

Vietnamese

THỂ DỤC TRƯỚC và SAU SINH ĐẼ

August 2000

State Health Publication No: (HPA) 000087

Thể dục trước và sau sinh đẻ

Nhập đề

Tập thể dục cả trong thời gian mang thai và sau khi sinh đẻ đều là quan trọng. Với mục đích trợ giúp học thực hành tập thể dục cho đúng, quý vị có thể tham khảo các nhà vật lý trị liệu có kiến thức chuyên môn, đã được huấn luyện trong việc quản lý những vấn đề của cơ thể trong thời gian mang thai và thời kỳ hậu sản. Có thể tìm thấy nhà vật lý trị liệu phụ trách sức khỏe phụ nữ gần nhất bằng cách liên lạc với chi nhánh ở NSW của Hiệp hội Vật lý trị liệu Úc (Australian Physiotherapy Association). Nếu cần được sự giúp đỡ để thực hiện chuyến thăm viếng này, xin hãy điện thoại đến Dịch vụ Phiên dịch và Thông ngôn (TIS) ở số 131450 hoặc xin được một Thông ngôn viên y tế trợ giúp ở bệnh viện.

Những bài thể dục sau đây sẽ giúp tăng cường và bảo trì cơ bắp. Những bài này cũng có ích trong việc giảm nhẹ và ngăn chặn đau lưng.

Có thể tập thể dục như vậy trong suốt thời gian mang thai và thời kỳ hậu sản, chừng nào điều này còn làm cho mình cảm thấy dễ chịu. Phải chú ý đến nhịp thở trong các bài tập thể dục. Đừng nhịn thở—cứ thở như thường. Số lần lặp lại các bài tập thể dục sẽ tùy thuộc rất nhiều vào quý vị cảm thấy thế nào. Thực hiện ít bài tập hơn nhưng đúng và với ý thức đầy đủ rõ ràng sẽ tốt hơn là nhắm thực hiện nhiều bài tập hơn. Lặp lại từ tám đến mười hai lần là đủ nếu cảm thấy thoải mái. Nếu thấy nhức mỏi, đặc biệt ở lưng, bụng hay vùng xương chậu, thì nên hoặc thay đổi bài tập hoặc ngưng tập.



Hình A: Đứng

Bài tập bụng (thóp bụng)

Có thể thực hiện những bài tập này (A) đứng hoặc (B) quỳ trên hai đầu gối và hai tay.

Làm những bài tập này thường xuyên trong ngày chẳng hạn như khi đang làm việc nhà hoặc trong lúc đang tắm cho bé. Cổ thóp bụng bất cứ lúc nào di chuyển, điều này sẽ hỗ trợ cho lưng.

Những bài tập này sẽ duy trì và cải thiện sự rắn chắc của cơ bụng.

XIN ĐỪNG QUÊN: ĐỪNG CÓ NHỊN THỞ TRONG LÚC LÀM BÀI TẬP

- ✓ Đứng giạng chân với đầu gối hơi cong. (Xem hình A)
- ✓ Đặt các ngón tay lên phần rộng nhất bụng, dưới rốn.
- ✓ Thóp bụng vào khỏi sức giữ của ngón tay trong vài giây rồi thả bụng ra.

