

# Lời khuyên khi MANG THAI

Hãy cung cấp cho con quý vị một khởi đầu tuyệt vời bằng cách ăn uống lành mạnh, tích cực vận động và rèn luyện việc tự chăm sóc. Lên cân là khỏe mạnh và bình thường, nhưng cũng có thể cảm thấy áp lực với một số phụ nữ. Điều quan trọng là xây dựng những thói quen lành mạnh và tin tưởng vào cơ thể của quý vị để đạt được cân nặng phù hợp với quý vị.

## Ăn uống Điều độ

### Lắng nghe Cơ thể của Quý vị

Ăn khi quý vị đói và dừng lại khi quý vị cảm thấy no.

### Ăn Chậm rãi

Thường thức đồ ăn của quý vị và thử các bữa ăn nhỏ hơn trong ngày.

### Chuẩn bị Đồ ăn nhẹ

Bảo quản trái cây và rau củ cắt nhỏ, phô mai hoặc sữa chua cho các món ăn nhẹ dễ ăn.

### Tạo ra các Bữa ăn Cân bằng

Kết hợp protein, chất xơ và chất béo lành mạnh cho bữa ăn.

### Thêm Hương vị vào Thực phẩm

Sử dụng các loại thảo mộc tươi, gia vị, cam quýt, salsa hoặc nước sốt.

### Giữ Nước

Chọn uống nước thay vì đồ uống có đường và soda.

## Luôn Hoạt động

### Di chuyển Cơ thể của Quý vị

Vận động trong 30 phút mỗi ngày giúp cơ thể và trí óc của quý vị. Chia nhỏ thời gian thành các lần đi bộ ngắn hoặc một loạt hoạt động xuyên suốt cả ngày.

### Giãn cơ

Giãn cơ giúp giảm sự căng thẳng từ căng thẳng tâm lý.

## Thực hiện Việc Tự chăm sóc Bản thân

### Chuẩn bị Bản thân Để Ngủ tốt hơn

Đi ngủ và thức dậy vào cùng một thời điểm mỗi ngày. Sử dụng thêm gối để hỗ trợ cơ thể của quý vị. Tránh các bữa ăn lớn trong vòng 3 tiếng trước giờ đi ngủ.

### Dành thời gian cho việc Thư giãn

Thử hít thở sâu, ngồi thiền, viết lách, gọi cho một người bạn hoặc dành thời gian ngoài trời.



# Quý vị đang tìm kiếm CÁC Ý TƯỞNG CHO BỮA ĂN?

Xây dựng bữa ăn cân bằng với thực phẩm WIC bằng cách kết hợp **protein**, **chất xơ** và **chất béo**. Đây là một số gợi ý. Quý vị có thể tự làm những bữa ăn này bằng cách thay vào các thực phẩm yêu thích của quý vị.

## Xây dựng một đĩa salad ngon miệng



Rau Xanh

Pasta từ Ngũ cốc Nguyên hạt

Cá hồi

Nước sốt

## Làm một món súp thịnh soạn



Gà

Ngô

Đậu đen

Quả bơ

Rau chân vịt (Rau bina)

Cà chua

Phô mai

Hoa quả

### PROTEIN

Thịt  
Cá  
Đậu phụ  
Các loại hạt  
Sản phẩm từ bơ sữa  
Trứng

### CHẤT XƠ

Ngũ cốc nguyên hạt  
Hoa quả  
Rau củ  
Đậu  
Các loại hạt

### CHẤT BÉO

Cá giàu Chất béo  
Dầu ăn  
Quả Ô-liu  
Quả bơ  
Các loại hạt  
Sản phẩm từ bơ sữa  
Trứng

## Thử ăn trứng theo các cách thức mới



Trứng



Quét mã QR để biết thêm nhiều lời khuyên mang thai hơn.

**Nếu quý vị hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị có quan ngại về dinh dưỡng hoặc sự phát triển của quý vị trong khi mang thai, hãy trao đổi với một nhà dinh dưỡng hoặc chuyên gia về chế độ ăn để có được các ý tưởng được cá nhân hóa nhằm đáp ứng nhu cầu của quý vị.**

Truy cập trang web của chúng tôi tại [TexasWIC.org](http://TexasWIC.org).