

TƯ THẾ NGỦ NÀO TỐT CHO PHỤ NỮ?

Mỗi tư thế ngủ đều chứa đựng những điểm lợi và bất lợi đối với vóc dáng cơ thể cũng như sức khỏe của chị em phụ nữ.

Theo một cuộc khảo sát của Mỹ năm 2012, hầu hết người dân nước này, tới 74% có thói quen nằm ngủ nghiêng người. Trong khi đó, chỉ có 16% người thường ngủ úp sấp và 10% nằm ngửa khi say giấc nồng.

Các chuyên gia cho biết, mặc dù có rất ít bằng chứng khoa học xác thực mối quan hệ giữa tư thế ngủ với các đặc điểm tính cách cá nhân. Tuy nhiên, tư thế ngủ có ảnh hưởng lớn đến vóc dáng cơ thể và sức khỏe của bạn.

Dưới đây là tổng kết của các chuyên gia về những điểm lợi và bất lợi mà 3 tư thế ngủ phổ biến nhất đem lại cho chị em phụ nữ:

Nằm ngửa

Lợi ích: Ngăn ngừa đau cổ và đau lưng, giảm trào ngược axit ở dạ dày - ruột, giảm thiểu tối đa các nếp nhăn, duy trì "núi đôi" căng tràn sức sống.

Bất lợi: Ngáy.

Tiến sĩ Steven Diamant, một chuyên gia chữa bệnh bằng nắn khớp xương Mỹ, giải thích rằng, nằm ngủ ngửa sẽ khiến đầu, cổ và cột sống của bạn dễ dàng duy trì tư thế trung tính. Bạn sẽ không bắt lưng của mình phải uốn cong thêm nữa. Đây cũng là tư thế lý tưởng để chống lại chứng trào ngược axit dạ dày - ruột, vì nếu đầu bạn được nâng cao, dạ dày của bạn sẽ nằm thấp hơn thực quản, nên axit và thực phẩm không thể đi ngược.

Nằm ngửa khi ngủ cũng giúp ngăn chặn các nếp nhăn, vì không có thứ gì áp đẩy vào mặt bạn, theo giáo sư chuyên ngành da liễu Dee Anna Glase thuộc Đại học Saint Louis (Mỹ). Ngoài ra, trọng lượng của cặp "tuyệt lê" cũng được nâng đỡ hoàn toàn, giúp giảm sự chảy xệ.

Nằm nghiêng

Lợi ích: Ngăn đau cổ và lưng, giảm trào ngược axit, ngáy ít hơn, tư thế lý tưởng khi mang bầu.

Bất lợi: Không tốt cho da và "núi đôi".

Nằm nghiêng khi ngủ nhìn chung rất tốt cho sức khỏe, giúp giảm ngáy và giữ cho cột sống của bạn kéo dài. Nếu bị chứng trào ngược axit dạ dày - ruột, đây cũng là tư thế hoàn hảo cho bạn. Đối với phụ nữ mang bầu, ngủ nghiêng, đặc biệt là nghiêng về phía bên trái, đặc biệt tốt mẹ và thai nhi.

Tuy nhiên, theo tiến sĩ Glaser, ngủ nghiêng có thể khiến bạn hình thành nếp nhăn trên mặt do bạn phải tì một bên mặt vào gối. Tư thế này cũng góp phần làm chảy sệ ngực, vì bầu vú sẽ thông xuống phía dưới, kéo giãn các dây chằng.

Nằm cong gập (tư thế bào thai)

Lợi ích: giảm ngáy, tư thế lý tưởng khi mang bầu.

Bất lợi: đau cổ và lưng, hình thành nếp nhăn, ngực chảy xệ.

Khi ngủ với tư thế cong gập người như con tôm hay còn được gọi là tư thế bào thai, bạn sẽ hạn chế được việc ngáy. Nếu đang mang thai, đây cũng là tư thế ngủ khá dễ chịu với chị em phụ nữ.

Tuy nhiên, bạn sẽ cảm nhận rõ sự đau mỏi vào sáng hôm sau, đặc biệt nếu bạn bị viêm khớp hoặc

đau lưng mãn tính. Đây cũng là tư thế làm hạn chế sự hô hấp của cơ hoành, theo chuyên gia châm cứu Dody Chang tại Bệnh viện Greenwich (Mỹ). Nếu thường xuyên ngủ cong gập vào buổi tối, cũng giống như tư thế ngủ nghiêng, phái yếu cũng dễ hình thành các nếp nhăn trên mặt và "núi đôi" bị chảy xệ vì giãn dây chằng.

Nằm sấp

Lợi ích: Giảm ngáy.

Bất lợi: Đau cổ và lưng, tạo nếp nhăn, "núi đôi" chảy xệ.

Các chuyên gia phát hiện, ngủ nằm úp sấp sẽ khiến bạn khó duy trì tư thế trung lập cho cột sống. Tư thế này sẽ tạo áp lực lên các khớp và cơ, có thể gây khó chịu cho các dây thần kinh và dẫn đến những cơn đau, tê và ngứa ran. Do với tư thế úp sấp, đầu của bạn sẽ phải quay sáng một bên suốt nhiều giờ liên tục, nên việc đau hay sai cổ rất dễ xảy ra. Thêm vào đó, tương tự như tư thế ngủ nghiêng, việc áp mặt vào gối và bầu ngực buông thõng cũng tăng nguy cơ hình thành nếp nhăn trên mặt và "núi đôi" chảy xệ.

Lợi ích duy nhất cho tư thế ngủ sấp là giúp bạn giảm ngáy.