

Tìm hiểu chứng mất trí nhớ sau sinh ở phụ nữ

Đa số phụ nữ sau khi sinh có nguy cơ mắc chứng mất trí nhớ hoặc suy giảm trí nhớ rất cao. Chứng suy giảm trí nhớ sau khi sinh tuy chỉ là tình trạng tạm thời và hoàn toàn có thể khắc phục được nhưng nếu chủ quan coi thường thì bạn hoàn toàn có thể bị đãng trí hoặc là mất trí hoàn toàn.

Nhiều bạn hỏi rằng: Có cách nào cải thiện trí nhớ sau khi sinh, gần như chỉ 30% khả năng nhớ so với ban đầu trước sinh.

Đây là một trong những vấn đề thông thường của nhiều bạn sau khi sinh em bé. Triệu chứng này có thể là tạm thời, nhưng cũng có thể ảnh hưởng vĩnh viễn trên não bộ của các bà mẹ sau sinh. Đây cũng là một trong những triệu chứng của tiền trầm cảm sau sinh. Dinh dưỡng là điều quan trọng trong việc giúp phục hồi lại trí nhớ và khả năng tập trung, giảm tổn hại các tế bào não, và cung cấp chất dinh dưỡng cần thiết cho việc sử dụng não bộ hiệu quả và loại bỏ những tế bào thần kinh không còn chức năng.



Nguyên nhân gây chứng mất trí nhớ sau sinh

Tiến sĩ - Bác sĩ Chandler, Đại học Nevada, Mỹ đã tiết lộ rằng: “Có mối liên hệ của sự gia tăng tiết hormone sinh dục estrogen trong kì 3 thai kì và sự mất trí nhớ tạm thời sau sinh, đặc biệt sự gặp khó khăn trong việc quên từ, quên hành động, vật thể. Hormone này liên quan đến chức năng của tế bào thần kinh nằm trên Hypothalamus (não bộ) thông qua hoạt động của các thụ thể của hormone estrogen. Các Vấn đề hormone có thể sẽ được điều hòa ổn định sau sinh, nhưng cần thời gian. Tuy nhiên, các bà mẹ trẻ trải nghiệm tình trạng này nhiều hơn các bà mẹ có kinh nghiệm.”



Báo cáo của Giáo sư - Bác sĩ Matthew, Bệnh viện Quốc gia Neurology and Neurosurgery, Anh Quốc đã nhấn mạnh: Thông thường nếu các bà mẹ sau sinh không nhiều áp lực thì hormone sẽ trở lại bình thường và ít gặp nhiều vấn đề về trí nhớ, thường gặp ở các bà mẹ có kinh nghiệm. Nhưng các bà mẹ trẻ thường có rất nhiều stress, thức khuya, ăn uống thất thường, sự thiếu hiểu biết trong việc chăm

sóc bé nên nhiều áp lực, sự thông cảm thông và chia sẻ của chồng. Tất cả những nhân tố này làm tình trạng mất trí nhớ trở nên tồi tệ, tổn thương đến nhiều tế bào và chức năng não, nếu tổn thương nghiêm trọng đến chức năng nhận thức, họ có xu hướng trầm cảm, mệt mỏi, và việc chăm sóc bé trở nên không còn sáng suốt, các bé có mẹ quá nhiều áp lực và trầm cảm thì tỷ lệ trầm cảm của các bé cũng gia tăng khi bé ở độ tuổi lớn hơn.

Hiện tượng giảm trí nhớ ở mỗi bà mẹ sau khi sinh là khác nhau do sự ảnh hưởng của các hormone thai kỳ ở mỗi người không giống nhau. Một số người chỉ bị lơ đãng như đi chợ quên không biết cần mua những gì, không biết mình cần làm gì hay vừa nói gì được một lúc sau mới nhớ ra. Những người bị nặng hơn thì gây ra những khó khăn trong cuộc sống hàng ngày.

Chế độ dinh dưỡng

Để phục hồi trí nhớ và giảm tổn hại do stress gây ra, vai trò quan trọng của đầy đủ của năng lượng từ chất đạm và duy trì đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết từ thực phẩm như chất béo tốt omega-3, Sắt, Folate, riboflavin, và vitamin B6.



Các chuyên gia dinh dưỡng Anh khuyên các bà mẹ điều gì?

1. Giảm stress tối đa bằng các cách sau

- Dành thời gian đọc sách và các bài viết chăm con chính thống, để tự tin trong việc cân nặng của bé, các bệnh thường gặp, các vấn đề dinh dưỡng, những huyền thoại về canxi, kẽm và thuốc bổ sung tùy tiện.
- Viết xuống số điện thoại của 1 chuyên gia dinh dưỡng tin cậy để tư vấn khi có vấn đề. Đa phần không có vấn đề gì về bé khi bé ăn bú tốt, tăng trưởng bình thường. Việc đổ mồ hôi, rụng tóc, mọc răng là thông thường các bé dưới 1 tuổi.
- Học cách để bé tự lập khi vừa mới sinh ra, hãy cho bé thời gian để khóc, tự điều chỉnh hành vi, đừng quá áp lực và cuốn cuốn lên khi nghe bé khóc. Chỉ lưu ý, nếu bé khóc quá nhiều, bỏ ăn bỏ bú, kèm sốt mệt mỏi thì tư vấn chuyên gia sức khỏe ngay. Thông thường khóc là cách bé giao tiếp, là cách bé cần yêu thương, không phải lúc nào khóc cũng là 1 vấn đề.



- Khi bé vào tuổi ăn dặm, phương pháp ăn dặm nào không quan trọng, điều quan trọng nên hiểu là: Các bé dưới 1 tuổi là ăn theo nhu cầu của bé, không phải theo nhu cầu của mẹ. Hiểu biết về luật mama, baby, nguyên tắc chung là giới thiệu từng món một, từ ít đến nhiều, không bột ăn dặm, không muối đường, nước mắm, ăn đúng lượng bé cần, ngồi trên ghế ăn. Làm tốt tất cả các điều này là bé không biếng ăn. Chỉ cần vi phạm 1 trong những nguyên tắc cơ bản này là sẽ biếng ăn ngay
- Thường xuyên nói chuyện với chồng và chia sẻ công việc với chồng. Tôi nghĩ các ông bố cũng rất muốn chăm sóc con, nhưng có điều là họ không biết làm gì thôi, hãy đơn giản chỉ họ cách làm và bé sẽ lớn mà không nhiều vấn đề khi được cả cha mẹ cùng chăm sóc bé.

2. Phân bổ chế độ dinh dưỡng chú ý các điểm sau

- Nguồn chất đạm nên chú ý: Cá (chép, lươn, hồi, thu); Thịt gà, đậu, thịt bò. Duy trì đủ 3 bữa/ngày, mỗi bữa lượng chất đạm bằng lưng bàn tay của bạn.
- Rau chọn rau cho lá xanh giàu vitamin B6 và folate. Ít nhất 2 bữa súp (4 loại củ)/tuần.

3. Cho bé bú mẹ

Thường xuyên cho bé bú mẹ sẽ giúp bạn giảm stress vì mối liên hệ và tương tác da kề da là liệu pháp giúp cải thiện trí nhớ tốt nhất.