

Phòng tránh đái tháo đường (tiểu đường) thai kỳ và những việc mẹ cần làm

14:31 02/12/2021

Tác giả: Nguyễn Hợi

Đái tháo đường hay còn được gọi là tiểu đường thai kỳ không hiếm gặp ở các mẹ bầu, tuy nhiên, nếu mẹ nắm vững những nguyên tắc sau thì hoàn toàn có thể phòng tránh, đảm bảo thai kỳ khỏe mạnh cho cả mẹ và bé.

“Hướng dẫn quốc gia dự phòng và kiểm soát đái tháo đường thai kỳ” do Bộ Y tế ban hành ghi nhận, khảo sát của các bệnh viện chuyên khoa sản trên toàn quốc, trong giai đoạn từ năm 2001-2004, tỉ lệ phát hiện bệnh đái tháo đường thai kỳ vào khoảng 3%-4%, tuy nhiên đến năm 2017, tỉ lệ này đã tăng lên đến mức 20% trên tổng số thai phụ được khám tái các bệnh viện/cơ sở y tế chuyên khoa.

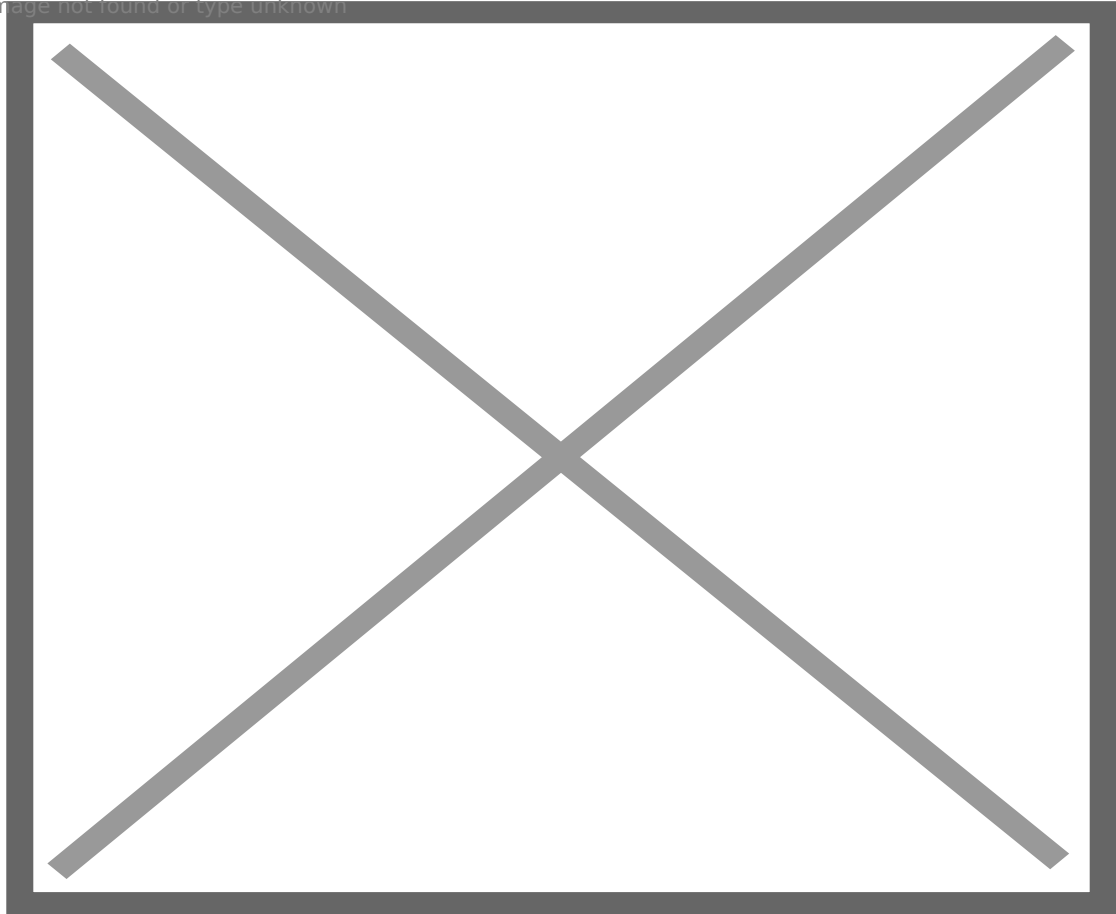
Tiểu đường thai kỳ ảnh hưởng đến sức khỏe của mẹ và cả thai nhi. Bệnh có thể khiến mẹ tăng huyết áp, gặp các bệnh lý mạch vành, bệnh lý võng mạc, làm tăng nguy cơ tiền sản giật...; với thai nhi, có thể gây cho con các bệnh lý hô hấp, hạ glucose huyết tương, dị tật bẩm sinh... Bộ Y Tế cũng cảnh báo, phần lớn các nghiên cứu đều chỉ ra rằng khi mẹ mắc tiểu đường thai kỳ nếu không kiểm soát tốt sẽ làm tăng gấp 3 lần con sinh ra gặp những bất thường bẩm sinh.

