

Kiêng khđ nhđng thđ c kích thích

Khi mang thai, phàn nàn cđ n ăn uống các chđ t giàu dinh đđng và đđ tiêu hóa, các thđ c giàu protein và trái cây, các thđ c ăn uống phđ i sđ ch. Cđ n kiđng ăn uống các thđ c có tính chđ t kích thích, kiđng thuđ c lá, rđđ u, kiđng ăn uống thiên đđ ch. Bđ i vì, sau khi thđ thai, sđ sinh trđđng phát triđ n cđ a thai nhi phđ i nhđ vào tinh huyđ t đđ đđng phđ cđ a ngđđ i mđ đđ nuôi đđđng, cho nên công năng khí huyđ t cđ a đđng phđ ngđđ i mđ mang thai có đđ nh đđđng trđ c tiđ p đđ i sđ sinh trđđng, phát triđ n cđ a thai nhi.



Thuđ c lá có thđ gây đđ đđng, sinh non.

Khi công năng đđng phđ cđ a ngđđ i mđ bình thđđng, khí huyđ t thđ nh vđđng, thai nhi sđ sinh trđđng, phát triđ n mđ nh khđ e. Vì vđ y, ngđđ i mđ mang thai cđ n ăn uống các thđ c giàu thành phđ n dinh đđđng nhđ : thđ t nđ c, trđng, cá, rau, hoa quđ, thđ t gia cđ m, nhđ vđ y sđ có đđ i cho thai nhi phát triđ n bình thđđng.

Nđ u sau khi mang thai, ngđđ i mđ ăn uống thiên đđ ch thđđng xuyên, sđ có thđ làm giđ m dinh đđđng đđ ngđđ i mđ, bđ t đđ i cho sđ hđ p thđ dinh đđđng và sinh trđđng phát triđ n cđ a thai nhi. Nđ u sau khi mang thai, ngđđ i mđ thđđng xuyên ăn uống các thđ c có tính chđ t kích thích nhđ : hđ t

tiêu, mắt, tóc, thì sẽ dần dần thụt lùi trong quá trình mang thai, cũng như bất lợi cho sự sinh trưởng của thai nhi, nghiêm trọng hơn có thể gây ra dị tật bẩm sinh non.

Quá trình mang thai còn phải kiêng thụ thực phẩm cay nóng, rau sống, nước uống lạnh và các loại thực phẩm làm cho nóng cơ thể như rượu, bia, thuốc lá, sinh hoạt, dùng mỹ phẩm, có thể gây ra khuyết tật bẩm sinh, mất, tay chân và tim của thai nhi, sẽ làm cho sự phát triển chậm và tinh thần của thai nhi trong tử cung bị chậm lại. Người mẹ cũng có thể làm tăng tỷ lệ phát bệnh sinh non và thai nhi bị chậm phát triển trong bụng mẹ. Quá trình mang thai dù hút thuốc hay không hút thuốc thì đều có thể dẫn đến quái thai hoặc sinh non, vì vậy phụ nữ mang thai cần tránh hút thuốc và uống rượu.

