



Các bạn cư dân người nước ngoài thân mến!

Đối với phụ nữ đang mang thai Axit Folic là dưỡng chất rất quan trọng. Vì sức khỏe của thai nhi trong bụng, vì sức khỏe của người mẹ, bạn hãy tích cực sử dụng thực phẩm chức năng Axit Folic.

外国人住民の皆さんへ

妊娠している女の人にとって

葉酸は とても 大切な 栄養素です。

おなかの中にいる赤ちゃんの健康のために、

お母さんの健康のために、

ぜひ 葉酸サプリメントも 活用してください。

Mọi thắc mắc xin liên hệ với

お問い合わせは [こちら](#)

Trung tâm y tế thành phố Hiratsuka (Phòng sức khỏe)

ひらつかしほけん けんこうか 平塚市保健センター(健康課) **0463-55-2111**

8:30~17:00 (Trừ các ngày thứ bảy, chủ nhật, ngày lễ, những ngày cuối và đầu năm)

(土曜日・日曜日・祝日・年末年始をのぞく)

Thành phố Hiratsuka và Công ty cổ phần DHC đã ký thỏa thuận liên kết thúc đẩy nâng cao chăm sóc sức khỏe.

平塚市と株式会社DHCは、健康づくりの推進に係る連携協定を締結しています。

Hợp tác trình bày tiếng Nhật—tiếng nước ngoài để hiểu: (Quy) Giao lưu quốc tế ka-agawa • Dự án hỗ trợ "mối dây son cho cư dân nước ngoài" (Dự án sau hiểu.)

やさしい日本語・外国語表記協力: (公財)かながわ国際交流財団 外国人住民子育て支援事業(モデル事業)

Các bà mẹ đang mang thai thân mến!

妊娠中の皆さんへ

Các bạn có biết mình và em bé trong bụng rất cần dưỡng chất là

“Axit Folic” không?

おなかの中にいる赤ちゃんとお母さんに必要な栄養素

「葉酸」を知っていますか?

Nhằm nâng cao chăm sóc sức khỏe người dân, tại thành phố Hiratsuka, chúng tôi đang thực hiện phong trào khuyến khích phụ nữ bổ sung Axit Folic, từ trước khi có thai, trong suốt thời kỳ mang thai, khi sinh đẻ và tới sau khi sinh đẻ, thành "Dự án Axit Folic nuôi dưỡng tại Hiratsuka". Đây là tờ giới thiệu về Axit Folic chúng tôi xin gửi tới cư dân người nước ngoài.

平塚市では、「ひらつかはぐくみ葉酸プロジェクト」として健康づくりのために、妊娠する前から妊娠中・出産・産んだ後までの女の人に葉酸をとることを勧める運動を行っています。このチラシでは、葉酸について外国人住民向けにご説明しています。



Axit Folic là một dưỡng chất quan trọng không thể thiếu để tế bào sinh trưởng khỏe mạnh.

葉酸は細胞が正常に成長するために欠かせない大切な栄養素です。

1 Tại sao Axit Folic là cần thiết? なぜ葉酸が必要なの?

1 Vì sức khỏe của thai nhi

Axit Folic là dưỡng chất cần thiết để làm nên ống thần kinh- nền tảng cho não và tủy sống của thai nhi trong bụng mẹ.

Nếu người mẹ bổ sung Axit Folic trong khoảng từ hơn 1 tháng trước khi có thai tới thời kỳ đầu mang thai, có thể giảm được nguy cơ sinh ra trẻ bị dị tật.



1 赤ちゃんの健康のため

葉酸はおなかの中にいる赤ちゃんの脳や脊髄のもとになる神経管をつくるために必要な栄養素です。

妊娠1ヵ月以上前から妊娠初期にとると、赤ちゃんが障がいを持って生まれてくるリスクを減らすことができます。

2 Vì sức khỏe của người mẹ

Axit Folic làm giảm một phần chất có hại cho sức khỏe trong máu, tạo điều kiện để người mẹ có cơ thể khỏe mạnh trong suốt thời kỳ mang thai và cho con bú.



2 お母さんの健康のため

葉酸は血液の中にある体に悪い一部の物質を減らし、妊娠中・授乳中のお母さんの体に良い影響を与えます。

- Giảm nguy cơ mắc bệnh (các biến chứng) trong thời kỳ mang thai.
- Có tác dụng phục hồi sức khỏe của người mẹ sau khi sinh đẻ.
- Đỡ bị mắc chứng trầm cảm sau sinh.

- 妊娠中の病気(合併症)のリスクを減らします。
- 赤ちゃんを産んだ後のお母さんの体力回復に役立ちます。
- 産後うつになりにくくなります。

2 Làm thế nào để bổ sung Axit Folic? どうやって葉酸をとればいいの?

Axit Folic có nhiều trong thực phẩm như rau cải bó xôi, quả đậu nành tươi, đậu tây, súp lơ xanh, gan v.v...

Tuy nhiên, nó dễ bị nhiệt phá hủy, hay hòa tan vào nước, nên chúng ta khó có thể bổ sung đầy đủ từ thực phẩm.

Chúng tôi khuyên bạn nên bổ sung bằng thực phẩm chức năng sẽ hiệu quả hơn.

Đặc biệt, trong thời gian đầu mới mang thai, ngoài thực phẩm, bạn hãy bổ sung 400µg bằng thực phẩm chức năng.



葉酸はほうれん草や枝豆、イチゴ、

ブロッコリー、レバーなどの食品に

多く含まれています。しかし、熱で

こわれて、水に溶けてしまうので

食事で十分に取るのが難しいのです。

サプリメントで効率よく体に

とり入れるのがおすすめです。

特に、妊娠初期は食事の他に

サプリメントなどで400µgとりましょう。

3 Thực phẩm chức năng Axit Folic có thể mua ở đâu? 葉酸サプリメントはどこで買えるの?

Không chỉ trong thời kỳ mang thai, mà cả trong thời gian cho con bú, bạn cũng nên tiếp tục bổ sung thực phẩm chức năng Axit Folic.

Bạn có thể mua qua mạng internet, tại hiệu thuốc hay các cửa hàng dược phẩm.

Không cần đơn thuốc của bác sĩ cũng có thể mua được, nhưng bạn nào đang uống thuốc thì nên hỏi ý kiến của bác sĩ.



葉酸サプリメントは妊娠中だけでなく、

授乳中もとり続ける方がよいと

いわれています。インターネットや薬局、

ドラッグストアで買うことができます。

処方箋がなくても買えますが、

お薬を飲んでいる方はお医者さんに

相談してください。