

## CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO BÀ MẸ ĐÁI THÁO ĐƯỜNG THAI KỲ SAU SINH

**Chế độ ăn cho người tiểu đường thai kỳ sau khi sinh luôn được các chuyên gia dinh dưỡng khuyến cáo để hạn chế tối đa tình trạng bệnh trở nặng hoặc tái phát trở lại. Tuy nhiên, nhiều bà mẹ bím sữa vẫn không khỏi lo lắng đến chế độ kiêng cử sẽ làm ảnh hưởng đến chất lượng sữa cho con bú. Vậy, trong việc xây dựng và điều chỉnh thực đơn cho người mẹ cần lưu ý những vấn đề gì? Hãy tham khảo bài viết dưới đây để có câu trả lời chính xác.**

Theo sự ghi nhận của chuyên gia y tế, [tiểu đường thai kỳ](#) thường biến mất khoảng 6 tuần sau sinh mà không để lại biểu hiện nào bất thường. Tuy nhiên, nếu không có những biện pháp kiểm soát chỉ số đường huyết hiệu quả thì khả năng các bà mẹ bím sữa mắc tiểu đường thai kỳ ở những lần sinh tiếp theo là khá cao hoặc chuyển sang [tiểu đường type 2](#).



Muốn hạn chế một số nguy cơ do căn bệnh đái tháo đường gây ra sau khi sinh, bà mẹ bím sữa cần điều chỉnh chế độ ăn uống và luyện tập hằng ngày đều đặn là có thể giúp đường huyết về mức an toàn. Đối với những đối tượng mắc bệnh tiểu đường tụy 2, thiết lập chế độ ăn uống và sinh hoạt phù hợp sẽ giúp phòng tránh được một số biến chứng liên quan đến tim mạch, mắt, thận và thần kinh do căn bệnh này gây ra.

Hiện nay, vẫn còn khá nhiều người mẹ lo lắng đến việc kiêng khem trong ăn uống

## CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO BÀ MẸ ĐÁI THÁO ĐƯỜNG THAI KỲ SAU SINH

sẽ làm giảm chất lượng sữa cho con bú. Tuy nhiên, chế độ kiêng khem phòng bệnh trở nặng nhưng vẫn đảm bảo đủ những chất dinh dưỡng thiết yếu cho cơ thể. Ăn đúng cách, ăn vừa đủ sẽ không làm ảnh hưởng lớn đến chất lượng sữa cho con bú, do đó, người mẹ không nên quá lảng đến vấn đề này.

Vậy, người bị tiểu đường thai kỳ sau sinh cần ăn uống như thế nào là hợp lý và khoa học?

### **Người tiểu đường thai kỳ sau khi sinh nên ăn gì là tốt?**

Sau khi trẻ chào đời, cơ thể của người phụ nữ sẽ dần bắt đầu được phục hồi. Thông thường, chỉ khoảng vài tuần sau khi sinh, [chỉ số đường huyết](#) sẽ trở lại bình thường. Tuy nhiên, trong những ngày đầu, người mẹ sẽ gặp không ít khó khăn trong việc phục hồi sức khỏe cũng như chăm sóc con trẻ sau khi, nhất là lần sinh đầu tiên.

Khi đó, người mẹ luôn rơi vào trạng thái mệt mỏi, căng thẳng, thậm chí bị trầm cảm. Vì quá lo tập trung vào con trẻ nên thường quên lo cho sức khỏe của bản thân mình. Vì thế mà cơ thể dần suy yếu, suy nhược và mất sức.

Lời khuyên tốt nhất cho các bà mẹ bím sữa lúc này là nên dành thời gian nhiều cho bản thân thông qua việc chú trọng đến chế độ ăn uống. Ăn uống điều độ thì sữa cho con bú mới đủ và chất lượng. Một số thực phẩm được các chuyên gia dinh dưỡng khuyến khích bà mẹ bím sữa mắc bệnh tiểu đường thai kỳ nên ăn, bao gồm:



## CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO BÀ MẸ ĐÁI THÁO ĐƯỜNG THAI KỲ SAU SINH

*Bà mẹ bím sữa mắc bệnh tiểu đường nên bổ sung các thực phẩm nhiều protein cho bữa ăn hàng ngày*

### **- Ăn thực phẩm có chất béo không bão hòa**

Chất béo không bão hòa cũng chính là dưỡng chất không thể thiếu đối với sức khỏe con người. Phụ nữ mắc bệnh tiểu đường thai kỳ sau sinh nên bổ sung một số thực phẩm có chứa thành phần này, bao gồm: cá hồi, cá ngừ, cá mòi, quả bơ, các loại hạt, dầu ô liu, dầu lạc,...

