

THAI PHỤ NÊN TRÁNH ÁNH NẮNG MẶT TRỜI

Nghiên cứu của các nhà khoa học Anh khuyến cáo thai phụ không nên sưởi nắng trong suốt thời gian mang thai, nhất là 3 tháng đầu khi thai nhi đang phát triển nhanh nhất.

Các nhà khoa học thuộc Đại học Phụ sản Hoàng gia Anh cho rằng phụ nữ có thai khá nhạy cảm với nhiệt độ cao, vì thời tiết nóng bức có thể khiến họ cảm thấy mệt mỏi.

Một số nghiên cứu cũng cho rằng nhiệt độ cao có thể ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi trong 12 tuần đầu tiên, do đó có khả năng dẫn đến việc đứa trẻ sinh ra bị nhẹ cân, chỉ số IQ thấp và sau này dễ có những vấn đề về thái độ ứng xử ở trường học.

Ngoài ra, nhiệt độ cao trong mùa hè cũng tác động không tốt tới những phụ nữ mang thai ở thời kỳ cuối, dễ dẫn đến khả năng đẻ non.

Từ đó, các nhà nghiên cứu khẳng định rằng phụ nữ mang thai thời gian đầu đúng vào mùa hè nên nhận thức nguy cơ về sức khỏe đối với cả mẹ và con, tránh sưởi nắng, mặc quần áo thoáng mát, đội mũ khi đi dưới trời nắng, ăn nhiều bữa ăn nhẹ như xa-lát, rau và quả tươi.

Họ cũng nên tránh những bài tập thể dục "nặng" khiến cho nhiệt độ cơ thể tăng lên. Ngoài ra, để đảm bảo sinh ra những đứa trẻ thông minh và khỏe mạnh, những phụ nữ chuẩn bị làm mẹ không nên uống nước chè, cà-phê và rượu vì các chất kích thích này có thể tăng nguy cơ mất nước.

PV