



An toàn thực phẩm khi mang thai

Khi mang thai, chọn thực phẩm cẩn thận là điều rất quan trọng. Hãy tìm hiểu xem thực phẩm nào an toàn để ăn và thực phẩm nào nên tránh. Biểu đồ ở cuối cung cấp thông tin chi tiết hơn về các loại đồ ăn trong mỗi nhóm thực phẩm.

Rượu bia và chất cồn

Tốt nhất là tránh uống rượu bia hoàn toàn khi mang thai vì chất cồn có thể gây hại cho bé. Không có lượng cồn nào là đủ an toàn khi mang thai.

Nếu quý vị cần giúp đỡ để cai rượu bia, hãy nói chuyện với bác sĩ, hộ sinh hoặc bác sĩ sản khoa của quý vị.

Caffeine

Quá nhiều caffeine có thể làm tăng khả năng sảy thai, hoặc bé sinh ra bị nhẹ cân. Nên giới hạn lượng caffeine xuống mức 200mg mỗi ngày. Lượng này là vào khoảng:

- 1 đến 2 tách cà phê espresso
- 2 đến 3 tách cà phê hòa tan
- 3 đến 5 tách trà (tùy thuộc vào độ đậm đặc), sô cô la nóng hoặc đồ uống cola.

Nước uống tăng lực như Red Bull và V, chứa caffeine hoặc guarana (một nguồn caffeine khác). Tốt nhất là không nên uống những loại đồ uống này khi mang thai.

Thủy ngân và cá

Hầu hết các loại cá đều có chất dinh dưỡng thiết yếu cho sự phát triển của não bộ và hệ thần kinh của bé, như dầu omega-3 và i-ốt.

Chúng tôi khuyên nên dùng 1 đến 3 khẩu phần cá mỗi tuần. Một hộp nhỏ cá ngừ và cá hồi chứa ít hơn một nửa khẩu phần cá khuyên dùng và có thể ăn vài lần một tuần.

Tuy nhiên, một số loại cá có hàm lượng thủy ngân cao, có thể gây hại cho bé, chẳng hạn như:

- cá mập (flake)
- cá cờ (marlin)
- cá đao (broadbill)
- cá kiếm
- cá tráp cam (còn gọi là cá rô biển sâu)
- cá da trơn.

Tham khảo biểu đồ 'thực phẩm an toàn' để có thêm thông tin về các loại cá này.

Các loại hải sản khác như động vật có vỏ và động vật giáp xác (vd: tôm, tép), thường có mức thủy ngân thấp hơn và an toàn, trừ khi ăn thường xuyên với lượng lớn.

Vitamin A và gan

Gan có hàm lượng cao vitamin A tên là retinol. Retinol có thể gây hại cho thai nhi đang phát triển. Hãy giới hạn ăn thật ít gan, không quá 50 gram mỗi tuần.

Các loại thực phẩm khác chứa Vitamin A thì an toàn.

Các vitamin tổng hợp cho bà bầu có chứa một dạng Vitamin A an toàn có tên là beta carotene. Tuy nhiên, các loại vitamin tổng hợp thông thường, không dành cho bà bầu, có thể chứa retinol. Hãy kiểm tra với dược sĩ nếu không chắc.

Ô nhiễm thực phẩm

Một số vi khuẩn (vi trùng) gây ngộ độc thực phẩm có thể gây ra các vấn đề trong quá trình mang thai. Ta có thể giảm nguy cơ này bằng cách giữ sạch mọi thứ, xử lý thức ăn an toàn và tránh thực phẩm có nguy cơ cao.

