

**HƯỚNG DẪN**  
**DINH DƯỠNG TIẾT CHẾ TIỀN SẢN GIẬT**  
(Ban hành kèm theo Quyết định số /QĐ-BVHV ngày 23/5/2014  
của Giám đốc bệnh viện Hùng Vương)

**KHÁI NIỆM CHUNG**

Thai phụ tăng huyết áp khi có:

Huyết áp tâm thu  $\geq 140$ mmHg

Huyết áp tâm trương  $\geq 90$ mmHg

**MỤC TIÊU**

Cung cấp đủ năng lượng và dưỡng chất thiết yếu cho hoạt động hàng ngày của thai phụ, tăng cân trong thai kỳ phù hợp, đảm bảo sự phát triển của thai nhi

Duy trì huyết áp thai phụ ổn định  $<140/90$ mmHg

Giảm nguy cơ cho thai kỳ: sản giật, sinh non, thai chậm tăng trưởng...

Giảm biến chứng lâu dài: thận, tim mạch...

**XÂY DỰNG CHẾ ĐỘ ĂN**

**Đánh giá tình trạng dinh dưỡng** (tham khảo hướng dẫn tính năng lượng thai phụ)

**Tính nhu cầu năng lượng** (tham khảo hướng dẫn tính năng lượng thai phụ)

**Xây dựng khẩu phần**

Thai phụ có dấu hiệu nghén hoặc không ăn hết suất ăn lượng nhiều nên chia năng lượng vào 4-5 bữa ăn nhỏ

Tỷ lệ năng lượng của các nhóm thực phẩm:

Glucid: 60% - 70%Etp

Protid: 10% - 15%Etp

Lipid: 20% - 25%Etp

Nhóm rau cải và trái cây tăng thêm so với bình thường  $\rightarrow$  cung cấp đủ vitamin và khoáng chất, chất xơ chống táo bón cho thai phụ, giảm hấp thu chất béo có lợi cho huyết áp.

Tính lượng thực phẩm:

1g glucid cung cấp 4kcal  $\rightarrow$  E của Glucid : 4 = số gam bột đường (com, bánh mì, bún, nui...)

Số gam bột đường:45= số suất thực phẩm có 45g đường

1g protid cung cấp 4kcal→E của Protid : 4 = số gam đạm(thịt, cá, tôm, cua..)

Số gam đạm : 10 = số suất thực phẩm có 10g đạm

1g lipid cung cấp 9kcal→E của Lipid : 9 = số gam dầu, mỡ

Số gam béo – gam chất béo có trong nhóm đạm thịt, cá, trứng, sữa, phô mai,...

Số gam béo còn lại : 5 = số muỗng dầu có 5 gam béo

### **Chọn thực phẩm và thực đơn cụ thể**

Mỗi nhóm thực phẩm nên chọn nhiều loại khác nhau → thực đơn đa dạng phong phú gồm nhiều loại thực phẩm sẽ đảm bảo cung cấp đầy đủ các loại a.amin, vitamin và khoáng chất

Bảng thực phẩm tương đương của mỗi nhóm có thể sử dụng để thay đổi khi xây dựng thực đơn

Một số thực đơn mẫu tham khảo có thể áp dụng

### **LƯU Ý:**

Khi chế biến lưu ý, hạn chế dùng muối. Thai phụ có dùng lợi tiểu ăn lạt <6g muối/ngày. Thai phụ không dùng thuốc nên ăn dưới 5g muối/ngày

Hạn chế các món chiên xào nên chế biến kho, luộc. Hạn chế các loại thực phẩm giàu cholesterol như thịt đỏ(bò, heo..); óc, tim, gan, cật, trứng, da động vật, thức ăn nhanh ...

Thực đơn mỗi ngày luôn có nhóm rau củ, trái cây tươi, các loại đậu → cung cấp nhiều kali, magiê giúp ổn định huyết áp.

Chất xơ 20-30gr/ngày.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

Bộ Y tế - Viện Dinh Dưỡng – Dinh dưỡng lâm sàng 2002 – “ Chế độ ăn trong phòng và điều trị tăng huyết áp” tr.189-201

Hội dinh dưỡng lâm sàng và chuyển hóa Châu Âu-Những vấn đề cơ bản trong dinh dưỡng lâm sàng(2004) NXB Y học - “ Hỗ trợ dinh dưỡng khi mang thai” tr.422-424

BsCKII. Đỗ Ngọc Diệp - Trung tâm Dinh dưỡng.Tp.HCM -Tài liệu Tập huấn về tư vấn dinh dưỡng(2009)-“Chăm sóc sức khỏe phụ nữ mang thai” tr.25-tr.32

Obstetrical and Gynecological Society of Malaysia- Nutrition in pregnancy handbook(2014)-“Nutrition in pregnancy” 18-29 page.