### **- Ăn thực phẩm ít đường**

Thực phẩm ít đường là một trong những thực phẩm không thể thiếu trong chế độ ăn kiêng của người phụ nữ mắc bệnh tiểu đường thai kỳ sau sinh.

Thực phẩm có chỉ số đường huyết thấp phù hợp với người mắc bệnh tiểu đường thai kỳ như: Bánh mì, ngũ cốc nguyên hạt, một số loại rau xanh, củ quả (đậu Hà Lan, rau xanh, cà rốt, đậu xanh, đậu lăng, cà chua,...), một số loại trái cây (táo, lê, bưởi, cam, việt quất,...) cùng với một số thực phẩm khác.



*Rau xanh là thực phẩm có chỉ số đường huyết thấp nên rất tốt cho phụ nữ sau sinh mắc bệnh tiểu đường*

Đây đều là những thực phẩm tốt cho sức khỏe của bà mẹ bím sữa mắc bệnh đái

## CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO BÀ MẸ ĐÁI THÁO ĐƯỜNG THAI KỲ SAU SINH

tháo đường sau khi sinh. Tuy nhiên, không phải ăn nhiều là tốt cho sức khỏe. Vì thế, người bệnh nên điều chỉnh chế độ ăn sao cho đúng cách và vừa đủ.

### **Những thực phẩm không tốt cho bà mẹ bím sữa mắc bệnh tiểu đường thai kỳ**

Song song với danh sách thực phẩm mà người mắc bệnh tiểu đường thai kỳ sau sinh nên bổ sung thì vẫn còn khá nhiều thực phẩm khác mà bà mẹ cần kiêng khem. Bao gồm:

#### **- Hạn chế ăn thực phẩm chứa nhiều tinh bột**

Thực phẩm chứa nhiều tinh bột thường có nhiều carbohydrate nên sẽ có tác động khá lớn đến lượng đường trong máu. Điều này sẽ không tốt cho sức khỏe của bà mẹ bím sữa mắc bệnh tiểu đường sau sinh.

Trong khoảng thời gian mắc bệnh hay điều trị bệnh, người bệnh nên hạn chế một số loại thức ăn hay thực phẩm sau: khoai tây, bánh mì trắng, gạo, bún, mì, phở,...

#### **- Hạn chế ăn thực phẩm có nhiều đường**

Để hạn chế tối đa những sự tác động lên chỉ số đường huyết, bà mẹ bím sữa mắc [bệnh tiểu đường](#) cần hạn chế tối đa các loại thức ăn hay thực phẩm có nhiều đường. Nếu dung nạp thực phẩm này, chỉ số lượng đường trong máu sẽ tăng lên nhanh chóng, nhất là những loại đã được chế biến và tinh chế.

Phụ nữ mắc bệnh cần tránh hoặc hạn chế các thực phẩm càng nhiều đường càng tốt như: bánh ngọt, kẹo, bánh quy, nước ngọt, nước ép hoa quả,...

#### **- Không ăn các loại đường hay carbohydrate ẩn**

Một số thức ăn hay thực phẩm có chứa đường hay carbohydrate ẩn như: thức ăn nhanh, khoai tây chiên, hamburger, sốt cà chua, rượu, đồ uống có gas,...

## CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO BÀ MẸ ĐÁI THÁO ĐƯỜNG THAI KỲ SAU SINH



*Người mẹ mắc bệnh tiểu đường sau sinh cần hạn chế tối đa các loại bánh ngọt có chứa nhiều đường*

Tuy nhiên, những thực phẩm đã được liệt kê không nhất thiết phải kiêng cử hoàn toàn. Người mẹ vẫn có thể ăn hoặc uống để đảm bảo đủ các dưỡng chất thiết yếu nhưng chỉ dùng với liều lượng thấp và dùng đúng cách. Tốt nhất, bạn nên trao đổi thông tin này với chuyên gia dinh dưỡng để hạn chế tối đa nguy cơ khiến bệnh trở nặng hoặc tái phát trở lại.

