



Thai nghén và an toàn thực phẩm

Food safety during pregnancy



NSW Food Authority

safer food, clearer choices



Phụ nữ mang thai cần ăn gì

Chế độ ăn uống bổ dưỡng

Cách tốt nhất để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của bạn và em bé là ăn nhiều loại thức ăn bổ dưỡng.

Những thức ăn này bao gồm:

- Bánh mì, ngũ cốc, cơm, mì ống và mì sợi - tốt nhất là loại mì nguyên hạt hoặc hạt thô
- Các loại rau và đậu
- Trái cây
- Sữa, sữa chua, pho-mát cứng - tốt nhất là loại ít chất béo
- Thịt, cá, thịt gia cầm, trứng nấu chín và các loại hạt

Hướng Dẫn Ăn Uống Lành Mạnh của Bộ Y Tế và Người Cao Niên Chính Phủ Liên Bang Úc, khuyến nghị:

	Mỗi ngày, bạn nên cố gắng tiêu thụ	1 suất =
Bánh mì & Ngũ cốc (bao gồm cơm, mì ống và mì sợi)	4-6 suất (tốt nhất là loại mì nguyên hạt hoặc hạt thô)	2 lát bánh mì 1 ổ bánh mì cỡ trung bình 1 1/3 chén ngũ cốc ăn sáng 1 chén cơm, mì ống hoặc mì sợi nấu chín
Các loại rau và đậu	5-6 suất	1/2 chén rau nấu chín 1 chén rau sống (salad) 1/2 chén đậu, đậu Hòa Lan, đậu lăng hoặc đậu đóng hộp nấu chín 1 củ khoai tây nhỏ
Fruit	4 suất	1 quả táo vừa 2 miếng trái cây tươi cỡ nhỏ (mơ, kiwi, mận) 1/2 ly nước ép hoa quả 1 ly trái cây đóng hộp (không thêm đường)
Protein (meat, fish, poultry, cooked eggs, nuts)	1 1/2 suất	65-100g thịt hoặc thịt gà nấu chín 80-120g thăn cá 1/2 chén nhỏ lạc hoặc hạnh nhân 2 quả trứng nhỏ
Calcium (milk, yoghurt, hard cheese)	2 suất	250ml sữa 250ml sữa đậu nành giàu canxi 40g (2 lát) pho-mát 200g sữa chua

Mức độ lên cân trong thời kỳ mang thai của phụ nữ khác nhau tùy theo từng người. Thông thường, phụ nữ mang thai tăng khoảng 12 - 14kg. Do đó, điều quan trọng là bạn không được ăn kiêng hoặc bỏ bữa trong thời gian mang thai - em bé của bạn lớn lên mỗi ngày và cần bạn duy trì một chế độ ăn uống cân đối, giàu dinh dưỡng.

Vitamin, chất dinh dưỡng và chất khoáng

Trong thời gian mang thai, cơ thể của bạn cần bổ sung thêm các loại vitamin, chất khoáng và chất dinh dưỡng để bé tăng trưởng. Cách tốt nhất để hấp thu những vitamin này là qua chế độ ăn uống.



Sinh tố B

Sinh tố B, tức Folate, là một loại vitamin rất quan trọng cho sự phát triển của bé trong thời kỳ đầu của thai nhi vì chất này giúp ngăn chặn những dị tật bẩm sinh như bệnh nứt đốt sống. Nếu gia đình bạn có tiền sử về bệnh khuyết tật ống thần kinh thì bạn nên tham khảo ý kiến bác sĩ.

Cách tốt nhất để bảo đảm bạn hấp thụ đủ axit folic là một tháng trước khi thụ thai và trong ba tháng đầu mang thai, bạn cần dùng một lượng axit folic bổ sung mỗi ngày ít nhất 400 microgram (μg).

Một điều quan trọng khác là bạn cần ăn thêm những thức ăn có thêm axit folic hoặc giàu sinh tố B tự nhiên. Những loại thực phẩm có thêm chất folic axit bao gồm một số loại ngũ cốc ăn sáng, bánh mì, nước trái cây và nước ép thực phẩm. Hãy kiểm tra phần thông tin dinh dưỡng trên bao bì để biết hàm lượng sinh tố B có trong sản phẩm.

Những thức ăn giàu sinh tố B tự nhiên bao gồm các loại rau có lá xanh như xúp lơ xanh, rau dền, rau muống và các loại rau sống, đậu xanh, các loại hạt, nước cam, một số loại trái cây, đậu xanh khô và đậu Hà Lan.

