

Tập thể dục khi mang thai (Exercising in pregnancy)

Phụ nữ mang thai nên có ít nhất **2,5-5 giờ tập vừa phải mỗi tuần**.

Đây có thể là dưới hình thức tập thể dục nhịp điệu, co giãn hoặc tập cho bắp thịt chịu lực.

Tập thể dục khi mang thai đã được chứng minh là làm giảm các biến chứng y khoa trong thai kỳ, kể cả tăng huyết áp (huyết áp cao) và tăng cân quá mức trong thai kỳ.



Tập thể dục nhịp điệu

Tập thể dục nhịp điệu gồm có các hoạt động liên tục dùng các nhóm bắp thịt lớn và làm tăng nhịp tim và nhịp thở. Một số ví dụ về tập thể dục nhịp điệu gồm có:

Đi bộ nhanh | Đi xe đạp tại chỗ | Bơi lội



Tập co giãn

Các động tác làm giãn bắp thịt chậm rãi và có kiểm soát (như yoga) có thể được kết hợp khi bắt đầu tập hoặc trong thói quen tập thể dục



Tập cho bắp thịt chịu lực

Các bài tập tăng cường sức mạnh nên được làm mỗi tuần hai lần, vào những ngày cách nhau, dùng các nhóm bắp thịt chính của cơ thể. Lực cản có thể là các vật nhẹ, sức nặng cơ thể hoặc dây chịu lực đàn hồi.

Hãy nhắm đến việc tập 1 đến 2 bài tập gồm từ 12 đến 15 động tác lặp đi lặp lại cho mỗi bài tập. Những bài tập tăng cường sức mạnh này nên được làm với động tác chậm, vững chắc và kỹ thuật thở thích hợp (tức là thở ra khi đang gắng sức).

Tránh nâng vật nặng và các hoạt động đòi hỏi phải gắng sức hoặc nín thở. Không nên nằm ngửa thẳng lưng làm các bài tập sau ba tháng đầu tiên, và tốt nhất nên tránh bước gập đầu gối (walking lunge) để tránh làm tổn thương mô liên kết vùng chậu.

Nếu quý vị mới bắt đầu tập thể dục, hãy bắt đầu từ từ và tập tăng dần. Bắt đầu tập chỉ 5 phút mỗi ngày. Tập thêm 5 phút mỗi tuần cho đến khi quý vị có thể tập được tới 30 phút mỗi ngày.

Dấu hiệu cảnh báo ngừng tập

Nếu quý vị bị đau ngực, khó thở hoải, nhức đầu dữ dội, chóng mặt không hết, co thắt tử cung làm đau, hoặc chảy máu âm đạo khi tập thể dục, hãy nhớ ngưng tập và tìm sự chăm sóc y tế ngay lập tức. Hỏi bác sĩ về sự phù hợp của việc quý vị tập thể dục nếu quý vị bị các vấn đề y tế mới xuất hiện trong thai kỳ.