



## Bài 5

# Cần làm gì để cả mẹ và em bé đều khoẻ ?



Phụ nữ có thai nên và không nên làm gì ? Tại sao ?



Phụ nữ có thai cần :

- Ăn uống đủ chất, đủ lượng ;
- Không dùng các chất kích thích như thuốc lá, thuốc lào, rượu, ma túy,... ;
- Nghỉ ngơi nhiều hơn, tinh thần thoải mái ;
- Tránh lao động nặng, tránh tiếp xúc với các chất độc hoá học như thuốc trừ sâu, thuốc diệt cỏ,... ;
- Đi khám thai định kì : 3 tháng 1 lần ;
- Tiêm vắc-xin phòng bệnh và uống thuốc khi cần theo chỉ dẫn của bác sĩ.



Mọi người trong gia đình cần làm gì để thể hiện sự quan tâm, chăm sóc đối với phụ nữ có thai ?



⑤



⑥



⑦



Chuẩn bị cho em bé chào đời là trách nhiệm của mọi người trong gia đình, đặc biệt là người bố. Chăm sóc sức khỏe của người mẹ trước khi có thai và trong thời kì mang thai sẽ giúp cho thai nhi khỏe mạnh, sinh trưởng và phát triển tốt ; đồng thời người mẹ cũng khỏe mạnh, giảm được nguy hiểm có thể xảy ra khi sinh con.



Khi gặp phụ nữ có thai xách nặng hoặc đi trên cùng chuyến ô tô mà không còn chỗ ngồi, bạn có thể làm gì để giúp đỡ ?