Chất sắt

Trong thời kỳ mang thai, bạn cần bổ sung thêm chất sắt. Em bé hấp thụ chất sắt từ bạn để duy trì sự sống trong vòng năm hoặc sáu tháng đầu sau khi chào đời. Bởi vậy, bạn nhất thiết phải tăng cường chất sắt trong thời gian mang thai. Hàm lượng chất sắt nên dùng hàng ngày (RDI) trong thời gian mang thai là 22mg/ngày. Một số phụ nữ có thể cần tới 27mg/ngày.

Các thực phẩm có nhiều chất sắt bao gồm:

- thịt nạc đỏ (chẳng hạn như thịt bò, thịt cừu)
- thịt vịt (đã bỏ da)
- thịt gia cầm
- cá
- các loại rau xanh như xúp lơ xanh, bắp cải và rau dền, rau muống
- các loại đậu nấu chín như đậu xanh, đậu lăng, đậu tây và đậu lima

Ăn những thực phẩm giàu vitamin C cũng sẽ giúp bạn hấp thụ chất sắt. Hãy uống một ly nước cam khi ăn các loại rau xanh hoặc thịt bò nạc. Bạn cũng cần thận trọng với chất cafein. Trà, cà phê và cola làm giảm khả năng hấp thụ chất sắt của bạn.

Canxi (chất vôi)

Canxi có vai trò tối cần thiết để giữ cho xương chắc khỏe. Trong ba tháng cuối của thời kỳ mang thai, em bé cần một lượng canxi lớn để bắt đầu tăng trưởng và phát triển xương.

Nếu bạn không hấp thụ đủ canxi trong các bữa ăn, lượng canxi cần thiết cho bé sẽ được lấy từ xương của bạn. Để ngăn chặn điều này và tránh nguy cơ bị loãng xương về sau, bạn cần hấp thụ đủ lượng canxi trong chế độ ăn uống để cung cấp cho cả bạn và em bé.

Hàm lượng canxi nên dùng hàng ngày trong thời kỳ mang thai là 840mg/ngày. Một số phụ nữ có thể cần tới 1000mg/ngày. **Những sản phẩm từ sữa, chẳng hạn như sữa, pho-mát cứng và sữa chua, và sữa đậu nành có thêm canxi là những nguồn cung cấp canxi phong phú.**

Chất Omega 3

Chất Omega 3 có vai trò quan trọng đối với sự phát triển của hệ thần kinh trung ương, sự phát triển của não và mắt của bé trước và sau khi sinh.

Những thực phẩm giàu Omega 3 bao gồm những loại cá nhiều dầu như cá hồi, cá trích, cá trích, cá trống và cá mòi. Omega 3 còn có trong thịt gà, trứng, cá ngừ đóng hộp và dầu hạt lanh.

Nếu bạn nghĩ rằng bạn chưa hấp thụ đủ vitamin hoặc chất khoáng, xin vui lòng tham khảo ý kiến bác sĩ.


Ăn uống an toàn hơn trong thời gian mang thai

Màu Đỏ = **Đừng ăn**. Màu Tím = Ăn nhưng cần thận trọng. Màu Xanh Dương = Ăn được.

Thực phẩm	Ví dụ	Nên làm gì
THỊT, THỊT GIA CẦM & ĐỒ BIẾN		
Thịt đã chế biến	Thịt heo muối, xúc xích, thịt hộp, thịt gà v.v...	ĐỪNG ĂN
Thịt chưa chế biến	Các loại thịt tươi sống, thịt gà, thịt gia cầm, thịt bò, thịt heo tươi sống	ĐỪNG ĂN
Thịt gia cầm	Thịt gà hoặc gà tây lạnh. Ví dụ: loại thịt dùng tại các quầy bán bánh mì sandwich.	ĐỪNG ĂN
	Thịt gà nóng tại các tiệm bán đồ ăn nhanh	Mua loại vừa nấu xong, ăn liền. Cất phần còn dư vào trong tủ lạnh và dùng trong ngày
	Nấu ở nhà	Cần chắc chắn thịt gà đã được nấu thật chín và ăn ngay. Cất phần còn dư vào trong tủ lạnh và dùng trong ngày
Pa-tê	Pa-tê hoặc thịt trát bánh mì để trong tủ lạnh	ĐỪNG ĂN
Đồ biển	Đồ biển tươi sống	ĐỪNG ĂN
	Tôm lột vỏ ướp đá ăn liền	ĐỪNG ĂN
	Đồ biển và cá sấy khô	ĐỪNG ĂN
	Đồ biển và cá đã nấu	Nấu chín và dùng khi đồ ăn còn nóng. Cất phần còn dư vào trong tủ lạnh và dùng trong ngày
Sushi	Mua ở cửa hàng	ĐỪNG ĂN
	Nấu ở nhà	Đừng dùng thịt hoặc đồ biển tươi sống. Ăn liền
Thịt nấu	Thịt bò, heo, gà, thịt xay	Nấu chín và dùng khi đồ ăn còn nóng
CÁC SẢN PHẨM SỮA & TRỨNG		
Pho-mát	Pho-mát loại mềm và hơi mềm. Ví dụ: brie, camembert, ricotta, fetta, blue v.v...	ĐỪNG ĂN trừ khi đồ ăn được nấu thật chín. Ví dụ: rau dền và bánh trộn thịt gia vị với pho-mát ricotta
	Pho-mát đã chế biến, pho-mát sệt, pho-mát làm từ sữa đã gạn kem, pho-mát nhão v.v...	Cất trong tủ lạnh. Dùng trong vòng 2 ngày sau khi mở.
	Pho-mát cứng. Ví dụ: Pho-mát cheddar, hương vị	Cất trong tủ lạnh
Kem	Kem mềm	ĐỪNG ĂN
	Kem hộp đông đá	Cất trong tủ đá và dùng khi còn đông đá

