

**DỰ ÁN NGHIÊN CỨU PHÒNG CHỐNG THIẾU
MÁU DINH DƯỠNG
(WHO/NIN)**

**CHĂM SÓC DINH DƯỠNG
VÀ SỨC KHỎE CHO PHỤ NỮ**

Dinh dưỡng cần cho sức khỏe.
Người phụ nữ bình thường trong
độ tuổi sinh đẻ cần được ăn uống
tốt, nhất là phụ nữ có thai.



Cần sử dụng nhiều loại thực phẩm
cho bữa ăn hàng ngày để cung cấp
đủ chất dinh dưỡng.



Tăng cường ăn các thực phẩm giàu
dinh dưỡng và chất sắt như đậu, đỗ,
lạc, vừng, thịt, cá, trứng, rau xanh,
và các loại quả chín..

Khi có thai nhất thiết phải đi khám
thai đều đặn ít nhất 3 lần để theo dõi
sự phát triển của thai và uống viên
SẮT/ FOLAT đều đặn.



VIÊN SẮT/ FOLAT
SỬ DỤNG ĐỀU ĐẶN GIÚP BẠN THÊM
HỒNG HÀO, KHỎE ĐẸP.

PHÒNG CHỐNG THIẾU MÁU DINH DƯỠNG DO THIẾU SẮT

Sắt là vi chất dinh dưỡng có vai trò quan trọng đối với sức khỏe của phụ nữ lứa tuổi sinh đẻ dù cơ thể chỉ cần thường xuyên một lượng rất nhỏ.



Thiếu sắt là nguyên nhân chính của bệnh thiếu máu dinh dưỡng đang rất phổ biến ở phụ nữ nước ta.

Thiếu máu dinh dưỡng ảnh hưởng xấu đến sức khỏe, gây mệt mỏi, giảm khả năng lao động và học tập.

Phụ nữ có thai bị thiếu máu dinh dưỡng dễ bị sảy thai, đẻ non, đẻ con nhỏ yếu.



Bữa ăn đa dạng với các thực phẩm giàu dinh dưỡng là biện pháp chính để đảm bảo đủ chất sắt, ngăn ngừa thiếu máu dinh dưỡng.

Viên **Sắt/ Folat** chứa chất sắt và Folic sẽ giúp bạn khắc phục nhanh tình trạng thiếu sắt.

PHỤ NỮ KHÔNG MANG THAI:

Uống đều đặn mỗi tuần một viên Sắt/ Folat, mỗi viên chứa 60 mg sắt và 0,4mg Folic.

PHỤ NỮ CÓ THAI:

Uống mỗi tuần hai viên Sắt/ Folat chứa 120 mg sắt và 0,8 mg Folic. Uống từ khi phát hiện có thai đến 3 tháng sau khi đẻ.



VIÊN SẮT/ FOLAT