

## CHO CON BÚ GIÚP MẸ GIẢM BÉO

Những người phụ nữ thường tăng cân rất nhiều sau khi sinh và phải kiêng khem hoặc dùng thuốc giảm béo để trở lại bình thường. Tuy nhiên, các chuyên gia cho rằng, việc cho con bú chính là cách giảm cân hiệu quả.

Các nhà khoa học Mỹ tại Sở Y tế New York cho biết nếu một bà mẹ hàng ngày cho con bú thì hành động đó sẽ tiêu hao được 500 calo và nhờ vậy có thể giảm được trọng lượng dư thừa sau sinh.

Một kết quả nghiên cứu gần đây trong chiến dịch tìm hiểu lợi ích của việc nuôi con bằng sữa mẹ còn cho biết việc cho con bú còn hạn chế đáng kể nguy cơ mắc một loại bệnh rất khó chữa là bệnh tiểu đường tuýp 2 ở các bà mẹ.

Những số liệu thống kê tại Mỹ cho thấy càng ngày các bà mẹ càng tự giác hơn trong việc nuôi con bằng sữa mẹ. So với 15 năm trước, tỷ lệ người cho con bú đã tăng lên nhiều, tới 75% tổng số các bà mẹ mới sinh.

Tuy nhiên, ở các nước khác nhất là ở châu Âu thì dù được tuyên truyền vận động nhiều, tình hình không tiến bộ được bao nhiêu. Tại các nước này, nhiều bà mẹ lúc đầu cũng cho con bú nhưng thường dừng lại sau 3 tháng hoặc nửa năm thì đã chuyển sang sữa bột. Các chuyên gia dinh dưỡng cho rằng nên cho con bú một năm hay hơn nữa thì càng tốt.