Lấy bảng này ra và giữ lại để tiện việc tham khảo về những loại thức ăn cần tránh trong thời gian mang thai

Thực phẩm	Ví dụ	Nên làm gì
Sữa	Chưa khử trùng	ĐỪNG UỐNG HOẶC DÙNG
	Đã khử trùng	Cất trong tủ lạnh. Dùng trong thời hạn ghi ngoài bao bì
Các sản phẩm sữa khác	Kem (cream), sữa chua	Kiểm tra thời hạn sử dụng và cất trong tủ lạnh
	Sữa trứng	Đừng ăn trừ khi đã được hâm thật nóng
Trứng		Nấu/luộc thật chín
RAU TRÁI		
Rau trộn đông lạnh	Làm sẵn hoặc đóng hộp sẵn. Ví dụ: tại các quầy bán xà-lách, quán ăn	ĐỪNG ĂN
	Làm ở nhà	Rửa và để ráo nước trước khi chế biến. Cất trong tủ lạnh và dùng trong ngày
Trái cây	Trái cây tươi	Rửa sạch và để ráo nước trước khi ăn
Các loại rau	Các loại rau tươi	Rửa sạch và để ráo nước trước khi ăn hoặc rửa sạch trước khi nấu
	Rau đậu đông lạnh	Chỉ ăn sau khi nấu chín.
Ngò tây	Trồng ở nhà hoặc mua ngoài cửa tiệm	Đừng ăn sống; có thể dùng sau khi nấu chín
Đọt đậu	Đọt linh lăng, đọt bông cải xanh, đọt hành, đọt hướng dương, đọt rau ba lá, đọt cải củ, đọt đậu ván, đậu xanh và đậu nành	ĐỪNG ĂN dù sống hoặc đã nấu chín
CÁC LOẠI THỰC PHẨM KHÁC		
Đồ ăn còn dư	Đồ ăn nấu chín	Bọc lại và cất trong tủ lạnh và dùng trong ngày. Luôn hâm lại thật nóng trước khi dùng
Đồ hộp	Trái cây, rau, cá hộp v.v...	Cất phần còn lại vào hộp sạch có nắp đậy trong tủ lạnh và dùng trong ngày
Nhân nhồi	Nhân nhồi trong bụng gà hoặc gia cầm	Đừng ăn trừ khi được nấu riêng và ăn khi còn nóng
Món khai vị làm từ gà, đậu, dâu, vừng, chanh và tỏi	Mua ở tiệm hay làm ở nhà	Cất trong tủ lạnh. Dùng trong vòng 2 ngày sau khi mở/chế biến



Phụ nữ mang thai không nên ăn gì

Những căn bệnh do thực phẩm gây ra

Khi bạn mang thai, những thay đổi nội tiết tố trong cơ thể làm suy giảm hệ miễn dịch khiến cho cơ thể gặp khó khăn hơn khi đề kháng bệnh tật và dễ bị nhiễm khuẩn. Ngăn chặn các chứng bệnh do thực phẩm gây ra và bảo vệ bạn khỏi những rủi ro từ thực phẩm trong thời kỳ mang thai là điều cực kỳ quan trọng.

