



the women's
the royal women's hospital

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

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.

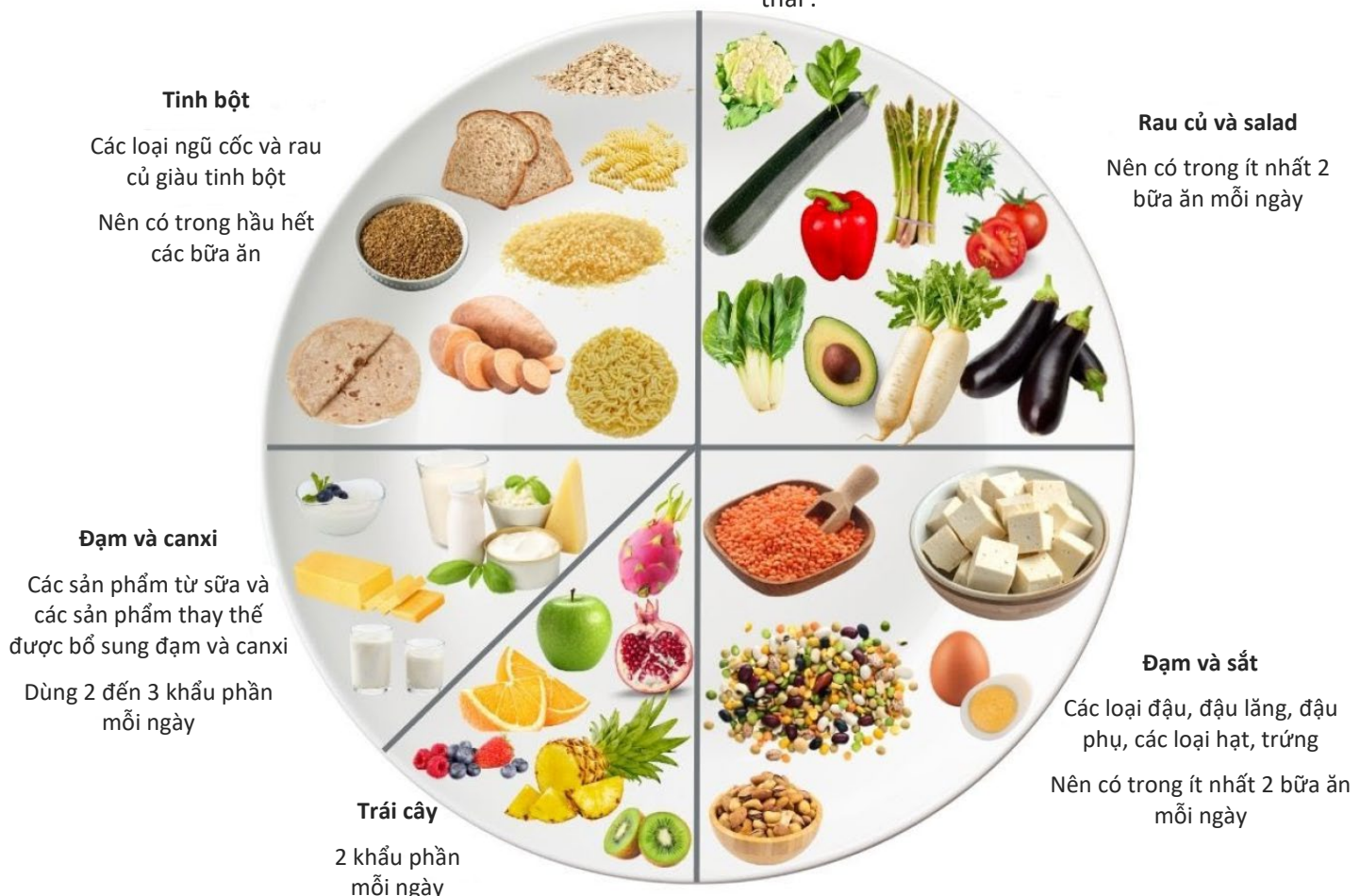
Khi đang mang thai, quý vị chỉ cần ăn nhiều hơn một chút so với trước đây. Điều quan trọng là phải ăn đủ các chất dinh dưỡng cần thiết. Chất dinh dưỡng là những thành phần trong thực phẩm cung cấp năng lượng và duy trì sức khỏe cho quý vị.

Chế độ ăn chay có trứng có thể cung cấp hầu hết các chất dinh dưỡng cần thiết cho quý vị nếu quý vị ăn uống đều đặn và các bữa ăn bao gồm thực phẩm từ cả 5 nhóm thực phẩm mỗi ngày (xem hình bên dưới).

