



Sự tăng cân quá nhanh trong suốt thời kỳ mang thai sẽ ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe của thai phụ cũng như sự phát triển của thai nhi. Vậy làm thế nào để tránh tình trạng tăng cân quá nhanh trong suốt thời kỳ mang thai. Sau đây là những lời khuyên dành cho bạn

### **Ăn sáng đều đặn và chất**

Bạn ăn sáng sẽ khiến cho bạn ăn nhiều hơn trong những bữa ăn sau đó. Không những thế, nếu bạn bữa sáng, chúng còn có thể làm cho bạn mệt mỏi và mất tập trung trong suốt cả buổi. Vì sau một đêm ngủ kéo dài 6- 8 tiếng đồng hồ không ăn uống gì, thai nhi cần phải được nạp thêm một lượng calo sớm trong ngày.

Có nhiều ý kiến cho rằng, phụ nữ mang thai nên thực dục lúc nửa đêm để ăn thêm một chút gì đó. Tuy nhiên, đây không phải là điều cần thiết, quan trọng là bạn nên ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng trong bữa ăn sáng là đủ.

## Có kế hoạch ăn uống đi u đi

Hãy suy nghĩ xem bạn sẽ ăn những thực phẩm gì trong bữa sáng để có thể bổ sung đầy đủ chất dinh dưỡng cho cả mẹ và sự phát triển của thai nhi. Hãy chú ý những thực phẩm ăn nhanh có lợi cho sức khỏe của bạn như: nước ép trái cây, bột ngũ cốc nguyên chất, bánh quy giòn. Nếu có kế hoạch trình bày, bạn sẽ kiểm soát được việc ăn uống của mình và không cho phép mình ăn lung tung.

## Chú ý những thực phẩm ít chất béo và đường những giàu chất xơ.

Ví dụ như các loại trái cây đóng hộp thông thường có chứa rất nhiều siro. Bạn nên đọc kỹ nhãn hiệu, xem rõ về lượng chất béo và đường có chứa trong thành phần của nó. Nếu bạn muốn ăn hoặc uống những thực phẩm có chứa lượng đường cao thì nên cân nhắc những loại giàu chất dinh dưỡng, để loại bỏ một phần của chúng.

Vì khoảng 20 phút sau khi ăn những thực phẩm có chứa nhiều đường, bạn sẽ cảm thấy rất đói bụng, do trong đường có chứa chất kích thích insulin làm thực phẩm nhanh tiêu hóa. Trong khi đó, ăn chất xơ như, nó sẽ giúp cả mẹ bạn giữ vững lượng đường huyết ổn định.

## Nên ăn no trước khi đi đến các buổi tiệc.

Trước các buổi tiệc, thông thường có rất nhiều món ăn chứa nhiều chất béo, nếu bạn không ăn no ở nhà

trở lại khi đói, thì bạn khó lòng kiểm soát được các cơn thèm ăn của mình. Và nhớ vậy, nguy cơ tăng cân nhanh là không thể tránh khỏi.

## Ưu ngít nhất 8 cốc nước mỗi ngày

Nếu bạn đã ăn đầy đủ chất dinh dưỡng cần thiết cho cả mẹ và sự phát triển của thai nhi, nhưng bạn vẫn thấy đói, thì tốt nhất bạn nên uống một cốc nước thay vì tiếp tục đi ăn một thứ gì đó (ít nhất là 8 cốc nước mỗi ngày). Như vậy, bạn sẽ đảm bảo mình không bị đói mà khả năng tăng cân quá nhanh cũng không xảy ra.

## Hãy tìm kiếm một cách lành mạnh

Nếu bạn vô tình gặp những người bạn hoặc người thân đang ăn những món ăn nào đó, và họ vì muốn bạn nên mời bạn cùng ăn. Trong trường hợp này, bạn hãy mạnh mẽ nói không tìm kiếm một cách lành mạnh: Không! Cảm ơn! Nhưng tôi không thể ăn món này cùng bạn!

Ngoài ra, để tìm hiểu rõ hơn về việc tăng cân và giảm cân trong thời kỳ mang thai, bạn có thể tham khảo thêm tại: [http://www.dumexvietnam.com/pregnancy/nutrition\\_and\\_health/article/Putting\\_on\\_weight](http://www.dumexvietnam.com/pregnancy/nutrition_and_health/article/Putting_on_weight)

Lưu Chi (Pregnancy)