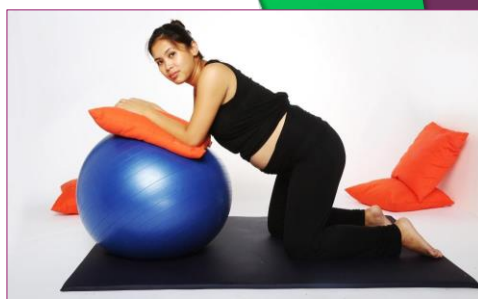
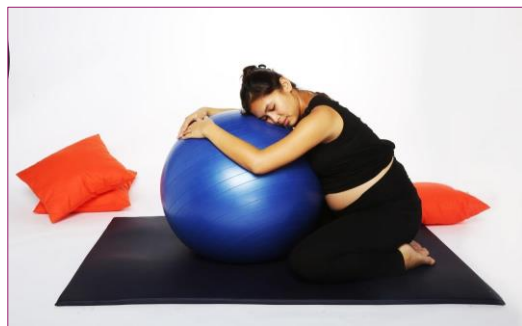


## Những bài tập khi mang thai



Robyn Gasparotto  
Clinical Midwife Consultant  
R.N., R.M., Mast. PMC.



1

## Những bài tập nhẹ nhàng được khuyến cáo dành cho phụ nữ mang thai có sức khỏe tốt

- Nhiều phụ nữ khi mang thai thường mệt mỏi, khó chịu và tập đều đặn các bài tập nhẹ nhàng sẽ giúp giảm các triệu chứng khó chịu.
- Đi bộ và bơi lội nhẹ nhàng là ví dụ về những bài tập phù hợp.
- Mỗi lần tập nên khoảng 30 phút, ít nhất 3 lần/ tuần.



2

## Chăm sóc và nâng cao sức khỏe trong thai kỳ

- Khi mang thai, lưng và vùng chậu của phụ nữ sẽ ít vững hơn bình thường do sự thay đổi nội tiết cho sinh đẻ.
- Những ảnh hưởng của nội tiết vẫn tồn tại trong cơ thể nhiều tháng sau sinh.
- Đau lưng, chuột rút và mỏi, cứng cổ là những khó chịu thường gặp khi mang thai, có thể ngăn ngừa bằng cách giữ tư thế tốt, cẩn thận khi gặp người và khiêng đồ vật đúng cách.



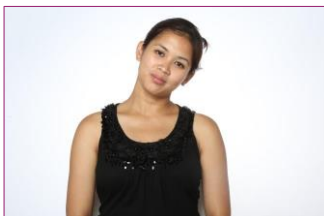
## Bài tập phòng ngừa và giảm đau mỏi vùng cổ, vai



### **Kéo dẫn xoay**

Xoay đầu nhìn về một bên vai cho đến khi có cảm giác cổ được kéo dẫn nhẹ.

Lặp lại hướng bên kia



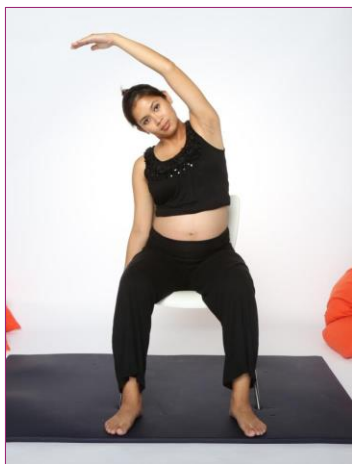
### **Kéo dẫn nghiêng**

Nghiêng một bên tai hướng về vai, đến khi cảm nhận được sự kéo dẫn nhẹ.

Lặp lại động tác bên kia.

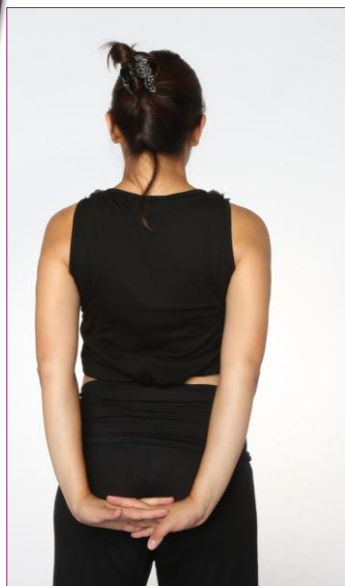
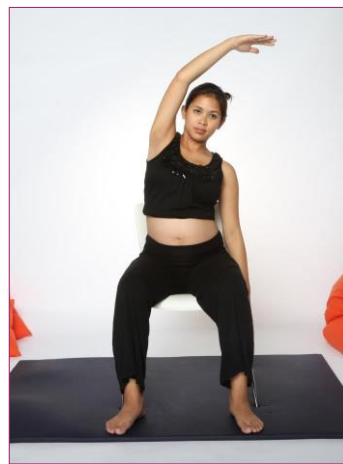


## Kéo dẫn lưng trên



Ngồi ghế có tựa lưng và kéo dẫn mỗi bên 10 giây. Bắt đầu bằng cách giơ một tay lên và tay còn lại hướng xuống đất.

Nhẹ nhàng nghiêng eo về phía bên kia và tay trên kéo dẫn phía trên đầu. Lặp lại động tác ở phía đối bên.



Đan hai tay lại ở phía sau lưng. Kéo dẫn vai hướng xuống lưng sao cho hai xương bả vai áp sát vào nhau.