Chế độ ăn chay thuần đòi hỏi sự lên kế hoạch kỹ lưỡng hơn và cần sử dụng các thực phẩm bổ sung cụ thể để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của quý vị trong thời gian mang thai. Vui lòng gặp chuyên gia dinh dưỡng để được tư vấn và hướng dẫn cụ thể nên sử dụng những loại thực phẩm bổ sung nào.

Hầu hết mọi người cũng 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. Nếu quý vị ăn chay thuần, quý vị cũng sẽ cần vitamin B12, dưỡng chất giúp hỗ trợ sự phát triển não bộ của bé.

Chúng tôi sẽ giải thích thêm về vấn đề này trong mục 'Các chất dinh dưỡng quan trọng trong thời gian mang thai'.



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

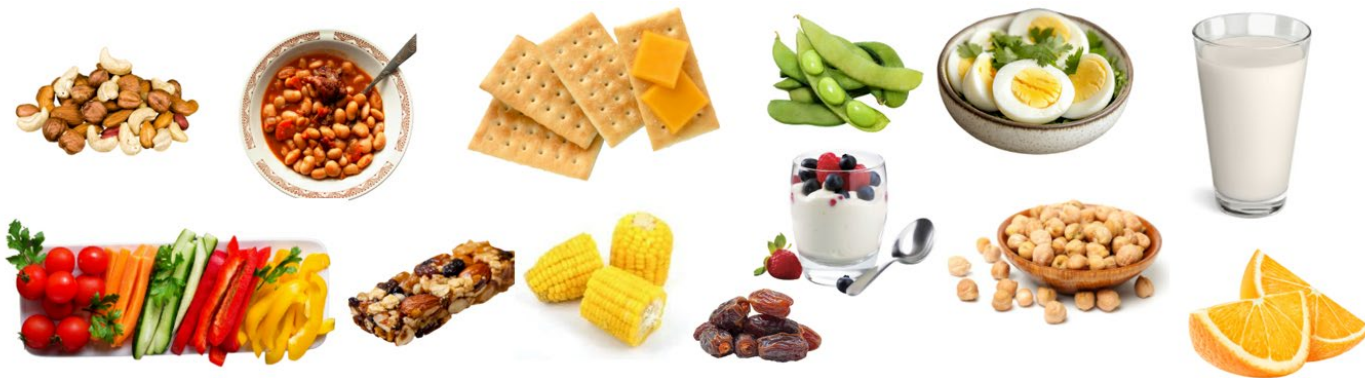
Để có chế độ ăn cân bằng tốt các loại thực phẩm mỗi ngày, hãy chọn thực phẩm có chất đạm, tinh bột và một ít rau củ, salad hoặc trái cây cho mỗi bữa ăn.

Hãy nhớ bổ sung thực phẩm từ sữa hoặc sữa thực vật được bổ sung canxi, như sữa đậu nành hoặc sữa hạnh nhân mỗi ngày.

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, các loại hạt, bơ hạt, tempeh, đậu lăng, các loại đậu, đậu nành Nhật		Rau củ có 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 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. 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 các 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 quý vị mang thai. Quý vị có thể sử dụng thực phẩm bổ sung axit folic (500 microgam) mỗi ngày hoặc một viên 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.

Folate quan trọng trong suốt thời gian mang thai, vì vậy hãy ăn các thực phẩm giàu folate như các loại rau lá xanh, rau xanh làm salad, trái cây, bánh mì và ngũ cốc nguyên hạt, ngũ cốc ăn sáng được bổ sung folate, các loại đậu và các loại hạt.

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 i-ốt mỗi ngày. Hầu hết các loại vitamin tổng hợp dành cho phụ nữ mang thai đều có chứa liều lượng này.

Quý vị cũng có thể mua các loại thực phẩm bổ sung có chứa cả i-ốt và axit folic.

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 thực phẩm như trứng, thực phẩm từ sữa, phô mai paneer, các loại hạt, các loại đậu (chẳng hạn như đậu khô và đậu lăng), và các thực phẩm được làm từ chúng – như đậu phụ, đậu nành lên men (tempeh) và thịt đậu phụ – cung cấp nguồn đạm và giúp tăng cường lượng sắt và canxi cho cơ thể quý vị.