Bò trên bốn chân tay – hai tay và hai đầu gối

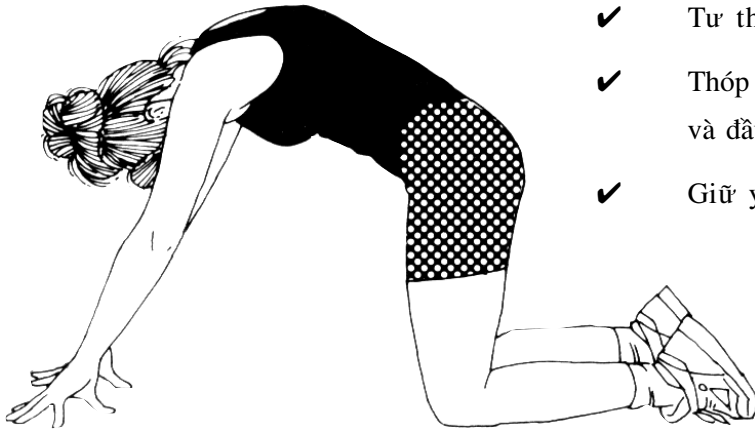


Hình B: trên bốn chân tay

XIN ĐỪNG QUÊN: ĐỪNG CÓ DI CHUYỂN CHÚT NÀO KHUNG CHẬU HAY LƯNG LÚC ĐANG LÀM BÀI TẬP NÀY

- ✓ Đặt tay trên sàn (cách nhau một khoảng cách bằng vai), với đầu gối gập dưới hông. (Xem hình B)
- ✓ Thóp bụng vào mà không nhịn thở – giữ bụng thóp trong vài giây rồi thả bụng ra.
- ✓ Để làm tiến triển thêm bài tập trên bốn chân tay này, thóp bụng lại rồi, trong khi giữ người càng bất động càng tốt, giơ một tay lên ngang vai.
- ✓ Giữ yên như vậy vài giây rồi hạ tay xuống.
- ✓ Lập lại với tay kia.

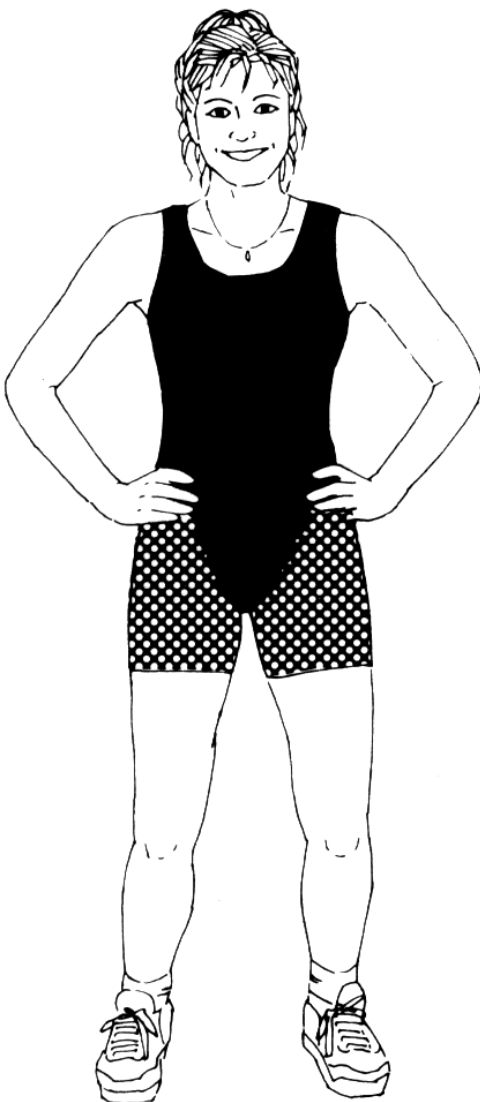
Giãn lưng: Giúp giảm đau lưng và duy trì tính cơ động.



Hình C: Giãn lưng

- ✓ Tư thế khởi đầu: quỳ trên bốn chân tay (xem Hình C)
- ✓ Thóp bụng và cong lưng lên, với xương cột thắt vào và đầu cúi nhẹ giữa hai cánh tay.
- ✓ Giữ yên vài giây, rồi giãn ra.

Những bài tập này sẽ giúp giữ tính cơ động trong cột xương sống



Hình D: Xoay khung chậu

Xoay khung CHẬU

- ✓ Tư thế khởi đầu: Đứng thoải mái với hai chân giạng
- ✓ Gập nhẹ đầu gối. đặt hai bàn tay lên hông. (Xem hình D)
- ✓ Xoay khung chậu theo chiều kim đồng hồ (như trong múa bụng).
- ✓ Lập lại ngược chiều kim đồng hồ.

Nghiêng khung chậu: củng trợ giúp giảm nhẹ đau lưng

- ✓ Tư thế khởi đầu: Đứng thoải mái với hai chân giạng.
- ✓ Gập nhẹ đầu gối.
- ✓ Đặt một bàn tay lên bụng, bàn tay kia lên phần lưng dưới.
- ✓ Tưởng tượng khung chậu của mình là một cái chậu và nghiêng nó về phía sau rồi về phía trước
- ✓ Lập lại bài tập trên bốn chân tay (trên hai tay và hai đầu gối)

Bài tập sàn chậu

Luyện tập và củng cố các cơ sàn chậu trong thời kỳ mang thai, và tiếp tục những bài tập này sau khi sinh đẻ. Các cơ sàn chậu, nằm chung quanh âm đạo và niếu đạo (thông đạo trước) và hậu môn (thông đạo sau), trợ giúp nâng các cơ quan trong khung chậu. Các cơ này hợp thành một dây chằng chạy từ xương mu ở phía trước và xương cụt ở phía sau. Nếu các cơ này yếu, có thể mất sự kiểm soát bàng quang và trực tràng, và cho cảm giác như ‘có cái gì rơi xuống ‘ trong âm đạo, hoặc là có thể bị giảm sự nhạy cảm tình dục. Bài tập giúp giữ các cơ vững chắc.

