

# Việc Tiếp Xúc Với Chì Trước Khi Sinh Có Thể Phòng Ngừa Được

**Chì có thể được truyền từ cha mẹ sang thai nhi, nhưng có thể phòng ngừa được 100%**

Khi người mang thai tiếp xúc với chì có thể dẫn đến cao huyết áp, thai nhi sinh quá sớm, làm chậm sự phát triển của em bé, hoặc thậm chí sảy thai.

Khi em bé tiếp xúc với chì trước khi sinh, sự phát triển trí não của chúng có thể bị ảnh hưởng. Tìm hiểu thêm về các nguy cơ phơi nhiễm, và cách giữ an toàn cho khỏi bị nhiễm chất chì cho cả bạn và con bạn.

Đánh Giá Rủi Ro chất Chì: Nhà cung cấp của bạn có những câu hỏi cụ thể có thể giúp họ xác định xem liệu bạn có nguy cơ bị phơi nhiễm chì.

**Ngộ độc chì có thể gây ra những vấn đề nghiêm trọng trong thời kỳ mang thai cho bạn và. đưa bé chưa chào đời. Dưới đây là một số lời khuyên hiệu quả giúp bảo vệ khỏi nhiễm độc chì:**

- ▶ Ăn một chế độ ăn uống cân bằng với thực phẩm giàu canxi và giàu chất sắt (ví dụ, sữa, sữa chua, đậu và thịt nạc).
- ▶ Không ăn hoặc đưa miệng vào những thứ không phải thực phẩm, chẳng hạn như đất sét, đất, đồ gốm hoặc vụn sơn.
- ▶ Tránh những khu vực trong nhà đang tiến hành cải tạo/sửa chữa nếu sống trong một ngôi nhà được xây trước năm 1978. Bụi tạo ra trong quá trình thi công có thể chứa chì.
- ▶ Tránh sử dụng các sản phẩm có thể chứa hàm lượng chì cao như kohl, kajal, surma, và sindoor.
- ▶ Tránh ăn kẹo, gia vị và thực phẩm mua ở nước ngoài. Những thực phẩm này có thể chứa chì.
- ▶ Tránh sử dụng nồi đĩa đất sét nhập khẩu để nấu nướng, phục vụ hoặc bảo quản thực phẩm.
- ▶ Không sử dụng đồ gốm bị nứt mẻ hoặc nứt.
- ▶ Tránh các công việc hoặc sở thích có thể liên quan đến việc tiếp xúc với chì, chẳng hạn như sửa cầu; sơn nhà hoặc cải tạo; sửa chữa xe hơi hoặc điện tử; hoặc làm việc với súng ống, đồ trang sức, đồ gốm hoặc kính màu.
- ▶ Khi em bé của bạn được sinh ra, chúng nên được kiểm tra mức độ tiếp xúc với chì hàng năm từ 9 đến 35 tháng tuổi.

Truy cập [www.ct.gov/dph/preventlead](http://www.ct.gov/dph/preventlead) để biết thêm thông tin.

