

# TẬP THỂ DỤC ĐỂ GIẢM CÂN NGAY SAU SINH LÀ VÔ ÍCH

Việc tham gia các chương trình luyện tập nặng nhọc để lấy lại phom người sau sinh một sự lãng phí thời gian, các nhà nghiên cứu Đức tuyên bố.

Nhóm nghiên cứu đã xem xét một loạt công trình trước kia, và nhận thấy sự khác biệt ở đây chính là một chế độ ăn lành mạnh trước và sau sinh.

Hầu hết các bà bầu tăng trung bình từ 9 đến 15 kg.

"Chúng tôi tìm thấy các bà mẹ sẽ giảm ngay một phần cân nặng sau khi em bé chào đời, và giảm phần còn lại trong vòng 3 đến 6 tháng sau sinh, mà không cần luyện tập", giáo sư Peter Sawicki, trưởng nhóm nghiên cứu ở Viện Chất lượng và Hiệu quả chăm sóc sức khỏe Đức, cho biết.

Việc cố gắng để giảm cân càng sớm càng tốt cũng có thể có làm gia tăng stress ở bà mẹ và ảnh hưởng xấu đến việc cho con bú. "Hoạt động thể chất phù hợp nhất cho bà mẹ sau sinh là đi bộ", giáo sư nói.