Để phòng tránh tiểu đường thai kỳ, Bộ Y Tế hướng dẫn mẹ cần có một chế độ ăn lành mạnh với đầy đủ thành phần dinh dưỡng, luôn kiểm soát tăng cân trong thai kỳ, có chế độ vận động phù hợp, hạn chế ăn muối và tránh xa các chất kích thích, rượu, bia, thuốc lá.

Kiểm soát tăng cân

Khi mang thai, người Việt Nam thường cho rằng mẹ cần phải ăn nhiều hơn để nuôi dưỡng thai nhi. Nhưng qua thời gian, khoa học chứng minh rằng quan niệm này không đúng. Không phải tất cả những gì mẹ ăn vào con đều có thể hấp thụ được. Bởi vậy mới có nhiều mẹ bị “quở” rằng “ăn chỉ vào mẹ chứ chẳng vào con”. Thực tế là, trong suốt thai kỳ, mẹ không chỉ cần kiểm soát sự tăng cân của mình mà còn cần kiểm soát chặt chẽ sự tăng cân của thai nhi. Chỉ số cân nặng của con cho biết tình trạng phát triển của con, qua đó, cũng phản ánh về tình trạng dinh dưỡng mà con được cung cấp.

Image not found or type unknown

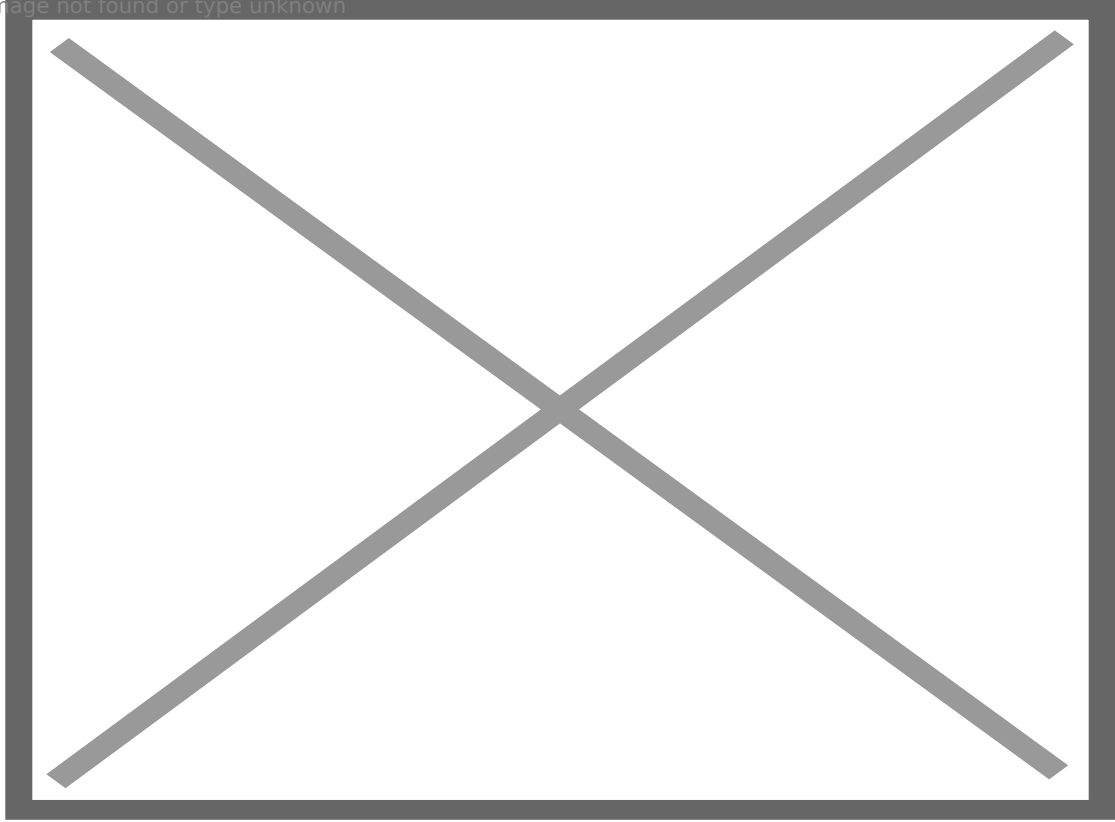


Với tình trạng dinh dưỡng bình thường (BMI: 18,5 - 24,9) mức tăng cân của người mẹ trong thai kỳ nên đạt là 10 - 12 kg.