Phải làm bài tập củng cố các cơ sàn chậu như thế nào?

- ✓ Thắt chặt và kéo tất cả các cơ lên cùng một lúc. Như vậy sẽ giống như một chuyển động đẩy lên và vào phía sau ở vùng âm đạo và hậu môn.
- ✓ Giữ chặt như vậy chừng nào còn cảm thấy dễ chịu – trước khi sinh đẻ, người ta phải có khả năng giữ chặt các cơ tới 10 giây đồng hồ. Sau khi sinh đẻ, có thể thấy rằng trong mấy ngày đầu tiên, chỉ có thể giữ chặt các cơ trong 2 – 3 giây thôi.
- ✓ Nhả các cơ ra. Rồi lại thắt chặt, kéo lên và giữ chắc. Hãy đếm xem có thể làm như vậy bao nhiêu lần. Rồi sau, mỗi lần tập dượt, hãy thử làm liên tục cùng số lần bài tập sàn chậu ấy.
- ✓ Thử tập khoảng 6 lần mỗi ngày trong lúc các cơ hoàn toàn yếu và dễ mỏi.
- ✓ ASau một hai tuần, hãy thử xem có thể giữ chắc được trong một số giây lâu hơn lúc bắt đầu hay không, và xem có thể tập nhiều lần một lúc hơn không.
- ✓ Hãy nhắm lập lại 8 – 12 lần, mỗi lần giữ chặt 6 tới 10 giây, ba lần mỗi ngày theo một chương trình duy trì.
- ✓ Làm những bài tập này khi đứng, ngồi và nằm. Đừng nhịn thở.
- ✓ Hãy thử làm những bài tập này như một phần tập quán hàng ngày, thực hiện như vậy sau khi tiểu, khi đang đứng xếp hàng, khi tắm dưới vòi sen, khi đánh răng, lúc ăn sáng, cơm trưa và cơm chiều, và lúc cho con bú.
- ✓ Hãy nhớ co cơ sàn chậu **trước** khi ho, xì mũi, nâng con nhỏ lên, tắm rửa hay đi mua sắm, và lúc cố nhịn không vào cầu tiêu.
- ✓ Khi các cơ được cải tiến, người ta sẽ cảm thấy có thể chạy để lên xe buýt, ho hay xì mũi mà không rỉ nước tiểu và có thể ổn định được lâu hơn khi còn xa cầu tiêu.
- ✓ Nếu có gặp vấn đề gì – **thì không phải cứ chịu đựng!!!** Hiệp hội Vật lý trị liệu Úc (Australian Physiotherapy Association) (02) 8748 1555 hoặc Quỹ Tiết Hạnh Úc (Continence Foundation of Australia) (02) 9840 4165 có thể giúp liên lạc với một vài người có kinh nghiệm về các vấn đề sàn chậu.

Những tập quán bàng quang tốt

- ✓ Cần phải uống ít nhất 2 lít chất lỏng mỗi ngày, và trong thời kỳ cho con bú, tăng ít nhất đến 2,5 lít mỗi ngày.
- ✓ Không cần vào cầu tiêu ‘để đi trước cho tiện’.
- ✓ Phải thận trọng không uống nhiều ca-phê-in vì ca-phê-in có thể kích thích bàng quang.

Phải nhớ rằng sô-cô-la, trà, cà-phê và nước Cola chứa ca-phê-in.

Những tập quán trực tràng tốt: Cố gắng thải hết đại tràng có thể dẫn đến làm yếu và làm hư hại cơ sàn chậu, vì vậy:

- ✓ Tránh táo bón và rág sức khi thải đại tràng
- ✓ Bao giờ cũng thải đại tràng khi có nhu cầu.
- ✓ Duy trì một lượng nước uống đủ, như nói trên.
- ✓ Ăn nhiều thức ăn có xơ – trái cây, và rau trong mỗi bữa ăn, bánh mì làm bằng bột lúa mì không xay.
- ✓ Sử dụng một ghế gác chân cho đầu gối cao hơn hông khi đi cầu.
- ✓ Đứng rặn – thay vì đó nên phồng bụng về phía trước như một quả bóng rổ, điều này cho phép sàn chậu thả mở.

