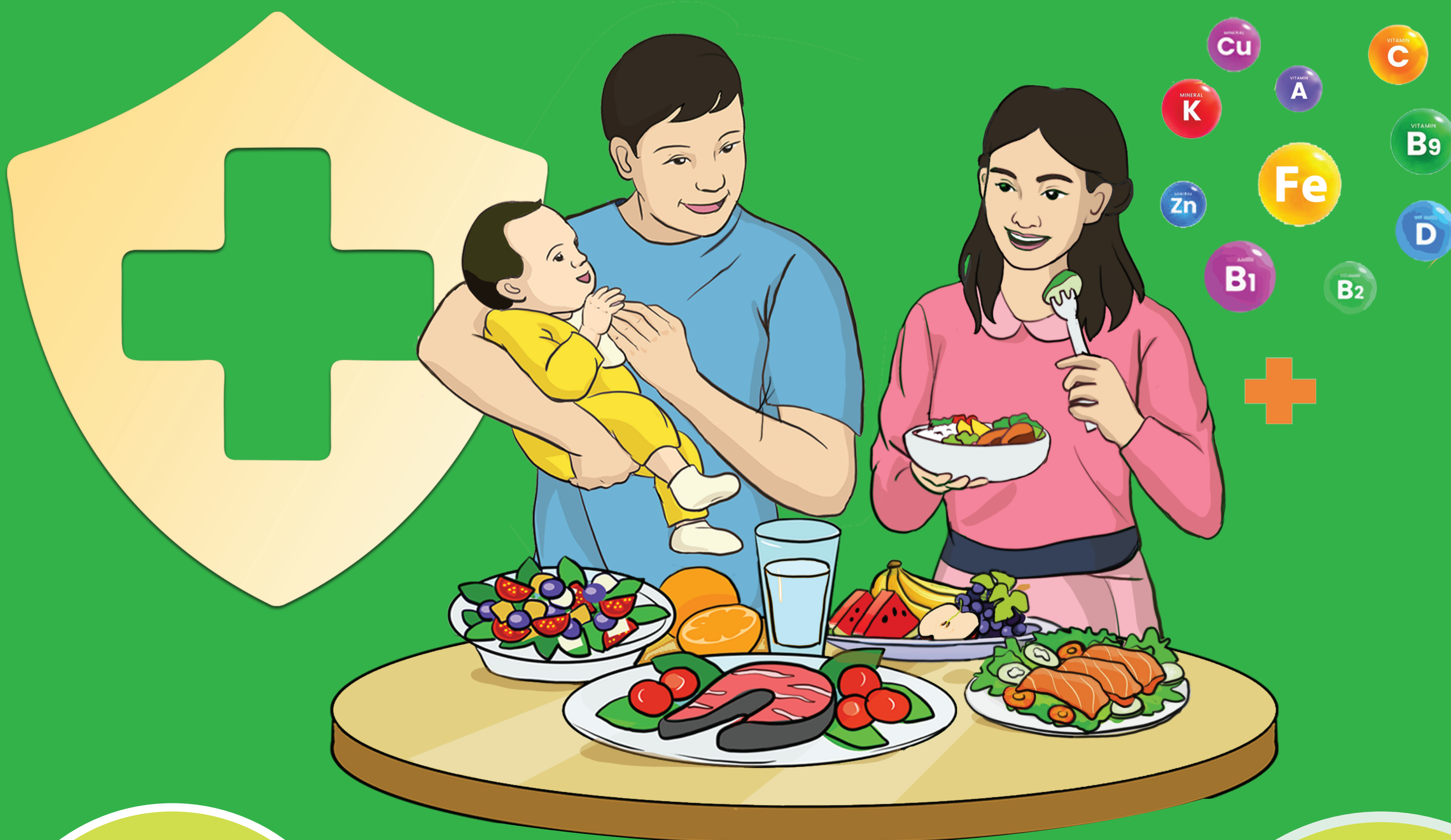




CHĂM SÓC DINH DƯỠNG CHO BÀ MẸ NUÔI CON BÚ ĐỂ CON KHOẺ MẠNH, THÔNG MINH



Đảm bảo đủ và cân đối
4 nhóm chất dinh dưỡng



Uống đủ nước 1.5 - 2 lít nước/ngày



Vận động thể lực phù hợp

BÀ MẸ NUÔI CON BÚ CẦN:

- Chia khẩu phần 3-6 bữa/ngày, đảm bảo đủ và cân đối 4 nhóm chất dinh dưỡng.
- Nghỉ ngơi hợp lý (ngủ đủ 8-9 tiếng/ngày).
- Uống đủ nước 1.5 - 2 lít nước/ngày.
- Uống viên sắt/axit folic hoặc viên đa vi chất hàng ngày tối thiểu đến hết 1 tháng sau khi sinh.
- Vận động thể lực phù hợp với tình trạng sức khỏe.