Chọn thực phẩm lành mạnh, chế độ dinh dưỡng hợp lý

Để kiểm soát tốt sự tăng cân trong thai kỳ và phòng tránh hiệu quả tiểu đường thai kỳ cũng như giúp con phát triển tối đa, chế độ ăn của mẹ cần đảm bảo dinh dưỡng hợp lý, sử dụng thực phẩm lành mạnh. Chế độ dinh dưỡng hợp lý được hiểu là chế độ ăn có đảm bảo nguyên tắc đủ về lượng và đúng về chất các nhóm thực phẩm, đảm bảo đủ và cân đối 4 nhóm chất thiết yếu. Giai đoạn mang thai, các bác sĩ thường khuyến nghị mẹ bổ sung sắt, axit folic (Vitamin B9), canxi và DHA. Bên cạnh việc chọn thực phẩm có nguồn gốc, xuất xứ rõ ràng, mẹ cũng nên sử dụng thực phẩm có nguồn gốc organic (hữu cơ) bởi chúng không chứa hoá chất độc hại trong quá trình nuôi trồng.

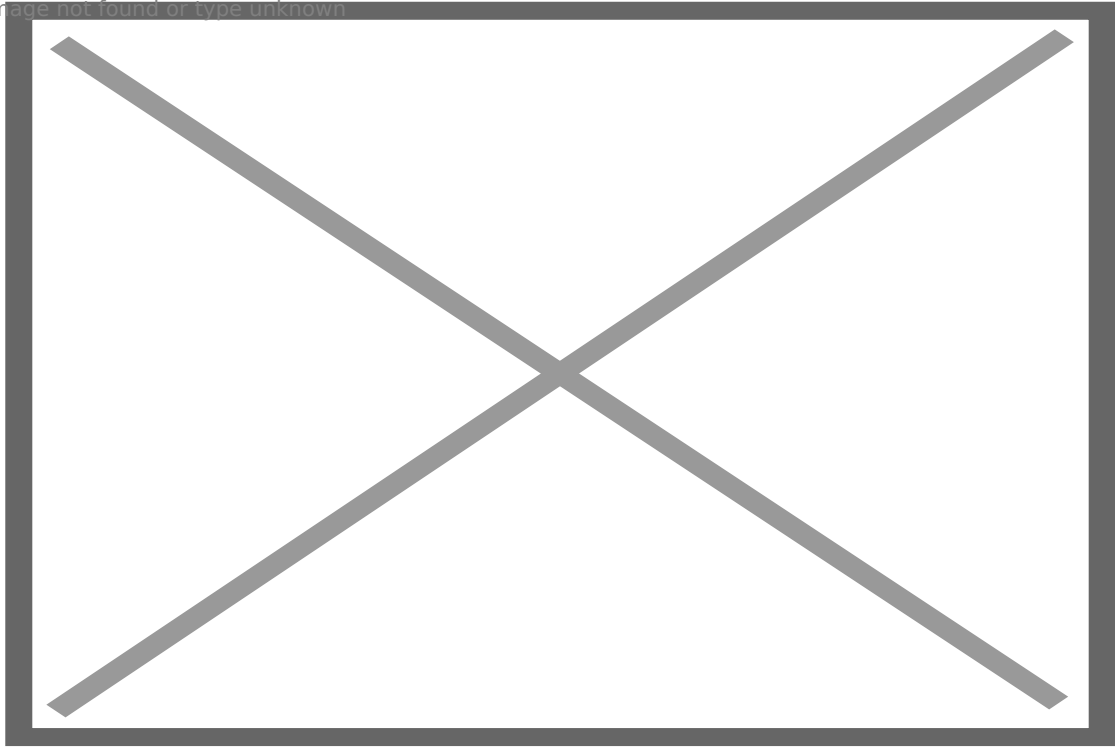
Image not found or type unknown



Mẹ bầu cần ăn nhiều rau xanh vì có nhiều chất xơ, hạn chế mức độ tăng glucose huyết tương sau ăn rất tốt. Nên lựa chọn thực phẩm ít chất béo và chia nhiều bữa nhỏ trong ngày.

