



Sau khi biết mình có thai và đến biết là sau khi sinh, các bà mẹ thường rất quan tâm đến sự phát triển về thể chất và trí tuệ của con mình. Song rất ít bà mẹ biết rằng sự phát triển này đã bắt đầu từ trước khi mang thai...

Thập còi cọc trong trẻ em

Chế độ dinh dưỡng hàng ngày giúp đảm bảo cho hoạt động, phát triển của tất cả các tế bào trong cơ thể. Nhưng trẻ em và trẻ cung cấp năng lượng và protein cũng không ngoại lệ. Nếu chế độ dinh dưỡng thì chế độ chế độ chế độ trẻ em cũng sẽ kém dinh dưỡng còn niềm đam mê cung cấp cũng sẽ mang đến bình thường. Ngay khi tinh trùng và trứng gặp nhau, phôi thai hình thành từ một tế bào và sẽ phát triển trong giây, từng phút để thành một cơ thể hoàn chỉnh.

Hơn thế nữa, phôi thai làm việc trong niềm đam mê cung cấp, và lấy chế độ dinh dưỡng từ đây. Điều này cho thấy dinh dưỡng của người mẹ có ảnh hưởng đến bào thai ngay từ giây phút đầu tiên. Tuy nhiên, người mẹ phải biết chính mình có thai sớm nhất là khi thai đã 5 - 6 tuần. Như vậy, bào thai sẽ có nguy cơ bị... đối chứng đầu tiên nếu chế độ dinh dưỡng của mẹ không đầy đủ từ khi thụ thai, đến biết khi mẹ bắt đầu thấy nặng nề kéo dài (do quá gầy yếu, chỉ số cơ thể BMI* nhỏ hơn 18,5).

Khi bắt đầu mang thai, nếu mẹ em nào có thể bắt đầu hành (nghe) nên nguồn dinh dưỡng cho cơ thể và thai tiếp tục thì mẹ em. Cho đến trước khi bắt đầu ăn uống, nguy cơ suy dinh dưỡng bào thai sẽ vẫn còn khá cao.

Sau khi sinh, sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng cần thiết, phù hợp nhất dành cho con. Sữa mẹ còn chứa nhiều kháng thể quý giá để giúp cơ thể con chống lại nhiễm khuẩn tốt mà không có thể ăn thay thế nào có thể cung cấp được. Nếu sau sinh, mẹ ăn kiêng và sẽ nặng nề (vì mong muốn giảm cân) hoặc chế độ ăn uống (do theo tiếp tục của) thì mẹ em có ảnh hưởng đến chế độ ăn uống và sẽ

Thông thường, nghĩa là nhìn hàng ngày nên phát triển và sức khỏe, tinh thần và trí tuệ của con một cách trực tiếp và lâu dài.

Nếu bạn bắt đầu của cả thế con bạn thì dinh dưỡng nghiêm túc ngay khi sinh ra thì con không thể nào phát triển tốt nhất nếu dù có được cả hai hàng ngày ngay từ khi sinh ra và nuôi dưỡng trong môi trường tốt sau này.

Mức khỏe con mẹ khỏe

Mục tiêu của mình phát triển toàn diện một cách tốt nhất, để đầu tiên bà mẹ nên quan tâm là sức khỏe của bản thân mình trước khi lên kế hoạch mang thai. Chăm sóc sức khỏe đúng còn là biện pháp giúp bà mẹ sau khi sinh khỏe và đẹp hơn.

Tuy nhiên, đa phần chị em ít chú ý tới sức khỏe toàn diện mà chỉ đau đầu nghĩ về việc làm sao giảm cân hình thon thả như thế con gái học cả công việc cần để tốt duyên dáng trong ngày cưới và cả sau ngày cưới (vì nhiều lý do trong đó có cả chuyện “trả hao” cho lúc mang thai!)

Những người không biết dinh dưỡng để duy trì hình thể (ngồi và đứng) hoặc thể hiện kế hoạch giảm cân (đi và ngủ) thuộc kiểu “thon thon hình vòi” ngay trước khi mang thai một thời gian ngắn, thậm chí mang thai trong khi đang thể hiện giảm cân không những gây bất lợi cho sự phát triển toàn diện của con mà còn ảnh hưởng đến sức khỏe của chính bản thân mình.

Do sự xuất hiện của thai trên nền tảng dinh dưỡng kém của cả thế mẹ, nên sinh ra và sức đề kháng của mẹ sẽ nhanh chóng bị giảm sút. Vì vậy, mẹ đừng nên bắt đầu giảm cân trong thời gian đầu thai kỳ, ảnh hưởng đến sức khỏe cho cả mẹ (vì rất khó để bắt đầu cho người có thai) lẫn con (nguy cơ dị tật, kém phát triển...).

Đã bé cao lớn, khỏe mạnh...

Nếu vậy, sau khi lập gia đình để chuẩn bị cho sự ra đời của một thành viên mới, hoặc đang có kế hoạch cho lần sinh tiếp theo, bà mẹ cần chú ý:

1. Cả thế khỏe mạnh, chỉ số BMI bình thường (trong khoảng 18,5 - 23) thì có thể mang thai bất cứ lúc nào.
2. Nếu sức khỏe không tốt, hoặc có bệnh đang điều trị, hoặc mới vừa đi điều trị xong, hoặc cân nặng dưới 40kg, hoặc chỉ số BMI nhỏ hơn 18,5 cần khám và điều trị khi cần thiết hoàn toàn, nâng cao tình trạng bằng chế độ dinh dưỡng giàu năng lượng, để duy trì và cân bằng để sức khỏe trở về bình thường cũng như cần tiến hành điều trị để đạt được BMI lớn hơn 18,5. Sau đó mới bắt đầu lên kế hoạch mang thai.
3. Nếu chỉ số BMI từ 23 trở lên: Đây là những trường hợp có chế độ ăn uống không cân nên cần tham khảo ý kiến BS. Trong những trường hợp giảm cân ít (BMI nhỏ hơn 25) mà có nhu cầu sinh con sớm (lý do cá nhân, hoặc tuổi cao,...) thì cũng không nên tiến hành giảm cân trước khi

mang thai (vì không nên có thai liền ngay sau thời gian giảm cân).

Những triệu chứng này cần được BS theo dõi về cân nặng trong thời gian mang thai, hàng ngày nên chế độ ăn hợp lý (chưa không phải ăn kiêng để giảm cân) để thai phát triển tốt và mẹ tăng cân vừa phải.

Nhìn chung, qua thời gian mang thai, chị em vẫn có thể bớt tăng cân đôi chút nhưng sau đó trở lại cân nặng cơ thể sẽ giảm dần nếu biết thực hiện chế độ dinh dưỡng hợp lý. Để hiểu rõ hơn về chế độ dinh dưỡng phù hợp trong thời kỳ mang thai, hãy tham khảo thêm tài liệu của chị sau:

http://www.dumexvietnam.com/feeding_and_nutrition/pregnancy_nutrition/article/vitamins_and_supplements_in_pregnancy

Theo BS. Thy Tiên /

<http://dantri.com.vn/c7/s7-313036/de-con-phat-trien-toan-dien-bat-dau-tu-dau.htm>