

NHỮNG THẮC MẮC THƯỜNG GẶP VỀ CÂN NẶNG KHI BẦU BÌ

Đa phần khi có thai, chị em nào cũng cảm thấy lo lắng: Mình lên cân như vậy đã đủ chưa? Với tốc độ lên cân đó, liệu có thể giảm về cân nặng bình thường sau này?... Hãy cùng các chuyên gia giải đáp những thắc mắc muôn thủa này

Đa phần khi có thai, chị em nào cũng cảm thấy lo lắng: Mình lên cân như vậy đã đủ chưa? Với tốc độ lên cân đó, liệu có thể giảm về cân nặng bình thường sau này?... Hãy cùng các chuyên gia giải đáp những thắc mắc muôn thủa này nhé.

Cân tăng bao nhiêu cân trong cả thai kỳ?

Điều này phụ thuộc vào cân nặng của bạn trước khi có thai và chiều cao. Môi quan hệ giữa chiều cao và cân nặng được gọi là chỉ số khối cơ thể (BMI = cân nặng/(chiều cao)²).

Dưới đây là những khuyến nghị mới nhất về cân nặng của thai phụ:

- Nếu cân nặng trước khi mang thai là chuẩn (BMI trong khoảng 18,5-24,9), thì thai phụ cần tăng 11-15kg. 3 tháng đầu thai kỳ cần tăng 0,5-2,5kg và khoảng 0,5kg mỗi tuần cho cả giai đoạn mang thai.

Nếu cân nặng dưới chuẩn trước khi mang thai (BMI dưới 18,5) thì cần tăng 12,5-18kg.

Nếu trước khi mang thai thừa cân (BMI từ 25-29,9), thì chỉ cần lên 7-11kg. Nếu béo phì (BMI từ 30 trở lên) thì chỉ nên tăng 5-9kg.

Nếu mang song thai, nên tăng 17-24,5kg nếu xuất phát với cân nặng chuẩn, 14-22kg đối với người thừa cân và 11,5-19kg nếu béo phì.

Làm thế nào để "chuẩn" như khuyến nghị?

Bên cạnh một chế độ ăn hợp lý, bạn cũng cần được hướng dẫn về luyện tập. Ăn cho 2 người không có nghĩa là ăn gấp đôi thông thường. Thực tế, bạn chỉ cần thêm khoảng 300 calo mỗi ngày khi có thai, thậm chí ít hơn thế trong 3 tháng đầu thai kỳ.

Điều gì xảy ra nếu tôi tăng quá hoặc không tăng đủ cân như khuyến nghị?

Nhiều nghiên cứu cho thấy những thai phụ tăng cân quá nhiều có nguy cơ sinh mổ cao hơn. Họ cũng có xu hướng giữ cân sau sinh và lên cân nhiều hơn trong những lần mang thai sau. Đây là một vấn đề đối với những người đã thừa cân từ trước khi mang thai và kèm theo đó luôn là nguy cơ tiểu đường thai kỳ hay tiền sản giật.

Ngoài ra, những em bé nằm trong bụng những bà mẹ tăng cân nhiều trong suốt thời kỳ thai nghén cũng thường nặng cân hơn, dễ gây biến chứng sản khoa cho cả mẹ và con. Và những trẻ mà có mẹ thừa cân từ trước khi mang thai cũng dễ béo phì hoặc thừa cân hơn.

Cuối cùng, những phụ nữ thừa cân trước khi mang thai thường tiết sữa kém hơn và khó cho trẻ bú hơn. Tăng cân quá nhiều trong suốt giai đoạn thai kỳ sẽ làm cho tình trạng này càng tệ hơn.

Còn những phụ nữ có cân nặng dưới chuẩn trước khi mang thai hoặc không tăng đủ cân trong quá trình mang thai sẽ có nguy cơ chuyển dạ sớm, gây sinh non hoặc sinh trẻ nhẹ cân (dưới 2,5kg). Sinh non cũng gây ra các vấn đề về sức khỏe hoặc thậm chí là tính mạng của trẻ nếu bé chào đời quá sớm so với dự kiến.

Ứng phó với nỗi lo lắng về sự thay đổi của cơ thể như thế nào?

Nếu bạn từng đấu tranh với việc kiểm soát cân nặng trong quá khứ, thậm chí nếu bạn chưa từng ăn kiêng, bạn vẫn rất khó để chấp nhận với tình trạng tăng cân hiện tại. Để giảm nỗi lo lắng thì tốt nhất là hạn chế số lần leo lên cân. Tuy nhiên, hãy luôn nhớ rằng tăng cân trong quá trình mang thai là một điều rất quan trọng và số cân thừa sẽ nhanh chóng bị "nốc-ao" sau khi bạn sinh bé.

Nếu tăng cân làm bạn cảm thấy chán ngắt, thì đừng ôm mối lo đó gặm nhấm một mình. Hãy tìm các bà mẹ khác để chia sẻ.

Làm thế nào để "tống khứ" số cân thừa sau sinh?

Phần lớn số cân nặng được tích lũy trong giai đoạn mang thai sẽ tạm biệt bạn ngay sau sinh. Các bà mẹ thường giảm một nửa trọng lượng đã tăng trong 9 tháng mang thai với thời gian chỉ là 6 tuần (tính từ lúc sinh bé). Trọng lượng của bé trong khoảng 3,4kg; nước ối, nhau thai và các chất dịch thừa, máu... sẽ vào khoảng 3,6-5,4kg.

Ngoài ra, hãy nhớ rằng phải mất 9 tháng mới có được ngàn đó cân nặng và để "về mô" thì cân phải lâu hơn thế. Một chế độ dinh dưỡng khỏe mạnh cùng với tập luyện thường xuyên là cách tốt nhất để loại bỏ số cân thừa.

Đừng có vội vã cắt giảm lượng calo ngay lập tức cho dù tuân theo một thực đơn ăn kiêng khoa học. Bà mẹ có con nhỏ cần rất nhiều năng lượng và điều này cũng có nghĩa cơ thể cần bổ sung rất nhiều calo.

Và bạn sẽ ngạc nhiên khi cân nặng của mình giảm nhanh chóng nếu bạn cho con bú thường xuyên.

Nếu gặp rắc rối về giảm cân, cần xem xét một chế độ ăn đặc biệt và cần có một chuyên gia thể dục giúp bạn giảm số cân thừa một cách khoa học và hợp lý.