### **Một số lưu ý trong việc điều chỉnh chế độ ăn uống cho người mắc bệnh tiểu đường thai kỳ sau sinh**

- Trong khẩu phần ăn, bà mẹ bím sữa mắc đái tháo đường thai kỳ cần có 33 - 40% carbohydrate, 35 - 40% lipid và 20% protein;
- Thay vì ăn 3 bữa ăn chính, người mẹ nên chia thành 5 - 6 bữa ăn nhỏ bao gồm bữa ăn chính và bữa ăn phụ. Điều này cũng có tác dụng làm giảm áp lực cho dạ dày;
- Bữa ăn chính nên chia làm 4 phần chính. Trong đó,  $\frac{1}{4}$  chất đạm (trứng, cá, thịt nạc, các loại đậu, ngũ cốc nguyên chất, các loại hạt,...),  $\frac{1}{4}$  tinh bột (ngũ cốc, rau có chứa tinh bột, cơm, bún, miến,...) và  $\frac{1}{2}$  thực phẩm không chứa tinh bột (rau xanh, bí ngô, súp lơ, bắp cải, cà chua, cà rốt,...);
- Bữa chính không nên ăn quá no. Việc ăn quá no sẽ làm tăng chỉ số đường huyết đột ngột. Thay vào đó nên ăn chậm nhai kỹ và ăn đủ no;
- Bữa ăn phụ nên ăn sau bữa ăn chính khoảng 2 giờ đồng hồ. Tốt nhất, mẹ bím

## CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO BÀ MẸ ĐÁI THÁO ĐƯỜNG THAI KỲ SAU SINH

sữa nên ăn các loại hoa quả có hàm lượng thấp như: việt quất, bưởi đỏ, bơ, quả mâm xôi, dâu tây, táo, lê,...;

- Không được ăn bỏ bữa và nên thiết lập ăn đúng giờ. Nếu có cảm giác không đói nhưng tới giờ ăn, bạn cũng nên cố gắng ăn một chút để có năng lượng cho cơ thể.



*Thiết lập chế độ ăn uống khoa học thông qua việc ăn đúng giờ và ăn đủ bữa*

Bên cạnh việc ăn như thế nào là đúng là đủ, phụ nữ bị tiểu đường thai kỳ sau sinh cũng cần lưu ý đến một số vấn đề khác để bệnh tình được kiểm soát một cách chặt chẽ cũng như có một sức khỏe tốt để chăm sóc cho con trẻ được tận tâm tận tình hơn. Cụ thể:

- Nếu cảm thấy quá căng thẳng, mệt mỏi và có dấu hiệu rơi vào tình trạng trầm cảm sau sinh, bà mẹ bỉm sữa nên chia sẻ tâm trạng hay những vấn đề khác của bạn thân với người thân hay chuyên gia tâm lý. Điều này sẽ giúp tinh thần tránh bị áp lực và được giải tỏa;
- Tranh thủ chớp mắt bất cứ khi nào có thể để lấy lại sức cũng như để thần kinh được nghỉ ngơi. Bởi vì bạn sẽ không biết được khi nào trẻ sẽ tỉnh và quấy rối bạn;
- Bị tiểu đường thai kỳ sau sinh không làm ảnh hưởng đến chất lượng sữa hay lây bệnh cho con trẻ. Vì thế, người mẹ không quá lo lắng đến việc cho con bú trong khoảng thời gian mắc bệnh. Không những vậy, việc cho con bú sẽ giúp bạn giảm bớt được gánh nặng sau sinh và giảm được lượng đường trong máu;
- Luôn giữ cho tinh thần ở trạng thái lạc quan, yêu đời, tránh bị căng thẳng hay áp lực quá lớn;
- Dành một ít thời gian để chăm sóc bản thân thông qua việc tắm nước ấm, skin

## CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO BÀ MẸ ĐÁI THÁO ĐƯỜNG THAI KỲ SAU SINH

- care, đọc sách, xem phim, nghe nhạc hay tán gẫu cùng bạn bè;
- Tham gia một số lớp học giải tỏa căng thẳng sau sinh như hành thiền, yoga,...;
  - Kiểm tra chỉ số đường huyết định kỳ, ít nhất trong vài tuần cho đến khi chắc chắn rằng đường huyết đã trở về mức độ bình thường.

Qua những thông tin đã được chia sẻ trong bài viết, hy vọng sẽ giúp ích cho người phụ nữ sau khi sinh mắc bệnh tiểu đường trong việc xây dựng và điều chỉnh chế độ ăn uống phù hợp. Song song với chế độ dinh dưỡng khoa học để ổn định đường huyết, các bà mẹ bỉm sữa cần thăm khám sức khỏe định kỳ để phát hiện và kiểm soát bệnh tốt nhất.

**Khoa Hậu Sản**