T□p yoga giúp kích thích các m□ch máu trong c□ th□ thai ph□, giúp thai nhi phát tri□n t□t và kh□e m□nh. B□i l□i đ□u đ□n s□ giúp các bà b□u s□ng khoái, kh□e m□nh, ng□ ngon và không d□ th□a tr□ng l□□ng c□ th□. Khiêu vũ mang l□i c□m giác thích thú, tâm tr□ng tho□i mái cho nh□ng bà b□u. Đi b□ cũng là m□t l□a ch□n thông minh đ□ có m□t trái tim kh□e m□nh và c□ th□ d□o dai, chu□n b□ cho nh□ng ngày dài chăm con...

Nh□ng nghiên c□u khoa h□c đã ch□ng minh nh□p s□ng năng đ□ng trong su□t thai k□ c□a m□ s□ mang l□i l□i ích tr□c ti□p cho c□ m□ và con.

T□t cho bé t□ trong b□ng m□

Theo m□t nghiên c□u c□a các nhà khoa h□c t□i tr□□ng Đ□i h□c Auckland (New Zealand), t□p th□ d□c đ□u đ□n trong quá trình mang thai s□ giúp m□ gi□m nguy c□ béo phì cho đ□a con s□p chào đ□i. Ti□n sĩ Paul L.Hofman, ng□□i th□c hi□n nghiên c□u, k□t lu□n: “Ph□ n□ t□p th□ d□c trong thai k□ th□□ng sinh con có cân n□ng đ□t chu□n và bé s□ ít có nguy c□ b□ béo phì sau này”.

T□p th□ d□c trong th□i gian mang thai còn là b□□c can thi□p s□m nh□t đ□ c□i thi□n s□c kh□e tim m□ch c□a bé sau khi chào đ□i. Theo m□t nghiên c□u th□ nghi□m t□i tr□□ng Đ□i h□c Y khoa và Sinh h□c Kansas (M□), khi ng□□i m□ t□p th□ d□c ít nh□t 30 phút m□i l□n, 3 l□n m□t tu□n, thai nhi s□ có nh□p tim th□p h□n - d□u hi□u c□a m□t trái tim kh□e. Linda E.May, Tr□□ng nhóm nghiên c□u, cho bi□t: “Các k□t qu□ này ch□ng minh nh□ng n□ l□c c□i thi□n s□c kh□e con ng□□i c□n đ□□c b□t đ□u ngay trong giai đo□n mang thai. Ph□n l□n các n□ l□c hi□n nay t□p trung vào giai đo□n tr□ b□t đ□u đ□n tr□□ng. Trên th□c t□, chúng ta đã có th□ can thi□p t□ tr□□c đó r□t s□m”. Đi□u này ch□ng t□ l□i s□ng năng đ□ng c□a bà b□u s□ có tác đ□ng tích c□c và lâu dài đ□n s□c kh□e c□a tr□ sau này.

Bà b□u tích c□c v□i l□i s□ng năng đ□ng

C□m t□ “bà b□u năng đ□ng” nghe có v□ xa l□ nh□ng th□t ra khuynh h□□ng này r□t ph□ bi□n □ các n□□c phát tri□n trên th□ gi□i. □ châu Âu và M□, hình □nh m□t bà b□u đ□p xe trên ph□ ho□c th□ giãn trong b□ b□i là h□t s□c bình th□□ng. T□i Vi□t Nam, trào l□u này cũng đang đ□□c các ph□ n□ mang thai tích c□c □ng h□.

T□ khi bi□t tin mình mang thai, ch□ Qu□nh Ph□□ng (biên t□p viên m□t kênh truy□n hình) đã lên m□t k□ ho□ch d□□ng thai h□t s□c tích c□c và khoa h□c. M□i ngày, ch□ dành 30 phút đ□ t□p yoga , sau đó ăn sáng r□i đ□c sách, vi□t lách th□ giãn. Bu□i chi□u t□i, ch□ đi h□c n□u ăn, c□m hoa... v□n là nh□ng di□u b□ x□p vào hàng “xa x□” khi ch□ b□n r□n vì công vi□c. Ch□ Ph□□ng chia s□: “Mình r□t s□ th□y các bà b□u su□t ngày m□t m□i, bi□ng ăn vì □m nghén. Vì v□y, khi mang thai, mình c□ g□ng v□n đ□ng và th□c hi□n nhi□u ho□t đ□ng m□i m□ nên giai đo□n đ□u mình th□m chí quên béng c□m giác nghén và m□t m□i. Nh□ v□y mà mình luôn gi□ đ□□c hình □nh t□□i t□n trong m□t ông xã, “quy□n rũ” đ□□c ông xã □ bên c□nh v□. Mình hy v□ng v□i m□t c□ th□ và tinh th□n kh□e kho□n, em bé mình sinh ra sau này cũng c□ng cáp h□n”.

Cũng thu□c tuýp ph□ n□ năng đ□ng nh□ ch□ Qu□nh Ph□□ng, ch□ Mai Trúc (nhân viên m□t công ty du l□ch) đã dành nhi□u th□i gian cho nh□ng bu□i luy□n t□p th□ ch□t bài b□n, l□p h□c ti□n s□n và khóa h□c CEO ng□n h□n. Ch□ còn không quên t□ th□□ng cho mình nh□ng tour du l□ch ng□n ngày đ□ đ□i gió. K□ ho□ch c□a ch□ đã nh□n đ□□c s□ □ng h□ tuy□t đ□i c□a c□ nhà ch□ng vì ai cũng ý th□c đ□□c chăm ch□ t□p th□ d□c và gi□ tinh th□n tho□i mái luôn t□t cho c□ m□ và bé. B□n thân ch□ Trúc cũng ý th□c rõ năng đ□ng trong thai k□ không ch□ t□t cho ch□ mà còn r□t ý nghĩa v□i bé. Vì v□y, ch□ luôn đa d□ng hóa các ho□t đ□ng trong 9 tháng thai k□, ti□p n□i các bài t□p c□ b□n n h□ yoga , đi b□, khiêu vũ và b□i l□i đang là nh□ng ho□t đ□ng “n□m trong t□m ng□m”, ch□ Trúc chia s□ thêm.

B□o Vi
THEO BÁO THANH NIÊN