Khuẩn listeria

Vi khuẩn Listeria có thể làm ô nhiễm thực phẩm và gây nhiễm bệnh giống cúm. Nhiễm khuẩn này trong lúc mang thai có thể lây truyền sang thai nhi và có thể gây sảy thai, thai chết lưu hoặc sinh non. Bệnh nhiễm khuẩn Listeria không phổ biến nhưng nguy hiểm cho thai phụ và thai nhi. Để giảm nguy cơ nhiễm khuẩn:

- rửa tay thật kỹ và dùng dụng cụ nấu ăn sạch khi chế biến thực phẩm
- ăn thực phẩm tươi, mới được chế biến, nếu có thể
- rửa rau sống và trái cây cẩn thận
- tránh thực phẩm có nguy cơ cao như:
 - các thực phẩm ăn liền được bảo quản lạnh có thể đã được lưu trữ trong thời gian dài
 - pa-tê
 - thịt gà nguội, đã nấu chín, và các loại thịt nguội, như giăm bông hay salami (xúc xích lên men của Ý), trừ khi đã được hâm nóng ở nhiệt độ cao, như khi rắc trên pizza
 - salad bắp cải sốt kem, salad rau trộn và salad trái cây, trừ khi chắc chắn rằng salad mới được làm.
 - các loại phô mát mềm như brie, camembert, ricotta, feta và phô mát xanh; nhưng phô mát mềm trong các món ăn đã nấu chín thì an toàn
 - kem tươi (soft-serve) và các sản phẩm từ sữa chưa được tiệt trùng (quy trình diệt khuẩn trong thực phẩm)
 - hải sản chưa nấu chín hoặc hun khói và tôm nấu sẵn; nhưng các loại hải sản mới nấu chín và hải sản đóng hộp thì an toàn.

- Khi nấu hoặc hâm nóng thức ăn, hãy đảm bảo nhiệt nóng già, vì nhiệt độ nóng giết chết khuẩn listeria.

Khuẩn salmonella

Ngộ độc thực phẩm do salmonella có thể gây buồn nôn, ói mửa, tiêu chảy và sốt. Ở một số ít trường hợp, khuẩn này có thể gây sảy thai. Để tránh ngộ độc salmonella:

- không ăn trứng sống hoặc chưa chín (còn mềm)
- tránh thức ăn có chứa trứng sống
- tránh dùng trứng có vỏ bị nứt.
- tránh ăn và dùng các sản phẩm mè sống, bao gồm tahini (bơ mè), halva (bánh mè nén) và hummus (sốt đậu hời). Mè đã xử lý bằng nhiệt nóng thì an toàn.

Bệnh ký sinh trùng toxoplasma (Toxoplasmosis)

Bệnh ký sinh trùng toxoplasma là một loại nhiễm trùng có thể gây thương tổn cho não bộ và mắt của thai nhi. Trùng này có thể có trong thịt sống và phân mèo. Để giảm nguy cơ nhiễm ký sinh trùng, hãy:

- nấu thịt chín kỹ
- rửa kỹ trái cây và rau quả
- đeo găng tay cao su khi xử lý phân mèo
- rửa tay thật sạch sau khi làm vườn hoặc làm việc với thú nuôi.

Các mẹo bảo quản thức ăn an toàn

- Rửa tay trước khi chế biến hoặc ăn thực phẩm.
- Sử dụng thớt sạch riêng rẽ, để tránh lẫn thức ăn sống với thức ăn chín.
- Đảm bảo nấu chín kỹ các thức ăn.
- Bảo quản lạnh thức ăn nóng ngay sau khi hết bay hơi; không được để nguội trên bàn bếp quá lâu.
- Ăn thức ăn được lấy khỏi tủ lạnh càng sớm càng tốt - tốt nhất là trong vòng 2 giờ và tối đa là trong vòng 4 giờ. Hãy bỏ đồ ăn đi nếu đã lấy ra khỏi tủ lạnh từ 4 tiếng trở lên.
- Ăn thức ăn thừa trong vòng 24 giờ và hâm nóng thức ăn cho đến lúc nóng bốc hơi.

