

C\u00e1c chuy\u00e4n gia cho r\u00f3ng, b\u00e1 b\u00e1u c\u00f3 th\u00f3 \u00e1n d\u00e1a h\u00e1u, d\u00e1c bi\u00e1t trong nh\u00f3ng ng\u00e1y h\u00e8 oi b\u00ec, nh\u00f3ng kh\u00f4ng n\u00e9n \u00e1n d\u00e1a h\u00e1u \u00e1p l\u00f3nh, c\u00f9ng kh\u00f4ng n\u00e9n \u00e1n qu\u00e1 nhi\u00eau.

Quan ni\u00f3m d\u00e1n gian cho r\u00f3ng b\u00e1 b\u00e1u kh\u00f4ng n\u00e9n \u00e1n d\u00e1a h\u00e1u n\u00f3u kh\u00f4ng mu\u00e1n b\u00ec ... s\u00e1y thai. \u00d4ng tr\u00e8n g\u00f3c d\u00e1c h\u00e1c hi\u00e1n d\u00e1i, d\u00e1a h\u00e1u l\u00a1 m\u00e1t lo\u00e1i qu\u00e1 ch\u00e1a nhi\u00eau ch\u00e1t dinh d\u00e1ng, d\u00e1c bi\u00e1t l\u00a1 trong m\u00fua h\u00e8. V\u00f3y, n\u00e9n nh\u00f3n nh\u00f3n th\u00f3 n\u00e0o cho đ\u00fcng?

94% d\u00e1a h\u00e1u l\u00a1 n\u00f3c, do đó, lo\u00e1i qu\u00e1 n\u00e0y d\u00e1c bi\u00e1t d\u00e1c y\u00e9u th\u00fch trong ng\u00e1y h\u00e8 v\u00fbi ch\u00e1t dinh d\u00e1ng v\u00e1 t\u00f9nh gi\u00e1i nhi\u00eau c\u00e1a n\u00f3. Vitamin A, B, C, D; protein, ch\u00e1t x\u00e1, d\u00e1ng, kali, axitamin ... d\u00e1u c\u00f3 trong d\u00e1a h\u00e1u, c\u00f3 t\u00e1c d\u00e1ng t\u00f3t trong vi\u00e1c ch\u00e1a c\u00e1c b\u00e1nh nhi\u00eau mi\u00e9ng m\u00fua h\u00e8, l\u00a1 ti\u00eau, gi\u00e1m stress... V\u00fbi nhi\u00eau l\u00a1i \u00f4ch nh\u00f3 v\u00fby, d\u00e1a h\u00e1u c\u00f3 \u00f4ch cho b\u00e1 b\u00e1u hay kh\u00f4ng?



