



VÌ SỰ PHÁT TRIỂN TOÀN DIỆN CỦA TRẺ HÃY CHĂM SÓC CON NGAY TỪ TRONG BỤNG MẸ

Trong thời kỳ có thai, bà mẹ cần:

- Ăn uống đầy đủ, cân đối và đa dạng các loại thực phẩm.
- Uống viên sắt/axit folic hoặc viên đa vi chất theo hướng dẫn của cán bộ y tế.
- Không làm việc quá sức, hoạt động thể lực nhẹ nhàng, nghỉ ngơi hợp lý và ngủ đủ giấc.
- Khám thai định kỳ và đăng ký sinh con tại cơ sở y tế.



Dinh dưỡng hợp lý



Bổ sung viên sắt/axit folic



Vận động và nghỉ ngơi hợp lý



Khám thai định kỳ