- Giữ tủ lạnh sạch sẽ và để nhiệt độ 5 độ.
- Bọc đồ ăn lưu trữ lại.
- Giã đông thực phẩm đông lạnh trong tủ lạnh hoặc trong lò vi sóng, không ở nhiệt độ phòng.
- Để thịt sống trong tủ lạnh bên dưới các thực phẩm khác để tránh nước thịt rỏ vào các thực phẩm khác.
- Giữ trứng trong tủ lạnh.
- Kiểm tra hạn sử dụng đồ ăn như 'tốt nhất trước ngày' và 'dùng trước ngày' và làm theo hướng dẫn bảo quản. Nếu nghi ngờ, hãy vứt món đồ ăn đó đi.

Để có thêm thông tin

Tiêu chuẩn An toàn Thực phẩm của Úc và New Zealand

Thủy ngân trong cá
foodstandards.gov.au/consumer/chemicals

Kênh thông tin Để có Sức khỏe Tốt hơn

Bệnh ký sinh trùng toxoplasma
betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/toxoplasmosis

Mang thai, Sinh nở và Trẻ sơ sinh

Chế độ ăn lành mạnh trong quá trình mang thai
pregnancybirthbaby.org.au/healthy-diet-during-pregnancy

Dịch vụ Điều trị Nghiện Rượu và Ma túy cho Phụ Nữ

Bệnh viện Phụ nữ Hoàng gia
 Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8:30 – 17:30
 ĐT: (03) 8345 3931
 Email: wads@thewomens.org.au

Trên trang mạng của Bệnh viện Phụ nữ Hoàng gia

Sử dụng rượu bia trong khi mang thai và cho con bú
thewomens.r.worldssl.net/images/uploads/fact-sheets/Alcohol-2021.pdf**Hỗ trợ về Vấn đề Bạo lực Gia đình**

1800 Respect - Đường dây Tư vấn Toàn quốc

Hỗ trợ những người bị ảnh hưởng bởi hành vi tấn công tình dục, bạo lực và lạm dụng tại nhà và trong gia đình.

1800 737 732 (dịch vụ hỗ trợ 24 giờ)
1800respect.org.au

Quý vị có cần thông dịch viên không?



Quý vị có thể yêu cầu có thông dịch viên, nếu cần.

Chọn thực phẩm an toàn trong quá trình mang thai:

Thực phẩm nên ăn và nên tránh

	Hãy ăn	Hãy tránh ăn	Hạn chế ăn
Thịt gà và các loại thịt tươi	<p>Thịt gà và các loại thịt đã nấu chín kỹ. Bảo quản thức ăn thừa trong tủ lạnh và sử dụng trong vòng 24 giờ, đảm bảo hâm nóng thật kỹ trước khi ăn.</p> <p>Thịt gà nóng mua ngoài mang về an toàn để ăn nếu vừa mới được nấu chín và vẫn còn nóng. Bảo quản mọi thức ăn thừa trong tủ lạnh càng sớm càng tốt, hoặc trong vòng 2 giờ. Hâm nóng kỹ và ăn trong vòng 24 giờ.</p>	Không ăn thịt sống hay chưa nấu chín.	
Gan			Hạn chế lượng gan ăn vào ở mức 50 gram mỗi tuần, do mức vitamin A (retinol) cao.

<p>Thịt nguội, pa-tê và các loại paste (thực phẩm dạng xay mềm đặc)</p>	<p>Thịt chế biến sẵn an toàn để ăn nếu nấu chín kỹ, nóng bốc hơi và ăn ngay sau khi nấu, như khi được rắc trên pizza.</p> <p>Pa-tê, các loại thịt/cá xay mịn đóng hộp hay đóng lọ thì an toàn ở nhiệt độ phòng cho đến khi khai ra. Hãy cho vào tủ lạnh sau khi khai.</p>	<p>Không ăn các loại thịt ăn liền được đóng gói hoặc chưa đóng gói, chẳng hạn như giăm bông, salami (xúc xích lên men của Ý), gà nấu sẵn, hay ổ thịt gà xay nướng (meat loaf), trừ khi đã được hâm nóng và nóng bốc hơi.</p> <p>Đừng cho là các loại thịt nguội mới cắt thì an toàn hơn thịt đóng gói trước. Các thịt này có thể bị nhiễm bẩn từ máy cắt thịt.</p> <p>Không được ăn thịt gà, gà tây, các loại thịt nguội từ các cửa hàng bán sandwich và quán cà phê.</p> <p>Tránh ăn loại pa-tê mà cần làm lạnh trước khi khai mở.</p>	
--	---	---	--