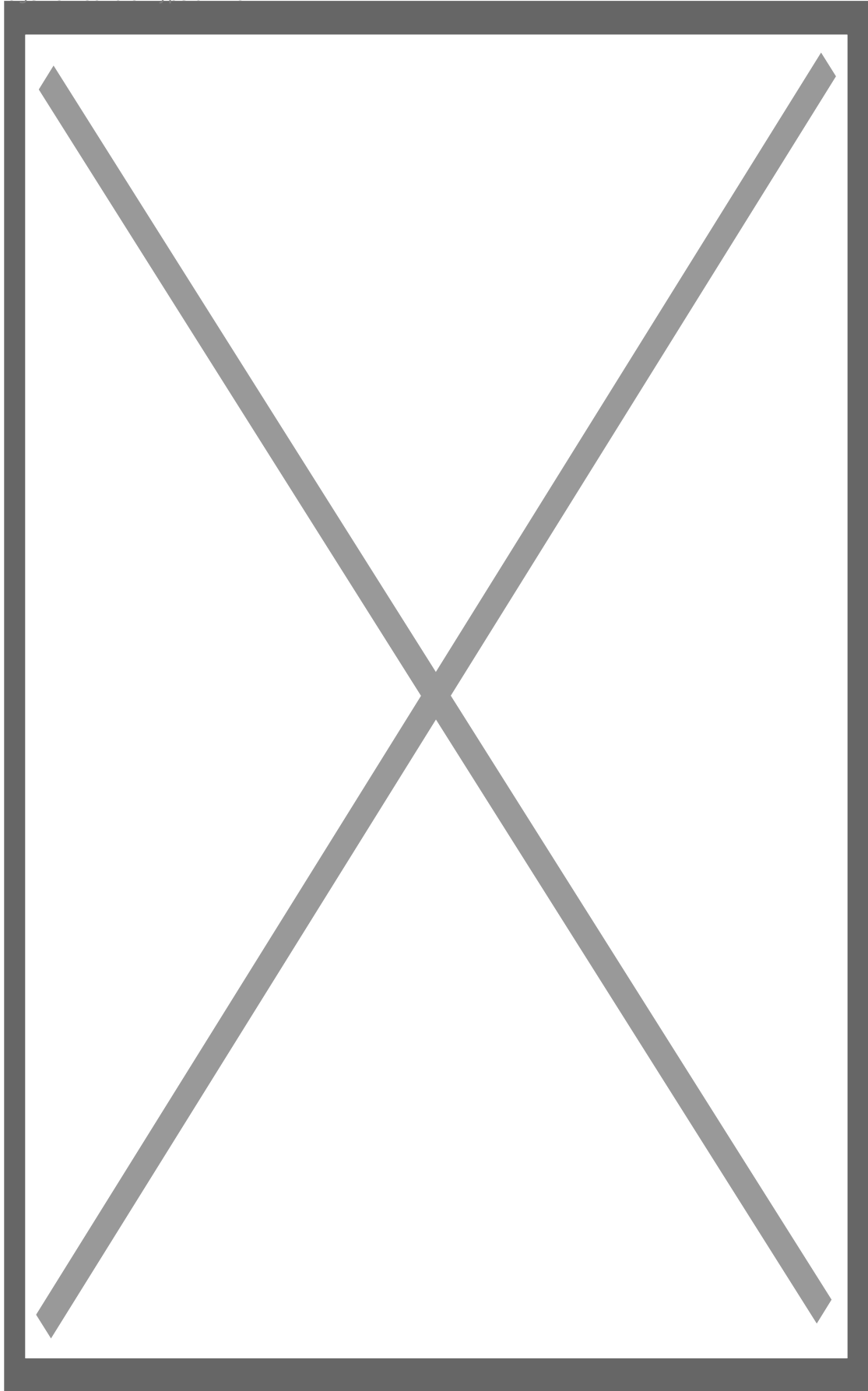
Để tránh tiểu đường thai kỳ, lượng đường nạp vào cơ thể mẹ cần được hạn chế tối đa. Thay vì sử dụng đường thô, mẹ nên nạp đường từ trái cây (chọn những loại có lượng đường ít như việt quất, táo, chuối...). Với sữa, ngoài việc cần lựa chọn sữa có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng để đảm bảo an toàn cho thai kỳ, mẹ cũng nên cân nhắc lựa chọn những loại sữa có nguồn gốc thiên nhiên, organic (hữu cơ) và khuyến khích lựa chọn sữa tươi không đường. Sữa tươi cao cấp Vinamilk 100% Organic với nguồn sữa tươi nguyên liệu từ đàn bò được chăn nuôi theo chuẩn hữu cơ Châu Âu, ăn nguồn thức ăn 100% hữu cơ đảm bảo chất lượng sữa thuần khiết, giàu dinh dưỡng. Đồng thời, Sữa tươi Vinamilk Organic hoàn toàn không bổ sung đường, giúp mẹ thêm an tâm sử dụng trong suốt thai kỳ.

