

BỆNH VIỆN PHỤ SẢN TIỀN GIANG: Tầm quan trọng của việc bổ sung kẽm cho mẹ bầu khi mang thai

Mang thai là một hành trình kỳ diệu được đánh dấu bằng nhiều thay đổi trong cơ thể người phụ nữ và việc đảm bảo dinh dưỡng tối ưu trở thành điều tối quan trọng đối với cả mẹ và thai nhi đang lớn. Trong số các vi chất dinh dưỡng thiết yếu, kẽm cũng đóng vai trò then chốt trong việc nuôi dưỡng một thai kỳ suôn sẻ và khỏe mạnh.



Kẽm, một vi chất dinh dưỡng quan trọng, hoạt động như một nguồn năng lượng cho hệ thống miễn dịch, tạo điều kiện cho sự phát triển của tế bào và duy trì sự cân bằng nội tiết tố. Khi mang thai, những chức năng này càng trở nên quan trọng hơn đối với sức khỏe của cả mẹ và thai nhi đang phát triển.

Khi mang thai, nhu cầu về kẽm tăng cao vì nó trở nên quan trọng đối với não bộ, quá trình sản xuất DNA và hệ thống miễn dịch của em bé đang phát triển. Thiếu kẽm khi mang thai có thể dẫn đến những hậu quả không thể khắc phục, bao gồm sinh non, dễ bị nhiễm trùng, khả năng miễn dịch suy yếu, các mốc tăng trưởng chậm và cân nặng khi sinh thấp. Để tránh những rủi ro này, điều quan trọng là các bà mẹ tương lai phải đáp ứng lượng khuyến nghị hàng ngày theo nghiên cứu của các chuyên gia dinh dưỡng, nhu cầu kẽm là khoảng 11-12 mg kẽm.

Để tăng cường hấp thu kẽm, nên kết hợp thực phẩm giàu kẽm với các loại trái cây, rau quả có nhiều vitamin C như cam, cà chua, ớt chuông, các loại đậu, cùng với các loại hạt như hạt bí ngô, hạnh nhân và hạt điều, cung cấp lượng lớn vi chất dinh

BỆNH VIỆN PHỤ SẢN TIỀN GIANG: Tầm quan trọng của việc bổ sung kẽm cho mẹ bầu khi mang thai

dưỡng quan trọng này. Ngũ cốc nguyên hạt, thịt đỏ, thịt gia cầm và trứng cũng góp phần đáng kể trong việc đáp ứng nhu cầu kẽm hàng ngày. Ngược lại, hạn chế uống cà phê và trà là điều cần thiết, vì những đồ uống này có thể cản trở quá trình hấp thụ kẽm.



Mặc dù chế độ ăn uống cân bằng giàu kẽm có lợi cho hầu hết phụ nữ mang thai nhưng bạn nên tham khảo ý kiến của các chuyên gia chăm sóc sức khỏe để được tư vấn cá nhân. Điều này đặc biệt quan trọng đối với những phụ nữ đã trải qua phẫu thuật dạ dày và đang mang thai, vì chất bổ sung kẽm có thể không phù hợp với họ.

Tóm lại, nhận thức được tầm quan trọng của kẽm khi mang thai là chìa khóa để thúc đẩy sức khỏe của cả mẹ và bé. Bằng cách áp dụng chế độ ăn giàu thực phẩm chứa kẽm và làm theo lời khuyên của chuyên gia, các bà mẹ có thể đảm bảo một khởi đầu khỏe mạnh và đầy sức sống cho con mình./.

KHOA DƯỢC - BVPS