	Hãy ăn	Hãy tránh ăn	Hạn chế ăn
Cá và hải sản	<p>Cá mới nấu là an toàn để ăn, nhưng có một số loại nên hạn chế ăn (xem cột Hạn chế).</p> <p>Khuyến cáo chỉ nên ăn 1 đến 3 khẩu phần cá mỗi tuần. Một khẩu phần là 150g.</p> <p>Một hộp cá ngừ nhỏ là bằng một nửa khẩu phần khuyến cáo, vì vậy có thể ăn một vài hộp mỗi tuần.</p> <p>Quý vị cũng có thể ăn:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hải sản mới nấu chín như động vật có vỏ và giáp xác, vd: tôm, tôm hùm • hải sản đóng hộp bao gồm hào (oyster) và vẹm/chem chép (mussle) hun khói, • sushi tươi mới làm không chứa hải sản sống hoặc hun khói. 	<p>Tôm nấu sẵn vì loại tôm này có thể là tôm đã nấu lâu rồi.</p> <p>Hải sản chưa nấu chín hoặc hun khói như cá hồi hun khói, trừ khi là loại đóng hộp.</p> <p>Cá hoặc hải sản sống.</p> <p>Sushi hải sản sống hoặc hun khói, hoặc sushi không tươi (cũ).</p>	<p>Hạn chế chỉ ăn một lần trong hai tuần các loại cá sau, và không ăn bất kỳ loại cá nào khác trong thời gian ăn các loại cá này:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cá mập (flake) • cá kiếm • cá đao (broadbill) • cá cờ (marlin). <p>Hạn chế chỉ ăn những loại cá này một lần một tuần, và không ăn bất kỳ loại cá nào khác trong thời ăn các loại cá này:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cá tráp cam (cá rô biển sâu) • cá da trơn.

<p>Thực phẩm từ sữa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sữa • Sữa chua • Kem tươi (cream) • Sữa lên men (buttermilk) • Sữa trứng (custard) • Kem (không phải loại kem tươi mềm hay soft serve) • Các loại pho mát cứng • Pho mát chế biến sẵn • Pho mát kem mềm (cream cheese) • Phô mai mềm để quét/trét (cheese spread) • Pho mát sữa chua (cottage cheese) (làm theo hướng dẫn bảo quản trên bao bì) • Ppho mát cứng của Ấn Độ(paneer). 	<p>Sữa và thực phẩm sữa chưa tiệt trùng.</p> <p>Kem tươi (soft-serve) và nước sinh tố kem tươi (smoothie), vì máy làm kem tươi có thể không được làm sạch kỹ.</p> <p>Các loại pho mát sau đây, trừ khi được dùng trong các món nấu chín:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pho mát mềm loại brie • pho mát mềm loại camembert • pho mát trắng mềm ricotta • pho mát trắng cứng feta • pho mát xanh. 	
<p>Trứng</p>	<p>Trứng đã được nấu chín kỹ cho đến khi lòng đỏ cứng lại.</p>	<p>Trứng sống hay trứng còn mềm.</p> <p>Các thực phẩm có thể chứa trứng sống như bánh mousse (bánh kem lòng trắng trứng), cocktail trứng sữa (eggnog), mayo tự làm, sốt aioli, các loại salad với sốt kem Caesar, phục vụ tại nhà hàng.</p> <p>Ném thử bánh nướng chứa trứng khi chưa chín.</p>	