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 mình. Lượng sắt thấp có thể khiến quý vị mệt mỏi, và nếu lượng sắt xuống quá thấp có thể làm tăng nguy cơ sinh non và em bé sinh thiếu cân.

Có thể khó để nạp đủ lượng sắt từ chế độ ăn chay có trứng. Quý vị có thể cần dùng thêm thực phẩm bổ sung sắt nếu xét nghiệm máu cho thấy lượng sắt của quý vị thấp.

Các nguồn thực phẩm giàu chất sắt tốt bao gồm:

- các loại đậu (đậu lăng và đậu khô)
- các loại hạt có vỏ cứng và hạt nhỏ
- trứng
- ngũ cốc nguyên hạt
- các loại rau lá xanh
- ngũ cốc ăn sáng giàu chất sắt.

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

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

Canxi

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

Các thực phẩm từ sữa, như sữa, phô mai và sữa chua là nguồn cung cấp canxi dồi dào.

Nếu quý vị uống sữa đậu nành hoặc các loại sữa thực vật khác - như sữa hạnh nhân hoặc sữa gạo, hãy kiểm tra nhãn sản phẩm và chọn loại có bổ sung thêm canxi (ít nhất 100mg cho 100ml).

Các nguồn thực phẩm khác giàu canxi bao gồm:

- cải thìa
- bắp cải
- bông cải xanh
- cải cầu vồng
- hạnh nhân
- ngũ cốc ăn sáng được bổ sung canxi
- đậu phụ – đặc biệt là đậu phụ khuôn có chất làm cứng chứa canxi (hãy kiểm tra nhãn sản phẩm).

Nếu quý vị không thường xuyên ăn những thực phẩm này, hãy trao đổi với chuyên gia dinh dưỡng, nữ hộ sinh hoặc bác sĩ xem liệu quý vị có thể cần sử dụng thực phẩm bổ sung canxi hay không.

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 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 vitamin D.

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 Vitamin D phù hợp với quý vị.

Vitamin B12

Vitamin B12 cần thiết cho sự phát triển các tế bào máu, hệ thần kinh và não bộ của con quý vị. Vitamin B12 chỉ có tự nhiên trong các thực phẩm có nguồn gốc động vật như thịt, cá, các sản phẩm từ sữa và trứng.

Nếu quý vị có chế độ ăn chay thuần hoặc ăn rất ít các sản phẩm từ sữa hoặc trứng, quý vị có thể không nạp đủ vitamin B12.

Mang thai và nuôi con bằng sữa mẹ cũng khiến lượng vitamin B12 dự trữ trong cơ thể quý vị nhanh hết hơn. Các bé bú sữa mẹ là những người ăn chay thuần có nguy cơ thiếu vitamin B12 cao hơn.

Một số loại sữa đậu nành và sản phẩm thay thế thịt đã có bổ sung vitamin B12. Nhưng chúng có thể không cung cấp đủ vitamin B12 nếu đó là nguồn cung cấp chính của quý vị. Tảo, men và các thực phẩm lên men như tempeh (đậu nành lên men) và miso không cung cấp đủ lượng vitamin B12 cần thiết.

Nếu quý vị có thể có nguy cơ bị thiếu hụt vitamin B12, điều quan trọng là quý vị phải kiểm tra lượng vitamin B12 của mình. Quý vị có thể cần thêm thực phẩm bổ sung.

Nếu quý vị lo lắng, hãy trao đổi với chuyên gia dinh dưỡng hoặc bác sĩ của quý vị.

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. Quý vị có thể có được các chất béo giàu omega-3 từ các loại thực phẩm như quả óc chó, hạt chia, hạt lanh (còn gọi là flaxseed) và đậu nành Nhật (edamame).

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

Sử dụng vitamin tổng hợp hằng ngày có thể giúp quý vị nhận đủ axit folic, vitamin D và i-ốt nếu quý vị chưa bổ sung riêng từng chất 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 khi quý vị 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.

Các thực phẩm cần tránh hoặc hạn chế

Dưới đây là một số thực phẩm cần tránh hoặc hạn chế trong thời gian mang thai. Để biết thêm chi tiết, hãy đọc tờ thông tin của chúng tôi “An toàn thực phẩm trong thời gian mang thai”

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 quý vị nên hạn chế các loại đồ uống này.

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.

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

Kiểm tra bảng ở trang sau 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.

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 quý vị.

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 quý vị 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
- 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)
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 (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 biết các lời khuyên và các tài liệu về chế độ ăn uống lành mạnh khi quý vị 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

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 hơn 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
Các 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 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