

# 10 THAY ĐỔI THÚ VỊ KHI BẠN CÓ BẦU

Đi khám thai, bạn chỉ được bác sĩ báo về cân nặng, chiều dài của bé, mà không dám hỏi về những trục trặc cá nhân như mất tập trung, thường mót tiểu hoặc nổi mụn... Dưới đây là những thay đổi thường thấy nhất mà bạn có thể tham khảo.

## 1. Bản năng làm tổ

Nhiều phụ nữ có thể trải qua cảm giác này - động lực mạnh mẽ chuẩn bị dọn dẹp nhà cửa để đón em bé. Hoặc có thể bạn muốn giải quyết một số việc mà bạn chưa có thời gian để làm, như dọn dẹp lại buồng riêng hoặc nhà kho.

Và khi ngày dự sinh càng gần, bạn sẽ thấy mình thường xuyên lau dọn tủ chén đĩa hoặc tường nhà - điều mà bạn không bao giờ nghĩ mình sẽ làm trong 9 tháng bầu bí. Ham muốn dọn dẹp này có thể có ích vì nó sẽ cho bạn nhiều thời gian để phục hồi và chăm sóc em bé sau sinh. Nhưng cẩn thận đừng làm quá sức.

## 2. Không thể tập trung

Trong quý đầu tiên, những cơn nghén buổi sáng có thể khiến nhiều bà bầu cảm thấy buồn ói và tinh thần uể oải. Nhưng ngay cả bà bầu được nghỉ ngơi tốt nhất cũng vẫn có thể khó tập trung và có những giai đoạn quên quên nhớ nhớ. Đó là do hoóc môn thay đổi. Và mọi thứ, như công việc đang làm, các hóa đơn, hướng dẫn của bác sĩ - có thể trở nên kém quan trọng hơn em bé và ca sinh sắp tới. Bạn có thể khắc phục hiện tượng này bằng cách viết ra danh sách cuộc hẹn và việc làm.

## 3. Tính khí thất thường

(Ảnh: Marieclaire.com)

Hội chứng tiền kinh nguyệt có phần nào đó giống với khi mang bầu. Đó là ngực nở ra và trở nên đau, hoóc môn thay đổi và bạn có thể cảm thấy thất thường. Chẳng hạn, đang vui vẻ có thể khóc ngay được. Bạn cũng có thể cáu kỉnh vô cớ với bạn đời, đồng nghiệp.

Khoảng 10% thai phụ trải qua cảm giác chán nản trong thai kỳ. Nếu bạn có các triệu chứng như khó ngủ, thay đổi thói quen ăn uống (mất hoàn toàn cảm giác ngon miệng hoặc không thể ngừng

ăn), hay tâm lý thất thường quá mức kéo dài hơn 2 tuần, bạn nên tham vấn bác sĩ.

### 3. Size áo ngực

Tăng cỡ áo ngực là một trong những dấu hiệu đầu tiên cho thấy bạn có thai. Ngực luôn trở nên căng phồng và to ra trong quý đầu vì sự gia tăng hoóc môn estrogen và progesterone. Cũng có người sẽ tăng mãi suốt thai kỳ. Ngoài ra, size áo cũng có thể phải nới thêm vì dung tích phổi to ra. Bạn có thể phải thay cỡ áo ngực vài lần trong suốt quá trình mang bầu.

### 5. Da

Nhiều người nói da bạn đỏ lên khi có bầu? Tất nhiên rồi bởi sự thay đổi hoóc môn và sự kéo căng da để phù hợp với một cơ thể lớn hơn. Một vài phụ nữ xuất hiện các mảng da vàng, nâu trên mặt, một số người khác sẽ thấy một đường sẫm ở bụng dưới, cũng như hiện tượng da ở đầu vú sẫm lại, âm đạo và hậu môn nở rộng.

Mụn cũng khá phổ biến trong thai kỳ vì các tuyến chất nhờn trên da tăng tiết dầu. Nhiều phụ nữ còn có xuất hiện các đám ban nóng, hoặc ngứa ngáy trên da.

### 6. Tóc và móng

Hoóc môn do cơ thể tiết ra sẽ khiến tóc bà bầu mọc nhanh hơn và giảm rụng. Nhưng thay đổi này không kéo dài. Một số phụ nữ khác có thể thấy lông mọc ở những chỗ không mong muốn như trên mặt, bụng hoặc quanh đầu vú. Có người còn bị thay đổi màu tóc.

Móng, giống như tóc, cũng có thể thay đổi dễ nhận thấy khi mang thai, như mọc nhanh hơn và cứng hơn.

### 7. Kích cỡ giày

Do sự tăng tích nước trong cơ thể, nhiều phụ nữ có chân to ra và phải đi cỡ giày lớn hơn. Giày to hơn cũng sẽ giúp họ thoải mái, đặc biệt trong những tháng hè.

### 8. Các khớp lỏng lẻo

Khi mang bầu, cơ thể bạn tiết ra hoóc môn relaxin, nhằm chuẩn bị vùng xương mu và cổ tử cung cho ca sinh nở. Nhưng hoóc môn này cũng làm lỏng lẻo các dây chằng trong cơ thể, khiến bạn đi lại kém ổn định hơn và có xu hướng dễ bị tổn thương. Vì thế khi luyện tập hoặc mang đồ đạc, bạn nên làm chậm, tránh đột ngột.

### 9. Giãn tĩnh mạch, bệnh trĩ và táo bón

Để tránh bị giãn tĩnh mạch, bạn nên:

- Tránh đứng hoặc ngồi quá lâu
- Mặc quần áo rộng rãi
- Đeo giày đỡ chân
- Kê cao chân khi ngồi

Trĩ và táo bón cũng là hai hệ quả của việc giãn tĩnh mạch và thay đổi hoóc môn. Để ngăn chặn hiện tượng này, bạn hãy ăn nhiều chất xơ, uống nhiều nước mỗi ngày và luyện tập thường xuyên để khiến cho ruột vận động bình thường.

#### 10. Ngày bạn sinh sẽ là điều kỳ diệu nhất

Cứ 10 bà mẹ thì chỉ có 1 người vỡ ối trước khi có các cơn co. Một số phụ nữ còn chẳng bao giờ trải qua điều này, mà phải nhờ đến bác sĩ mới phá được túi ối. Một số phụ nữ có thể cảm thấy một tiểu liên tục khi ối vỡ. Người khác chỉ thấy nước rỉ ra xuống chân vì đầu em bé đã ngăn cản dịch thoát ra. Dù trong trường hợp nào, dịch ối vẫn sẽ được cơ thể thay thế sau cứ 3 tiếng, do vậy đừng ngạc nhiên nếu bạn tiếp tục chảy dịch sau sinh.

Một số phụ nữ buồn nôn và ói khi đang trở dạ. Số khác lại tiêu chảy và trung tiện. Trong giai đoạn sinh gắng sức, bạn có thể mất kiểm soát ở bàng quang và việc đại tiện. Do vậy, nên trao đổi với bác sĩ trước để có lời khuyên trong những trường hợp này.

Sau tất cả những ngạc nhiên trên, điều ngọt ngào nhất là khi bạn bế em bé sơ sinh trong vòng tay.

(Ảnh: Craveonline.com)