	Hãy ăn	Hãy tránh ăn	Hạn chế ăn
Rau và thảo mộc (rau thơm)	<p>Rau mới nấu (rửa trước khi nấu).</p> <p>Rau đóng hộp và đông lạnh.</p> <p>Salad mới làm, ngoại trừ những loại salad có cỏ linh lăng sống, giá đỗ hay mầm đậu Hà lan sống.</p>	<p>Salad được chế biến sẵn tại quầy buffet tự chọn salad (salad bars) hoặc quầy buffet tự chọn sandwich và đồ nguội (smorgasbords), vì các đồ ăn phục vụ theo dạng này có thể không được tươi.</p> <p>Các hạt mầm như giá/mầm hạt cỏ linh lăng, đậu đỗ hoặc đậu Hà Lan, trừ khi đã được nấu chín kỹ.</p>	
Trái cây	<p>Tất cả các loại trái cây đều an toàn, ngoại trừ trái cây đã được cắt sẵn mua ngoài cửa hàng.</p> <p>Nếu ăn trái cây nguyên vỏ, hãy rửa trước khi ăn.</p> <p>Mua dưa lưới (dưa vàng) cả quả và rửa sạch trước khi bổ.</p>	<p>Trái cây, đặc biệt là dưa lưới, đã cắt sẵn mua tại cửa hàng, cắt trước.</p> <p>Nước trái cây mới ép/vắt và sinh tố (smoothie) ở các quán cà phê và các quầy buffet tự chọn nước trái cây, vì các nơi này thường dùng trái cây đã cắt sẵn và máy ép khó có thể làm sạch được.</p>	
Sốt mayo và sốt chấm (dip)	<p>Sốt mayo mua ở cửa hàng sẽ an toàn nếu được giữ trong tủ lạnh và làm theo hướng dẫn bảo quản.</p>	<p>Sốt mayo tự làm tại nhà hay tại quán cà phê có thể chứa trứng sống.</p> <p>Các loại sốt chấm (dip) chứa phô mai feta hoặc ricotta.</p>	
Các sản phẩm từ đậu nành	<p>Tất cả các sản phẩm từ đậu nành như đậu phụ, sữa đậu nành và sữa chua đậu nành đều an toàn để dùng.</p>		
Hạt vừng/mè	<p>Các sản phẩm từ hạt mè đã được nấu nóng, như dầu mè và hạt mè trên các sản phẩm nướng như bánh mì.</p>	<p>Hạt mè và sản phẩm làm từ hạt mè hoặc mè nguyên chất như bơ mè (tahini), bánh bột mè ép (halva) và sốt chấm đậu hời (hummus).</p>	

	Hãy ăn	Hãy tránh	Giới hạn
Thực phẩm đóng hộp và đóng chai	Tất cả đều an toàn, chỉ cần làm theo hướng dẫn bảo quản sau khi mở.		
Ăn ngoài và đồ ăn mua mang về	Hãy chọn đồ ăn mới nấu và đảm bảo đồ ăn nóng đến bốc hơi.	Các thực phẩm chế biến sẵn nếu bạn nghĩ rằng đã được bảo quản trong một thời gian dài. Buffet salad và buffet sandwich đồ nguội (smorgasbords). Sushi chứa hải sản sống hoặc hun khói, hoặc sushi cũ (làm đã lâu).	
Thức ăn thừa	Ăn thức ăn lạnh trong vòng 4 giờ sau khi chế biến, trừ khi đồ ăn này được bảo quản lạnh. Thức ăn thừa đã nấu chín sẽ an toàn nếu bạn bảo quản lạnh ngay sau khi hết bốc hơi. Hãy ăn những đồ ăn này trong vòng một ngày sau khi hâm thật nóng . Hoặc hãy giữ đông và sau đó hâm nóng lại.		
Đồ uống	Chất tạo ngọt nhân tạo là an toàn nếu được sử dụng điều độ.	Rượu bia/chất cồn Nước uống tăng lực chứa guarana hoặc caffeine như V, Red Bull, Mother.	Hạn chế uống đồ uống có chứa caffeine ở mức 200mg mỗi ngày, hoặc: <ul style="list-style-type: none"> • 1-2 ly cà phê espresso • 3 ly cà phê hòa tan • 4-5 cốc trà, sô cô la nóng hoặc đồ uống cola.