Lời khuyên an toàn để tránh những căn bệnh do thực phẩm gây ra:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">Giữ lạnh thức ăn nguội trong tủ lạnh (dưới 5°C) và giữ đồ ăn nóng luôn nóng (trên 60°C) trước khi ăn. Điều này sẽ ngăn chặn sự tăng trưởng của vi khuẩn gây ngộ độc thức ăn. | <ul style="list-style-type: none">Để riêng thực phẩm tươi sống và thực phẩm nấu chín, không sử dụng chung dụng cụ đồ bếp cho hai loại thực phẩm này, đặc biệt là thớt và dao. |
| <ul style="list-style-type: none">Xà đá thực phẩm đông đá trong tủ lạnh hoặc dùng lò vi ba. Không được để thực phẩm trên bàn hoặc bồn rửa để xả đá. | <ul style="list-style-type: none">Giữ cho dụng cụ đồ bếp và nhà bếp luôn sạch sẽ. |
| <ul style="list-style-type: none">Nấu thật chín đồ ăn. Nấu thịt gia cầm và thịt bằm cho đến khi chín kỹ tận phần bên trong. Không để phần thịt nào nhìn còn đỏ hồng và tất cả mọi loại nước trái cây phải trong. | <ul style="list-style-type: none">Cần nhớ rằng cách tốt nhất để ngăn chặn sự lây lan của vi khuẩn là luôn rửa sạch và lau khô tay của bạn trước và sau khi chế biến thức ăn. |

Vi khuẩn Listeria

Listeria là vi khuẩn có trong một số loại thực phẩm và có thể gây ra một loại bệnh nhiễm khuẩn nguy hiểm có tên gọi là nhiễm khuẩn Listeria (Listeriosis). Các triệu chứng có thể xuất hiện sau khoảng 6 tuần và nếu thai nhi cũng bị nhiễm khuẩn, có thể dẫn tới sẩy thai, nhiễm khuẩn sau khi sinh hoặc thai nhi chết trước khi sinh. Cách tốt nhất để tránh bệnh này là thực phẩm phải được chế biến, bảo quản và sử dụng hợp vệ sinh.

Tốt nhất là bạn chỉ nên ăn thực phẩm vừa mới nấu chín và được rửa sạch sẽ, rau và hoa quả cũng được rửa sạch sẽ. Thức ăn thừa chỉ được dùng nếu được bảo quản lạnh kịp thời và không quá 1 ngày.

Bạn cần tránh tất cả những thực phẩm đông lạnh hoặc ăn liền sau đây:

- Pho-mát mềm và mềm vừa
- Gà nấu chín đông lạnh
- Thịt đã chế biến đông lạnh
- Rau sống đã trộn
- Đồ biển sống
- Kem
- Các sản phẩm sữa chưa tiệt trùng
- Pa-tê

Vi khuẩn Salmonella

Vi khuẩn Salmonella có thể gây cảm giác buồn nôn, ói mửa, đau quặn bụng, tiêu chảy, sốt và đau đầu. Đối với phụ nữ mang thai, nguy cơ bị nhiễm khuẩn Salmonella không tăng lên. Tuy nhiên, trong một số trường hợp hiếm hoi, nhiễm khuẩn Salmonella có thể dẫn đến sẩy thai.

Bởi vậy, lời khuyên dành cho bạn là tránh những thực phẩm có trứng sống và luôn nấu thịt, thịt gà và trứng chín kỹ. Ngoài ra, Cơ Quan Thực Phẩm NSW khuyến cáo phụ nữ mang thai không nên ăn bất kỳ loại mầm đột nào (đọt cỏ linh lăng, đọt xúp lơ xanh, đọt hành, đọt hướng dương, đọt cỏ ba lá, đọt củ cải, đọt đậu Hà Lan, đậu xanh và đậu nành) dù là còn tươi hay nấu chín.

Những rủi ro khác từ thực phẩm

Bệnh Toxoplasmosis

Bệnh Toxoplasmosis dù ít gặp ở phụ nữ mang thai nhưng có thể xuất hiện nếu bạn ăn thịt nấu chưa chín hoặc rau và hoa quả chưa rửa sạch (đặc biệt từ những vườn rau có mèo nhà). Tuy nhiên, nhiễm khuẩn Toxoplasmosis thường xảy ra do tiếp xúc với phân mèo, phân chó khi bạn dọn ổ cho mèo hoặc tiếp xúc đất bẩn trong vườn. Tránh bệnh Toxoplasmosis trong thời kỳ mang thai là điều đặc biệt quan trọng vì bệnh này có khiến thai nhi bị tổn thương não hoặc mù.