Image not found or type unknown



QR code có trên mỗi hộp sữa tươi Organic Vinamilk giúp mẹ truy xuất nguồn gốc dễ dàng, an tâm trước khi sử dụng.

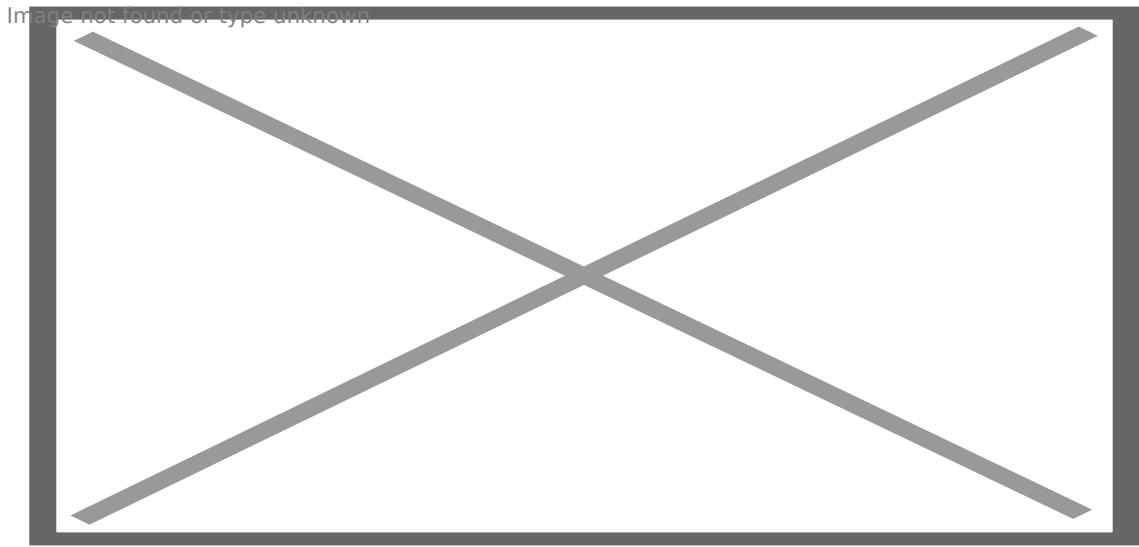
Image not found or type unknown



Sữa tươi Vinamilk Organic không đường là lựa chọn an toàn và hợp lý giúp thai kỳ khỏe mạnh.

Chế độ vận động hợp lý

Cùng với chế độ ăn đầy đủ dinh dưỡng và lành mạnh, chế độ vận động hợp lý cũng là yếu tố cần thiết để mang đến cho mẹ một thai kỳ khỏe mạnh. Ngoài việc giúp mẹ bầu có thể khỏe mạnh sinh con, vận động với cường độ vừa phải còn làm tiêu thụ lượng đường được nạp vào cơ thể, kiểm soát glucose huyết tương, kiểm soát rối loạn chuyển hóa lipid máu, giảm sự đề kháng của insulin (insulin giúp điều hòa đường máu).



Vận động nhẹ nhàng khoảng 30 phút mỗi ngày giúp mẹ bầu có một thai kỳ khỏe mạnh.

Thai kỳ khỏe mạnh, con được phát triển tốt, mẹ có sức khỏe bền vững để đồng hành cùng con trong những năm tháng tiếp theo của cuộc đời luôn là cái đích mà bất kỳ bà mẹ nào cũng hướng tới. Tiểu đường thai kỳ thật sự nguy hiểm nhưng nếu chúng ta thực hiện đúng những khuyến cáo y tế, lựa chọn nguồn thực phẩm lành mạnh, đáng tin cậy và thường xuyên vận động hợp lý thì hoàn toàn có thể phòng tránh và kiểm soát được.

PV

Link bài viết: <https://nguoilambao.vn/phong-tranh-dai-thao-duong-tieu-duong-thai-ky-va-nhung-viec-me-can-lam>