\u00c3n d\u00e1a h\u00e1u l\u00a1nh d\u00e1 khi\u00e1n b\u00e1 b\u00e1u b\u00ec \u00e1u b\u00e1ng v\u00e1 ti\u00eau ch\u00e1y. C\u00e1c chuy\u00e4n gia cho r\u00f3ng, b\u00e1 b\u00e1u c\u00f3 th\u00f3 \u00e1n d\u00e1a h\u00e1u, d\u00e1a h\u00e1u cung c\u00e1p d\u00e1ng ch\u00e1t cho c\u00e1 m\u00e1 v\u00e1 b\u00e9. Trong th\u00f3i gian d\u00e1u c\u00e1a thai k\u00f4, d\u00e1a h\u00e1u c\u00f3 th\u00f3 gi\u00e1p c\u00e1c b\u00e1 b\u00e1u gi\u00e1m b\u00e1t m\u00e1t m\u00e1i, lo\u00e1i b\u00ec c\u00e1m gi\u00e1c n\u00f3n nao, \u00d1m ngh\u00e9n. Trong nh\u00f3ng ng\u00e1y cu\u00e1i thai k\u00f4, b\u00e1 b\u00e1u th\u00f3i ng m\u00e1t m\u00e1i v\u00fbi ch\u00e1ng ph\u00f2u n\u00f3 v\u00e1 huy\u00e1t \u00e1p t\u00e1ng cao h\u00e1n b\u00fbinh th\u00f3i ng.. D\u00e1a h\u00e1u gi\u00e1p l\u00a1 ti\u00eau, gi\u00e1m ph\u00f2u n\u00f3; gi\u00e1m huy\u00e1t \u00e1p, gi\u00e1p b\u00e1 b\u00e1u l\u00f3y l\u00a1i tr\u00e1ng th\u00e1i c\u00e1n b\u00e1ng trong c\u00e1 th\u00f3. B\u00e9n c\u00e0nh d\u00e1a h\u00e1u c\u00f3n gi\u00e1p k\u00fich th\u00fch tuy\u00e1n s\u00e1a, c\u00f3 l\u00a1i cho m\u00e1 v\u00e1 b\u00e9 sau n\u00e0y. Tuy nhi\u00e4n b\u00e1 b\u00e1u kh\u00f4ng n\u00e9n \u00e1n d\u00e1a h\u00e1u \u00e1p l\u00f3nh, v\u00e1 c\u00f9ng kh\u00f4ng n\u00e9n \u00e1n qu\u00e1 nhi\u00eau.

Tr\u00f3i c v\u00e1 sau khi sinh, \u00e1n d\u00e1a h\u00e1u s\u00e1 gi\u00e1p m\u00e1 b\u00e1t m\u00e1u, t\u00e1ng c\u00e1ng sinh l\u00f3c. L\u00f3i ng d\u00e1ng trong d\u00e1a b\u00ec sung l\u00f3i ng d\u00e1ng cho c\u00e1 th\u00f3, v\u00fbi nh\u00f3ng ph\u00f2 n\u00f3 m\u00e1i sinh, s\u00e1 gi\u00e1p b\u00e1 b\u00e1u gi\u00e1m b\u00e1t t\u00e1ng b\u00e1i ti\u00eau, m\u00e1t n\u00f3i c...

### **Kh\u00f4ng n\u00e9n \u00e1n nhi\u00eau d\u00e1a h\u00e1u \u00e1p l\u00f3nh**

\u00c3n qu\u00e1 nhi\u00eau d\u00e1a h\u00e1u khi mang b\u00e1u s\u00e1 khi\u00e1n l\u00f3i ng d\u00e1ng trong m\u00e1u t\u00e1ng cao. Trong qu\u00e1 tr\u00ednh mang thai, t\u00e1m l\u00f3 c\u00e1a nhi\u00eau ph\u00f2 n\u00f3 kh\u00f4ng \u00e1n d\u00e1nh, sinh l\u00f3 c\u00f9ng c\u00f3 nhi\u00eau thay d\u00e1i, l\u00f3i ng insulin ti\u00eat ra kh\u00f4ng d\u00e1i, khi\u00e1n t\u00e1c d\u00e1ng c\u00e1a d\u00e1ng trong m\u00e1u gi\u00e1m, d\u00e1y n\u00f3ng d\u00e1 d\u00e1ng trong m\u00e1u l\u00e7n cao, g\u00e1y ra b\u00e1nh ti\u00eau d\u00e1ng.

\u00c3n d\u00fa a h\u00e1u l\u00f3nh d\u00fa khi\u00e1n bà b\u00e1u b\u00e1 đau b\u00e1ng v\u00e1 ti\u00eau ch\u00e1y.

Do đ\u00f3, bà b\u00e1u kh\u00f4ng n\u00ean \u00e1n qu\u00e1 nhi\u00eau d\u00fa a h\u00e1u, c\u00e1ng kh\u00f4ng n\u00ean \u00e1n d\u00fa a h\u00e1u \u00e1p l\u00f3nh, dù l\u00e1

ng\u00e1y h\u00e9 c\u00f3 oi b\u00e1c đ\u00e1n đ\u00e1u.

Theo Afamily