

## NHỮNG HÀNH VI THAI PHỤ NÊN TRÁNH

Cơ thể thai phụ có sự thay đổi hoàn toàn so với thời điểm trước khi mang thai. Vậy nên việc thay đổi nhiều thói quen, hành vi là cần thiết, nhằm đảm bảo sự phát triển tốt nhất của thai nhi.

Có thể đi giày cao gót?

Theo một số chuyên gia thì điều này là có thể nhưng sẽ khiến thai phụ không thoải mái. Khi thai ngày càng lớn lên tốt nhất nên chọn những đôi giày, xăng đan, dép đế thấp hơn bởi vì lúc này trọng tâm của cơ thể sẽ thay đổi thường xuyên và khiến cho việc đi lại trên một đôi giày gót cao trở nên khó khăn. Thường thì từ tuần thứ 25 bạn nên đi giày đế thấp, đặc biệt nếu thấy đau lưng nhiều.

Theo một quan điểm khác thì tuyệt đối không nên mang giày cao gót (thậm chí là loại đế to) khi có thai. Vì khi cân nặng tăng, hình dáng và trọng tâm của cơ thể sẽ thay đổi, làm cho bạn đi lại khác với lúc bình thường. Một cú trượt chân, vấp khi mang thai có thể gây đau cho bản thân người mẹ và thậm chí có thể ảnh hưởng tới bé.

(Ảnh minh họa: Dân trí)

Vậy nên, hãy suy nghĩ kỹ trước khi quyết định thêm chiều cao cho bản thân trong giai đoạn bầu bí.

Ngủ thẳng lưng có được không?

Nếu mới mang thai (3 tháng đầu) thì việc bạn nằm tư thế nào cũng đều tốt. Tuy nhiên, khi đã chuyển sang giai đoạn thứ 2 thì tốt nhất nhất nên chọn một tư thế nằm khác. Còn nếu đang ở giai đoạn thứ 3 của thai kỳ thì tuyệt đối không nằm ngửa du trong bất kỳ tình huống nào, với khoảng thời gian ra sao. Khi nằm ngửa, trọng lượng của tử cung sẽ đè lên các tĩnh mạch khiến máu từ chân không thể quay về tim. Ngoài ra, nó cũng ngăn cản sự vận chuyển dinh dưỡng từ mẹ sang con và ảnh hưởng tới sự phát triển của thai nhi.

Đặc biệt, đối với người bị huyết áp cao thì tư thế nằm này sẽ đặc biệt gây hại.

Tất nhiên, khi ngủ say, thai phụ không thể kiểm soát được thể nằm của mình. Nếu bị thức giấc trong tình trạng nằm ngửa thì đó là do cơ thể báo động, muốn bạn thay đổi vị trí nằm.

Tốt nhất nên để một cái gối giữ 2 chân, dưới hông hoặc sau lưng để cảm thấy thoải mái, dễ chịu hơn khi phải ngủ nghiêng.

Có thể bế trẻ em?

Nhìn chung, thai phụ không nên bế, vác, mang một thứ gì nặng quá 12kg. Và khi ở giai đoạn

mang thai tuần thứ 30 thì không nâng vật gì quá 5kg.

Vì thế, nếu một đứa trẻ nặng quá trọng lượng này thì tốt nhất là không nên bế nếu không muốn làm ảnh hưởng tới lưng. Do tử cung ngày càng lớn, các cơ bụng không thể kéo giãn nữa nên sẽ phải viện tới sự hỗ trợ của các cơ lưng khi bạn nâng một vật gì đó. Vậy nên khi nâng một vật gì đó thì cúi ngón nên gập đầu gối để bê nó lên, thay vì cúi lưng.

Đứng gần như ng người hút thuốc?

Hãy cố gắng hết mức có thể để không tiếp xúc với khói thuốc (hút thuốc thụ động) bởi các chất độc trong khói thuốc có thể vào máu, gây ảnh hưởng tới nhau thai, làm ảnh hưởng tới cân nặng và trí tuệ của thai nhi.

Nghiên cứu cho thấy như ng phụ nữ tiếp xúc với khói thuốc lá sẽ sinh con nhẹ cân hơn như ng phụ nữ không tiếp xúc với khói thuốc.

Có thể tiếp xúc với trẻ mắc thủy đậu?

Câu trả lời là không nếu thai phụ chưa từng bị thủy đậu hay tiêm vắc-xin ngừa thủy đậu. Nếu bị mắc thủy đậu trong giai đoạn mang thai, thai phụ có thể bị ốm và có nguy cơ tổn thương phôi. Nếu nhiễm virus thủy đậu trong giai đoạn đầu thai kỳ, thai có nguy cơ bị dị tật. Và nếu bị bệnh trước khi sinh thì em bé mới sinh sẽ có nguy cơ bị nhiễm bệnh.

Vì vậy, nếu đã tiếp xúc với ai đó mắc thủy đậu thì tốt nhất nên đến bác sĩ tư vấn. Nếu bạn đã tiêm một mũi vắc-xin ngừa bệnh trước đó vài ngày thì bệnh có thể sẽ không tiến triển. Nếu khởi phát bệnh, bác sĩ sẽ kê thuốc kháng virus để giảm tính dữ dội của bệnh.