

## PHÒNG NGỪA KHUYẾT TẬT BẨM SINH CHO BÉ

Mặc dù nguyên nhân của nhiều ca khuyết tật bẩm sinh vẫn còn là bí ẩn, song các bác sĩ đã hiểu được lý do của một số trường hợp, và cách phòng ngừa chúng. Ủy ban Sức khỏe Minnesota cho biết trước và trong khi mang thai, bạn nên:

Mặc dù nguyên nhân của nhiều ca khuyết tật bẩm sinh vẫn còn là bí ẩn, song các bác sĩ đã hiểu được lý do của một số trường hợp, và cách phòng ngừa chúng. Ủy ban Sức khỏe Minnesota cho biết trước và trong khi mang thai, bạn nên:

- Ăn thực phẩm giàu folate, hoặc các thực phẩm chứa nhiều axit folic. Sự thiếu hụt chất này có thể dẫn tới khuyết tật ống thần kinh. Để ngăn ngừa điều đó, chế độ ăn tốt cho bạn là rau lá xanh đậm, các loại đậu hạt, cam và nước cam, bánh mì, ngũ cốc.

- Trước và trong khi mang thai, uống đa vitamin hàng ngày chứa ít nhất 400 microgam axit folic.

- Đến bác sĩ kiểm tra trước khi bạn có thai, và kiểm tra định kỳ thường xuyên trong thai kỳ.

- Ngừng uống rượu bia khi đang cố gắng có bầu, và không bao giờ uống rượu khi mang thai.

- Đảm bảo rằng các loại thuốc bạn đang uống là an toàn với thai kỳ. Hãy hỏi lại bác sĩ.

(Ảnh minh họa: Thinkgreenstore)