Kiêng ăn quá mặn

Phụ nữ mang thai còn phải kiêng ăn quá mặn. Khi mang thai, do phụ nữ mang thai nghén, thay đổi môi trường sống, nên thích ăn uống các thức có tính kích thích, thích ăn các thức mặn, nói chung người ta hay cho đó là chuyển biến bình thường, coi như việc kiêng ăn quá mặn của phụ nữ mang thai. Vì sao phải kiêng ăn quá mặn? Các nhà y học cho rằng, phụ nữ trong thời kỳ thai nghén, tim và thận thường bị suy yếu không đủ, công năng vận hóa giảm, thay đổi tích tụ bên trong, khí huyết không đủ để khoan thai. Y học hiện đại cũng cho rằng, phụ nữ khi đã có thai, sẽ có những thay đổi về sinh lý như nồng độ natri, máu lưu thông trong cơ thể, những thay đổi đó trong cơ thể các thành phần của cơ thể là nhằm thích ứng với yêu cầu sinh trưởng của thai nhi. Nhưng thức ăn quá mặn lại có hàm lượng muối và nước cao, nếu đưa vào thì sẽ làm cho thay đổi tích tụ bên trong cơ thể, làm cho chức năng tim và thận giảm, gây ra sự tích tụ muối trong cơ thể thu hẹp năng lượng, tim yếu đi, và các triệu chứng tim đập nhanh, làm buồn ngủ khó chịu. Y học hiện đại nhận thấy rằng: phụ nữ trong thời kỳ thai nghén nồng độ máu tuần hoàn tăng, quá trình thay đổi diễn ra cũng nhanh hơn, nhằm thích ứng với sự tuần hoàn của cơ thể. Nếu lúc đó đưa vào thức ăn mặn quá nhiều, nồng độ natri trong cơ thể sẽ tăng cao hơn nữa, và nồng độ muối cũng sẽ tăng theo, điều đó cũng làm cho tim của phụ nữ mang thai phải gánh chịu nặng hơn, sẽ bị suy yếu các triệu chứng: tim đập nhanh, lòng buồn ngủ khó chịu, nồng độ tim yếu đi, nồng độ giảm, nếu thì sẽ ảnh hưởng đến sinh trưởng của thai nhi, như vậy cần phải kiêng mang thai và thai nhi đều bị ảnh hưởng.

Sau khi mang thai vài tháng, các chất trong quá trình thay đổi diễn ra sẽ tăng lên, làm tăng gánh nặng cho thận, ảnh hưởng đến công năng của tim và thận. Hơn nữa, lúc đó phụ nữ thường xuyên mệt mỏi và chân tay, nếu do tim là chính thì sẽ dùng thuốc tim mạch để giảm ăn ít, điều trị phân tán, nếu do thận là chính thì thường kèm theo triệu chứng giảm ăn, tay chân lạnh, tim yếu đi và ít, nếu do khí huyết thì thường thấy lòng buồn ngủ khó chịu, hồng huyết cầu giảm, đây là chứng phù do thai nghén, y học Trung Quốc gọi đó là “Thận khí” (khí của con) “Thận

thũng” (phù do con). Y học hiện đại cho rằng: thời kỳ thai nghén do sự thay đổi hormone, có thể làm cho natri và nước ngoài ra thì thời kỳ này còn sinh ra thiểu máu do máu bị pha loãng, áp suất thẩm thấu của huyết tương giảm, tính mạch dãn nở nên khi máu quay về làm cho lượng nước trong máu tăng lên, nên người mẹ có thể sưng nề. Lúc đó cần phải giảm thiểu lượng muối trong ăn uống, mỗi ngày chỉ dùng hơn 3-5g, giảm bớt nước và muối.

Cũng như y học Trung Quốc khuyên ăn uống thanh đạm, yêu cầu ăn nhạt là chính. Hàng ngày có thể uống súp để nhanh hồi sức và để nhanh ngủ. Nếu trong thời gian phù không kiêng ăn mặn thì sẽ làm tăng lượng nước và muối, khi phù càng thêm nặng, các triệu chứng vàng da, nhức đầu, ngực khó chịu, buồn nôn, ăn uống không thấy ngon. Nếu nghiêm trọng hơn, sẽ xuất hiện phù kèm theo huyết áp cao, tim đập nhanh, thở gấp, nguy hiểm cho con, trên lâm sàng xuất hiện triệu chứng nguy kịch: nhiễm độc thai nghén.

Vì vậy, phải kiêng trong thời gian mang thai, dù ở giai đoạn ban đầu, thời kỳ sưng nề hay thời kỳ huyết áp cao, đều phải kiêng ăn mặn, việc kiêng chế độ muối đưa vào chế độ là hết sức quan trọng.

BS. CK2. Nguyễn Đức Lê