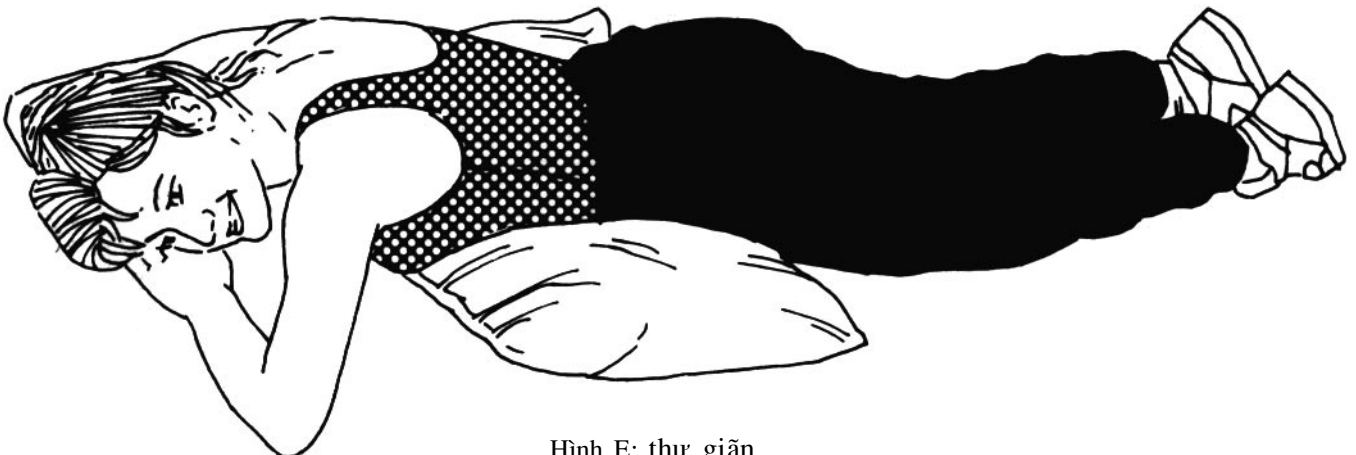
Cơ sàn chậu phải **thư giãn** là điều rất quan trọng để giúp thải đại tràng đúng cách.

Nghỉ ngơi và thư giãn

Nghỉ ngơi trong thời kỳ mang thai và trong thời kỳ hậu sản là rất quan trọng.

Sau khi sinh đẻ, một tư thế tốt để nghỉ ngơi là nằm xấp với gối đặt dưới hông.

Tư thế này đặc biệt có ích cho lưng và sàn chậu. (Xem hình E)



Hình E: thư giãn

Những bài tập khác

Những bài tập an toàn khác bao gồm đi bộ và bơi.

Phải ráng tập rượt 3 lần mỗi tuần trong 20 – 30 phút. Phải bảo đảm có thể nói chuyện thoải mái khi đang tập rượt – nếu không, giảm nhịp đó lại một ít.

Nên mang giày phẳng nâng đỡ mà êm, thí dụ như giày đế chạy. Hãy bắt đầu bằng cách đi trên những bề mặt bằng phẳng, khi có tiến bộ thì tăng thời gian và khoảng cách

Thể thao và những bài tập khác thông thường bắt đầu 6 – 8 tuần sau khi sinh qua âm đạo, và 2 – 3 tháng sau khi sinh bằng phẫu thuật. Khởi đầu nhẹ nhàng và tiến dần theo nhịp độ của mình trong giới hạn sự thoải mái và mệt mỏi. Hãy tránh những bài tập có thể gây đau hay nhức mỏi trong cơ bắp hoặc khớp xương. Thể dục thẩm mỹ tác động nhẹ (không nhảy), thể dục thẩm mỹ dưới nước (bài tập dưới nước) hoặc là một chương trình thiết lập đặc biệt tại các lớp giáo dục hậu sản là tốt nhất.

Xin chúc may mắn!

Và hãy nhớ rằng – Nên tập dượt, tập đều nhưng đừng quá quan trọng.

- This multilingual resource was developed by NSW Multi-cultural Health Communication Service in collaboration with the NSW Continence and Women's Health Physiotherapy Group, a special interest group of the Australian Physiotherapy Association (APA)
- Reproduction of illustrations from the pamphlet "Pre and Post Natal Physiotherapy Exercise Programme" has been authorised by the Physiotherapy Department of Westmead Hospital.

Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.



Hình F: đi bộ.