

Cuộc Sống Sau Sinh (Cho Con Bú – Ăn Uống – Kế Hoạch Mang Thai Tiếp Theo)

Về cuộc sống sau sinh

Trong khoảng thời gian từ sau sinh đến khi khám sau sinh 1 tháng, Quý mẹ hãy tránh làm việc quá sức và tăng dần thời gian vận động một cách nhẹ nhàng.

Sau thời điểm khám 1 tháng, có thể dần trở lại mức độ sinh hoạt như trước khi mang thai.

Lúc này, Quý mẹ có thể đi xe đạp hoặc lái xe ô tô trở lại. Hãy đưa em bé ra ngoài tắm nắng nhẹ nhàng và hoạt động tùy theo tình trạng sức khỏe của mình nhé.

Nuôi con bằng sữa mẹ giúp phòng ngừa nguy cơ mắc bệnh tiểu đường sau này

Lợi ích của việc nuôi con bằng sữa mẹ

- Ở những phụ nữ từng được chẩn đoán tiểu đường thai kỳ, nuôi con bằng sữa mẹ được cho là giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường trong tương lai. (tuy số lần cho trẻ bú mẹ hoặc thời gian bao lâu để đạt hiệu quả tối ưu vẫn chưa được xác định rõ.)
- Giúp ổn định đường huyết của mẹ và hỗ trợ giảm cân sau sinh.
- Giúp phòng ngừa hội chứng chuyển hóa và các bệnh tim mạch.
- Giảm nguy cơ bé bị thừa cân/béo phì trong tương lai.

Để giúp tăng tiết sữa mẹ, cần làm những điều gì?

- **Hãy tích cực tăng tần suất cho bé bú mẹ.**

Việc cho bé bú thường xuyên ngay sau sinh sẽ giúp kích hoạt hormone thúc đẩy tiết sữa.

- **Hãy tập vận động nhẹ như xoay vai, giãn cơ vùng vai.**
- **Luôn để tâm đến việc phải tăng cường tiếp xúc da với bé.**

Điều này giúp tăng tiết sữa và thúc đẩy hormone tạo cảm giác hạnh phúc (oxytocin).

Xin đừng quá áp lực về việc phải nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ.

Điều quan trọng nhất là Quý mẹ cảm thấy thoải mái và vui vẻ trong suốt quá trình chăm sóc bé.



Hãy duy trì lối sống lành mạnh

- Sau sinh là khoảng thời gian dễ có sự thay đổi lớn về nhịp sống do chăm sóc trẻ nhỏ. Tuy nhiên, đây cũng là cơ hội để xem xét lại chế độ ăn uống và thói quen vận động.

Được biết, việc duy trì lối sống phù hợp có thể giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường trong tương lai.

- **Hãy theo dõi cân nặng thường xuyên.**

Đặc biệt từ khi bé bắt đầu ăn dặm và Quý mẹ ngừng cho bé bú mẹ, hãy lưu ý tránh tăng cân quá mức.

Về chế độ ăn uống sau sinh

● Trong khoảng thời gian nuôi con bằng sữa mẹ

- Không cần chia nhỏ bữa ăn như trong giai đoạn mang thai.

Nếu Quý mẹ vẫn điều trị insulin sau sinh, có thể cần ăn nhẹ trước hoặc sau khi cho bé bú để phòng hạ đường huyết. Hãy trao đổi với bác sĩ nội khoa nhé.

- Tùy theo lượng sữa mẹ tiết ra, mẹ có thể ăn thêm khoảng 350 kcal (tương đương 2 vắt cơm onigiri ở cửa hàng tiện lợi)
- Hãy tăng cường rau xanh và uống đủ nước; hạn chế chất béo động vật.

● Sau khi ngừng nuôi con bằng sữa mẹ

Xin hãy để tâm đến chế độ ăn cân đối để duy trì cân nặng hợp lý của bản thân. Nếu thừa cân, cần chú ý hạn chế lượng tinh bột và chất béo động vật. Hãy tham

khảo ý kiến bác sĩ nội khoa, điều dưỡng hoặc chuyên gia dinh dưỡng để được hướng dẫn chi tiết hơn.

Kế hoạch mang thai lần tiếp theo



Giữ cân nặng phù hợp và ổn định đường huyết trước khi mang thai lại là điều rất quan trọng.

Nếu đường huyết cao trước khi mang thai, nguy cơ sảy thai, sinh non và các biến chứng cho mẹ và bé đều tăng. Do đó, sau sinh, Quý mẹ nên khám sức khỏe định kỳ và lên kế hoạch mang thai lần tiếp theo dựa trên tình trạng sức khỏe của mình.

Nếu sinh thường nên cách khoảng 1 năm cho lần mang thai kế tiếp. Nếu sinh mổ nên cách khoảng 2 năm. Hãy trao đổi với bác sĩ nội khoa để được tư vấn nhé.



Tiểu đường thai kỳ là tín hiệu giúp mẹ nhận biết nguy cơ tiểu đường trong tương lai. Hãy duy trì khám định kỳ và xây dựng lối sống lành mạnh để mẹ và bé luôn khỏe mạnh.