

TẬP THỂ DỤC KHI MANG THAI GIÚP CON BẠN KHỎE HƠN

Theo một nghiên cứu mới đây của trường đại học Auckland, New Zealand, trẻ em sinh ra sẽ khỏe mạnh hơn và ít nguy cơ bị béo phì nếu khi mang thai các bà mẹ thường xuyên tập luyện thể dục.

Việc tập thể dục

Theo một nghiên cứu mới đây của trường đại học Auckland, New Zealand, trẻ em sinh ra sẽ khỏe mạnh hơn và ít nguy cơ bị béo phì nếu khi mang thai các bà mẹ thường xuyên tập luyện thể dục.

Việc tập thể dục thường xuyên khi mang thai sẽ giúp cho con bạn khỏe mạnh hơn. Ảnh: Internet.

Các nhà khoa học đã phát hiện ra việc tập luyện thể dục bằng cách đi xe đạp 5 lần trong một tuần đối với các bà mẹ trong thời kỳ mang thai sẽ giúp trọng lượng của trẻ sơ sinh giảm được khoảng 140 gram. Mặc dù giảm không nhiều, nhưng điều này cũng đủ để giúp trẻ giảm được nguy cơ bị bệnh béo phì và một số vấn đề về sức khỏe khi lớn lên.

"Nghiên cứu của chúng tôi cho thấy rằng những bài tập thể dục hàng ngày của các bà mẹ mang thai đã ảnh hưởng đáng kể tới quá trình phát triển của thai nhi. Điều này được thấy rõ khi những trẻ sơ sinh của những bà mẹ thường xuyên tập thể dục có trọng lượng thấp hơn con của những bà mẹ không tập thể dục", tiến Paul Hoffman, người đứng đầu nghiên cứu này nói.

Nghiên cứu được tiến hành với 84 phụ nữ mang thai lần đầu tiên. Những bà mẹ mang thai được chia ngẫu nhiên thành 2 nhóm. Sau đó, các nhà khoa học yêu cầu một nhóm tham gia tập luyện thể dục đạp xe trong vòng 40 phút/ngày với tần suất 5 ngày trong một tuần cho đến khi thai nhi được 36 tuần tuổi. Trong khi đó, nhóm còn lại vẫn sinh hoạt bình thường.

Kết quả cho thấy rằng những phụ nữ thường xuyên đạp xe trong thời kỳ mang thai sinh con rắn chắc và nhỏ hơn con của những phụ nữ không thường xuyên thể dục. Cụ thể, 2 ngày sau khi sinh, con của các bà mẹ áp dụng chế độ thể dục đều đặn nhẹ hơn từ 50 gram tới 250 gram.

Những nghiên cứu khoa học trước đây cũng đã chứng minh được rằng những bà mẹ bị béo phì khi mang thai, thì con của họ sinh ra có nguy cơ bị các vấn đề về sức khỏe rất cao, đặc biệt là bệnh béo phì.

Vì thế, các chuyên gia về sức khỏe khuyên các phụ nữ khi mang thai nên tập luyện thể dục thường xuyên. Tuy nhiên nên tránh các môn thể dục nặng để tránh nguy hiểm. Theo các nhà khoa học những môn thể dục được cho là thích hợp với các bà bầu bao gồm: xe đạp, yoga, bơi lội, chạy bộ,...

Nguồn: Daily Mail