Kéo dẫn hai tay ra phía trước, đan hai tay vào nhau. Với tới trước một chút cho tới khi cảm nhận sự kéo dẫn nhẹ ở phần lưng trên.



## Bài tập lưng

Bài tập này thực hiện tốt nhất khi sử dụng tay và đầu gối. Đây là tư thế con mèo. Ở tư thế đầu tiên, vùng bụng được thư giãn. Ở tư thế thứ hai, thóp bụng trong khi bạn nhẹ nhàng cong lưng lên trên. Kết hợp hít thở cho mỗi tư thế.

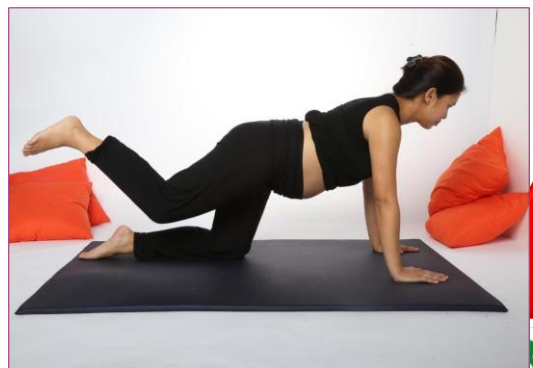
Thở ra = thư giãn, hít vào = cong lưng



## Bài tập lưng tiếp theo

**Nâng tay:** thóp bụng và từ từ nâng một tay ra xa phía trước đến mức bạn có thể thực hiện. Lặp lại động tác cho tay còn lại.

**Nâng chân:** thóp bụng và từ từ nâng một chân lên mà vẫn giữ gối hơi gập. Lặp lại động tác cho chân còn lại.



8

## Bài tập bụng



- Bài tập bụng nên được thực hiện thường xuyên hằng ngày thông qua các hoạt động đặc biệt những hoạt động cần mạnh vùng lưng như nằm xuống hoặc ngồi dậy khỏi giường, làm việc nhà hoặc mang túi xách, đồ giặt, ẵm bé.
- Đặt tay lên vùng bụng dưới, thở bình thường, nhẹ nhàng phình bụng lên.



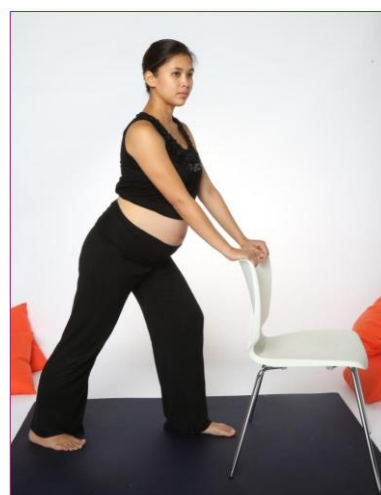
## Bài tập chân

### Kéo dẫn bắp chân

Đứng một chân phía sau, giữ gối thẳng và gót đặt trên sàn nhà.

Từ từ gập gối trước, dồn tất cả trọng lượng lên chân trước cho đến khi cảm nhận được sự dẫn ở bắp chân phía sau. Giữ tư thế này 10 giây.

Lặp lại động tác cho chân còn lại.



## Bài tập sàn chậu

Tập luyện cho cơ sàn chậu rất quan trọng trong thời gian mang thai và tiếp tục sau khi sinh. Các cơ sàn chậu bao quanh âm đạo và hậu môn có tác dụng nâng đỡ các cơ quan vùng chậu. Nếu các cơ này bị yếu, bạn sẽ bị mất kiểm soát bàng quang hoặc ruột.



## Tập luyện cơ sàn chậu như thế nào

- Bài tập cơ sàn chậu là bài tập siết chặt và nâng nhóm cơ vùng chậu giống như bạn đang giữ lại nước tiểu hoặc nhịn tiểu
- Bắt đầu bằng cách thường xuyên siết nhẹ cơ sàn chậu.
- Thóp bụng cùng khi siết nhẹ cơ sàn chậu.
- Lặp đi lặp lại nhiều lần càng tốt và bạn có thể nghỉ vài giây giữa những lần tập.
- Mỗi khi bạn tập, cố gắng thực hiện một số bài tập cùng lúc.
- Lặp lại ít nhất 3 lần mỗi ngày ở bất kỳ tư thế nào. **ĐỪNG NÍN THỞ.**
- Dần dần tăng số lần để đạt 10 lần lặp lại trong 10 giây.
- Nếu bạn đang gặp phải bất kỳ vấn đề nào bạn nên hỏi ý kiến của chuyên viên vật lý trị liệu sản khoa.

## Tài liệu tham khảo:

- NSW Health (2016) Having a baby book. Exercises before and after birth. Retrieved from: <http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Publications/having-a-baby.pdf>
- Pelvic Floor exercises. Retrieved from: <http://www.pregnancybirthbaby.org.au/pelvic-floor-exercises>
- Pregnancy Fitness before your baby arrives. Retrieved from: <http://www.webmd.com/baby/ss/slideshow-pregnancy-fitness-moves>
- Pregnancy, childbirth and your body. Retrieved from <http://www.pregnancybirthbaby.org.au/physiotherapy-advice-after-pregnancy>
- Skills for Midwifery Practice Third Edition (2010) Churchill Livingstone: Elsevier.