

ĐỂ SINH CON KHỎE MẠNH

Mùa xuân là mùa của sinh sôi nảy nở, mùa của sự sống, mùa của sự phát triển. Đối với nhân dân Việt Nam, con cái là sự nối dài của cuộc đời và "con hơn cha là nhà có phúc" nên việc làm sao để con cái

Mùa xuân là mùa của sinh sôi nảy nở, mùa của sự sống, mùa của sự phát triển. Đối với nhân dân Việt Nam, con cái là sự nối dài của cuộc đời và "con hơn cha là nhà có phúc" nên việc làm sao để con cái khỏe mạnh, thông minh luôn luôn là điều mơ ước của mọi gia đình.

Ngày nay, các nhà y học nhận ra rằng, ngoài yếu tố di truyền, còn nhiều yếu tố khác có tác động không nhỏ vào việc hình thành thể chất, trí tuệ của con người, đặc biệt vào thời điểm thụ thai cũng như những tháng năm bào thai phát triển trong bụng người mẹ.

Khi các tài liệu y học cổ truyền được giải mã, đối chiếu với khoa học hiện đại, người ta nhận ra rằng những kinh nghiệm của người xưa thật sự là những bài học quý báu vì có tính khoa học cao. Người xưa cho rằng con cái muốn khỏe mạnh thì cả nam nữ phải ở vào độ tuổi trẻ trung, sung mãn và khỏe mạnh. Nếu đau yếu hoặc lớn tuổi mà sinh con thì đứa trẻ sinh ra sẽ ẻo lả, ốm yếu không thể khỏe mạnh, trường thọ được.

Những kiêng kỵ trong thời điểm thụ thai

Theo bộ sách Tố nữ kinh, nếu muốn sinh con khỏe mạnh cả về thể chất lẫn tinh thần thì phải thực hiện 6 điều cấm kỵ trong thời điểm thụ thai, đó là:

Kỵ thứ nhất: Không được ân ái vào ngày đầu tháng, ngày giữa tháng và ngày cuối tháng tính theo âm lịch vì các ngày này là ngày âm thần. Nếu phạm vào điều cấm kỵ này thì con cái sinh ra sẽ bị thương tổn còn bản thân người chồng thì "luôn luôn mềm oặt" vì sẽ làm cho người đàn ông lúc đó bị "dục hỏa thiêu trung" (lửa đốt tâm can) và sau này tuổi thọ sẽ giảm sút.

Kỵ thứ hai: Khi có sấm sét, mưa gió, động đất, mưa đá, trời thảm đất sầu... tuyệt đối không được ái ân. Ngoài ra cũng không được giao hoan trong đền chùa, nhà thờ, thần miếu, nơi thờ cúng, đày giếng, cạnh bếp, nơi cầu cống, chỗ mồ mả, cạnh quan tài... vì đó là thiên kỵ, nếu không thì con cái sinh ra sẽ bị câm điếc, mù lòa hay tinh thần suy nhược, trầm cảm. Về phương diện tâm lý thì đứa trẻ sẽ đa sầu, đa cảm, luôn luôn ủ dột.

Kỵ thứ ba: Không giao hoan khi ăn quá no hay trong cơn say. Nếu phạm cấm kỵ này thì người nam nội tạng bị tổn thương, nước tiểu đỏ, mặt tái xanh, lưng đau mỏi, mình mẩy phù thũng, sức khỏe giảm sút, ảnh hưởng đến tuổi thọ, đứa trẻ sinh ra cũng ốm yếu.

Kỵ thứ tư: Không nên ân ái khi vừa mới đi tiểu xong, vì giao hoan là hoạt động rất phức tạp, đòi hỏi phải huy động toàn bộ các bộ máy trong cơ thể mà lúc này các mạch đạo chưa thông, cơ thể chưa trở về trạng thái bình thường, phải đợi ít nhất sau 15 phút mới được "vào cuộc". Phạm điều cấm kỵ này thì về sau ăn uống sẽ mất ngon, bụng trướng to, tâm thần luôn luôn phiền muộn, có khi lơ đãng như người mất trí.

Kỵ thứ năm: Tránh giao hoan khi người đã mất sức vì mệt nhọc như lao động nặng, vừa đi bộ, mệt mỏi chưa hồi phục, trong mình bải hoải... Phạm cấm kỵ này sẽ bị mắc bệnh suyễn, miệng khô, rối loạn tiêu hóa, rối loạn bài tiết...

Kỵ thứ sáu: Không nên ân ái ngay khi đang nói chuyện với người nữ mà "em bé" "vùng dậy", phải đợi đến khi trở về trạng thái bình thường mới từ từ vào cuộc. Vi phạm điều này thì dương vật bị tổn thương, nội tạng bị suy, tai trở nên nghễnh ngãng, tinh thần bất an, ho suyễn, sức khỏe giảm sút.

