C□ 5 thai ph□ thì có 1 ng□□i b□ tr□m c□m n□ng trong thai k□, nh□ng nghiên c□u m□i đây cho th□y yoga có th□ có l□i cho nh□ng thai ph□ này.

Theo m□t nghiên c□u c□a Tr□□ng đ□i h□c Michigan, nh□ng thai ph□ đ□□c xác đ□nh là có nguy c□ cao b□ b□nh tâm th□n và tham gia vào ch□□ng trình can thi□p yoga đã gi□m rõ r□t các tri□u ch□ng tr□m c□m.

Tác gi□ nghiên c□u, giáo s□ tâm th□n h□c Maria Muzik, cho bi□t “Chúng ta bi□t r□ng ph□ n□ có thai t□p yoga đ□ gi□m căng th□ng nh□ng ch□a có d□ li□u v□ hi□u qu□ c□a ph□□ng pháp này”. Nghiên c□u cung c□p b□ng ch□ng đ□u tiên có tri□n v□ng v□ vi□c yoga có th□ là li□u pháp thay th□ hi□u qu□ cho phác đ□ thu□c □ thai ph□ có các d□u hi□u tr□m c□m. Li□u pháp này thúc đ□y s□c kh□e c□a c□ m□ và thai nhi.

Tác dụng của Yoga là giúp thai phụ thư giãn, giúp cơ thể phát triển thai nhi và có thai 12-26 tuần đã tham gia