần hoặc tránh các thực phẩm có nguồn gốc động vật. Hãy đảm bảo các bữa ăn của quý vị cung cấp đủ chất đạm, chất sắt, canxi và vitamin B12. Để biết thêm các lời khuyên, hãy đọc tờ thông tin của chúng tôi Chế độ ăn uống lành mạnh khi quý vị đang mang thai: Thông tin dành cho người ăn chay có trứng và ăn chay thuần.

Chất béo Omega-3

Chất béo Omega-3 giúp não bộ, hệ thần kinh và mắt của bé 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. Hãy 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 cò (marlin), cá kiếm mỏ 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.

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 cung cấp 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 cao hơn mức được khuyến nghị cho những người 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. Để tính BMI, lấy cân nặng của quý vị (tính bằng kg) chia cho chiều cao của quý vị (tính bằng mét).

Quý vị cũng có thể sử dụng công cụ tính BMI trực tuyến của Better Health Channel – công cụ này sẽ tính mức tăng cân cho quý vị.

<https://www.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.

Nếu quý vị tăng cân nhiều trong giai đoạn đầu của thai kỳ, hãy cố gắng giảm tốc độ tăng cân xuống mức được khuyến nghị tăng hàng tháng.

Không nên ăn kiêng trong thời gian mang thai. Thay vào đó, ăn ít lại các loại thực phẩm có nhiều chất béo và đường. Vận động mỗi ngày, chẳng hạn như đi bộ, tập các động tác giãn cơ nhẹ nhàng hoặc tập yoga ở tư thế ngồi.

Trao đổi với bác sĩ, nữ hộ sinh hoặc chuyên viên vật lý trị liệu nếu quý vị không biết chắc chắn các bài tập thể dục nào là phù hợp nhất cho mình.

Đọc tờ thông tin của chúng tôi **Tăng cân trong thời gian mang thai** để biết thêm thông tin và các mẹo về ăn uống lành mạnh và kiểm soát cân nặng của quý vị.

Trước khi mang thai BMI (không phải người Châu Á)	BMI trước khi mang thai (người châu Á)	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*
Dưới 18,5		12,5 đến 18 kg	2 đến 2,5 kg
18,5–24	18,5 đến 22,9	11,5 đến 16,0 kg	1,5 đến 2,2 kg
25–29	23 đến 27,5	7 đến 11,5 kg	1 đến 1,4 kg
30 trở lên	Trên 27,5	5 đến 9 kg	0,7 đến 1,2 kg

*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

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
- Chế độ ăn uống lành mạnh khi mang song thai
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#healthy-eating-when-pregnant-with-twins
- 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
- Sắt trong thời gian mang thai
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#iron-in-pregnancy
- Buồn nôn và nôn trong thời gian mang thai (ốm nghén)
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 (Cá 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 xem 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?



Interpreter

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

Hướng dẫn về các thực phẩm lành mạnh trong thời gian mang thai

Hãy sử dụng hướng dẫn này để ăn đa dạng các loại thực phẩm và ăn nhiều hay ít tùy theo cảm giác thèm ăn của quý vị.

Nhóm thực phẩm	Khẩu phần mỗi ngày	Mỗi mục dưới đây là một ví dụ của một khẩu phần
Rau và các loại củ, đậu (đậu, đậu lăng, đậu gà)	5	½ cốc rau 1 cốc salad ½ cốc các loại đậu đã nấu chín
Trái cây	2	1 quả cỡ vừa hoặc 2 quả nhỏ 1 cốc trái cây đóng hộp hoặc salad trái cây 1 thìa canh trái cây sấy khô
Thịt và thực phẩm thay thế thịt	3 ½	65g thịt đỏ nạc đã nấu chín 80g thịt gà đã nấu chín 100g cá phi lê đã nấu chín hoặc 1 hộp cá nhỏ 2 quả trứng 1 cốc các loại đậu đóng hộp hoặc đã nấu chín – đậu, đậu lăng, đậu gà 170g đậu phụ 1 thìa canh (30g) các loại hạt
Sữa hoặc các sản phẩm thay thế	2 ½	1 cốc sữa (sữa bò, sữa đậu nành, sữa hạnh nhân) 1 hộp sữa chua nhỏ (¾ cốc) 2 lát (40 g) phô mai
Thực phẩm từ ngũ cốc (bánh mì và ngũ cốc)	8 ½	1 lát bánh mì, ½ ổ bánh mì, 1 chiếc bánh chapatti ½ bánh mì Lebanon, 3 miếng bánh mì giòn 1 cốc ngũ cốc, ½ cốc cháo (đã nấu chín) ½ cốc cơm, mì ý hoặc mì bún (đã nấu chín)
Dầu ăn không bão hòa và các loại thực phẩm phết	Tùy chọn	1 đến 2 thìa canh mỗi ngày

Hạn chế các thực phẩm có nhiều chất béo và đường được bổ sung, chẳng hạn như bánh ngọt, bánh quy, bánh nướng, các thức ăn mua ngoài có nhiều chất béo và các đồ uống có đường hoặc nước ép.

Ăn một lượng nhỏ thì được, nhưng ăn quá nhiều có thể khiến quý vị tăng thêm cân hoặc thay thế các loại thực phẩm lành mạnh hơn.

Miễn trừ trách nhiệm: Tờ thông tin này chỉ cung cấp thông tin chung. Để được tư vấn cụ thể về tất cả các nhu 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 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