Sách Tố nữ kinh viết nếu phạm vào các điều cấm kỵ trên thì người nam hay bị cửu lao và thất

thương, người nữ hay bị hồng đới, bạch đới và tuyệt sinh. Thất thương là: Đạo hãn (ra mồ hôi trộm), Âm suy (yếu sinh lý), Tâm thanh (tinh dịch đổi màu), Tinh thiếu (tinh dịch ít và lỏng), Tiểu tiện ít và không cương cứng được. Còn phụ nữ thì bị rối loạn kinh nguyệt, ra khí hư, ngứa âm hộ và dễ dẫn đến vô sinh.

Những thực phẩm và thuốc nên dùng hoặc cần tránh trước khi thụ thai

Những thực phẩm và thuốc nên dùng trước khi thụ thai

Các loại thực phẩm bổ dưỡng, giàu đạm, giàu vitamin, muối khoáng như trứng, bơ, sữa, thịt, cá, nhộng tằm, các loại thủy hải sản, các loại đậu, đỗ (trừ đậu tương), giá đỗ, hành ta, hành tây, tỏi tây, sôcôla, hoa quả... dùng rất tốt cho cả nam lẫn nữ vài tháng trước khi thụ thai.

Ngoài ra, axit folic là một trong những chất ảnh hưởng rất lớn đến thai nhi, nếu người mẹ ăn uống đủ axit folic thì có thể giảm rõ rệt nguy cơ trẻ em sinh ra bị khuyết tật (hiện nay thị trường có bán viên sắt có kèm axit folic).

TS. Donald Mattion của Tổ chức March of Dimes (Mỹ) nói rằng: "Nếu phụ nữ bổ sung đủ số lượng axit folic thì sẽ làm giảm ít nhất một nửa nguy cơ khuyết tật ống thần kinh ở bào thai".

Những thực phẩm và thuốc không nên dùng trước khi thụ thai

Rượu, thuốc lá, thuốc lá, các chất gây nghiện khác, các chất kích thích sinh trưởng, thực phẩm biến đổi gen, thuốc an thần, các loại kháng sinh và nói chung các thuốc chữa bệnh khác... cũng ảnh hưởng đến thai nhi nếu người nam, người nữ dùng trước khi người nữ thụ thai.

Khi có thai, trọng lượng cơ thể người mẹ tăng lên từ 10-14kg trong vòng 9 tháng. Vì vậy, việc ăn đủ chất, nhất là những thực phẩm bổ dưỡng là rất cần thiết.

Các nhà khoa học nhận thấy rằng nếu người mẹ ăn không đủ chất thì đứa trẻ sinh ra không chỉ yếu về thể chất mà còn kém phát triển cả về trí tuệ và đặc biệt sau này lớn lên rất dễ bị béo phì. Kinh nghiệm dân gian cho rằng khi có thai, người mẹ ăn trứng ngỗng (chỉ cần ăn 1-2 quả) thì sau này em bé không bị mắc các bệnh dị ứng, hen suyễn. Các thực phẩm giàu muối khoáng như tôm, cua, ốc, hến... cũng rất cần cho phụ nữ có thai. Sữa và hoa quả đặc biệt cần thiết.

Nhìn chung, khi có thai, trừ viên sắt và axit folic, không nên dùng thứ thuốc nào khác, kể cả thuốc đông y. Trường hợp đặc biệt phải do thầy thuốc khám và chỉ định. Ngoài ra, khi có thai, thai phụ không nên tiếp xúc với các loại tia, cả tia Xquang và các tia xạ. Trong 3 tháng đầu, hạn chế siêu âm vì có thể ảnh hưởng tới não trẻ sau này.

Khi mang thai, nếu người mẹ bị các bệnh do virus thì rất dễ sẩy thai. Đó là một phản ứng tốt của cơ thể để loại bỏ một mầm sống không hoàn hảo, vì trong 3 tháng đầu, nếu nhiễm virus, thai nhi rất dễ bị ảnh hưởng. Trong trường hợp ấy, tốt nhất không nên cố giữ thai vì nhiều khi giữ được thai nhưng con sẽ bị khuyết tật.

Tóm lại, trong các việc quan trọng ở đời thì việc "trồng người" là quan trọng hơn cả. Ngày nay, chất lượng dân số và ưu sinh học được thế giới rất quan tâm. Chúng ta đã hội nhập khá sâu với thế giới, lại có kinh nghiệm quý báu hàng nghìn năm của ông cha, biết phát huy thế mạnh đó, chúng ta sẽ là những chủ nhân của thời đại công nghiệp hóa, hiện đại hóa, thời đại mà Nhà nước ta đang kỳ vọng.

BS. NGUYỄN ĐỨC KIỆT