Những lời khuyên để tránh xa bệnh Toxoplasmosis:

- Không ăn thịt chưa nấu chín hoặc sống
- Không uống sữa dê chưa tiệt trùng
- Không lau dọn đồ dơ của mèo
- Khi làm vườn, phải đeo găng tay
- Luôn rửa tay sạch sẽ sau khi tiếp xúc với loài vật

Thủy ngân trong cá

Cá có nhiều chất đạm và chất khoáng, ít mỡ bão hòa và chứa axit mỡ Omega 3. Axit mỡ Omega 3 là chất quan trọng cho sự phát triển của hệ thần kinh trung ương của trẻ sơ sinh trước và sau khi chào đời.

Mặc dù ăn cá trong thời kỳ mang thai và cho con bú là rất quan trọng nhưng bạn cần cẩn thận trong việc lựa chọn loại cá phù hợp. Bởi vì một số loại cá chứa hàm lượng thủy ngân có thể gây hại cho thai nhi hoặc hệ thần kinh trung ương đang phát triển của trẻ nhỏ.

Bảng sau đây sẽ giúp bạn lựa chọn ăn cá an toàn khi cá là một phần quan trọng của chế độ ăn uống cân đối.

Phụ nữ mang thai & cho con bú & phụ nữ dự định có thai	Trẻ (6 tuổi trở xuống)
1 suất bằng 150g	1 suất bằng 75g
Một ngày 2-3 suất gồm bất kỳ loại cá hoặc đồ biển nào không liệt kê dưới đây	
HOẶC	
Hai tuần một suất gồm cá mập (phần thịt) hoặc cá cờ (cá Broadbill, cá kiếm và cá Marlin) và không ăn thêm loại cá nào khác trong hai tuần này	
HOẶC	
Một tuần 1 suất gồm cá Orange Roughly (Deep Sea Perch) hoặc cá trê và không ăn thêm loại cá nào khác trong tuần	

Ngoài ra cần lưu ý về ...

Rượu

Uống rượu trong thời kỳ mang thai có thể dẫn đến sẩy thai, thai chết trước khi sinh, sinh thiếu tháng hoặc em bé mới sinh mắc phải hội chứng nghiện rượu (tăng trưởng chậm trước và sau khi sinh và khuyết tật tâm thần). Do chưa xác định được mức độ uống rượu an toàn trong thời kỳ mang thai, Hội Đồng Nghiên Cứu Sức Khỏe và Y Học Quốc Gia khuyến cáo phụ nữ tốt nhất không nên uống rượu trong khi mang thai.

Chất cafein

Dùng một lượng nhỏ cafein trong thời kỳ mang thai là an toàn, nhưng nếu sử dụng quá nhiều có thể dẫn đến sẩy thai hoặc sinh thiếu tháng. Cafein có trong cà phê, trà, sô-cô-la và cola (và một số loại nước ngọt). Cơ Quan Y Tế NSW khuyến cáo phụ nữ mang thai nên giới hạn ở 200mg cafein mỗi ngày. 200mg cafein mỗi ngày bao gồm 2 chén cà phê xay hoặc 2 ½ chén cà phê hòa tan, 4 chén trà đậm vừa, 4 chén cacao/sô-cô-la nóng hoặc 6 chén cola.

Hút thuốc

Hút thuốc rất nguy hiểm cho trẻ. Hút thuốc làm tăng nguy cơ sinh thiếu tháng, trẻ nhẹ cân, có vấn đề về hô hấp hoặc mắc phải hội chứng đột tử trẻ em (SIDS). Hút thuốc dù ở mức độ nào đều không an toàn. Nếu muốn được giúp đỡ để bỏ thuốc lá, hãy gọi Đường Dạy Bỏ Hút Thuốc Quitline theo số 131848.



Muốn biết thêm những lời khuyên về an toàn thực phẩm trong thời gian mang thai, truy cập:

NSW Food Authority

www.foodauthority.nsw.gov.au/consumer/pregnancy.html

NSW Health

Pregnancy Care

www.health.nsw.gov.au/living/parent.html

Food Standards Australia New Zealand (FSANZ)

Listeria

www.foodstandards.gov.au/newsroom/factsheets/factsheets2001/listeriaandpregnancy630.cfm

Muốn có thêm tài liệu này hoặc những ấn phẩm do Cơ Quan Thực Phẩm NSW thực hiện, hoặc muốn biết thêm chi tiết hoặc lời khuyên:

Truy cập: www.foodauthority.nsw.gov.au Điện thoại: 1300 552 406