



Tôi có thai 10 tuần đầu, hiện đã được 6 tháng. Từ khi mang thai, tôi vẫn tập thể dục bằng cách đi bộ, nhưng gần đây vì trời mưa rét nên không đi bộ được. Tôi nghe nói tập yoga rất tốt cho phụ nữ mang thai, giúp đỡ ít đau đớn hơn. Xin hỏi có đúng không?

Lê Thị Yến (Hà Nội)

Yoga là loại hình thể dục dành cho sinh viên là luyện thở. Như chúng ta đã biết, thể dục sẽ tốt cho sức khỏe. Thể dục sẽ cung cấp cho cơ thể lượng oxy dồi dào và đào thải tốt khí cacbonic. Khi mang thai, bộ máy hô hấp của người mẹ phải làm việc nhiều hơn lúc không mang thai. Khi thai càng lớn thì hoạt động hô hấp của bà mẹ càng tăng lên. Bình thường, thể tích không khí qua phổi là 7,25 lít/phút, khi có thai tăng lên tới 10,50 lít/phút. Nhờ vậy cơ thể người có thai cũng tăng, được biết vào những tháng sắp sinh, thể tích to chèn ép vào cơ hoành thì nhịp thở lại nhanh hơn. Tuy nhiên, việc người mẹ khỏe mạnh, các thay đổi đó đều nằm trong giới hạn có thể chấp nhận được và cơ thể lúc này cũng phải có những thay đổi để giúp cơ thể thay đổi khí oxy và cacbonic. Nếu các bà mẹ trước khi có thai đã luyện tập yoga thì dung lượng không khí trao đổi khi hô hấp đã thể tích cao hơn người bình thường, khả năng cung cấp oxy và đào thải cacbonic đều cao hơn người không luyện tập, nên khi có thai, các bà mẹ này sẽ dễ dàng thích nghi với tình trạng biến đổi về hô hấp. Vì vậy, khi mang thai vẫn có thể và nên tiếp tục tập luyện yoga như lúc bình thường. Tuy nhiên, cũng cần nhận thấy một số đáng tác khó không nên tập mà chỉ yêu cầu nên luyện thở. Hiện nay, tôi muốn sẽ biết về việc tập sẽ có lợi hay hại cho người thai phụ tập thể dục để ít đau. Nói như vậy cũng có nghĩa mẹ và người tập trẻ hơn già hơn nên tập yoga.

BS. Vũ Hoàng Ngọc

Theo Báo Sức khỏe & Đời sống