

Bs Thái Thị Phương Oanh -

Giới thiệu

Hoạt động thở dục đúng là một trong những hoạt động cá nhân quan trọng giúp cải thiện sức khỏe. Phụ nữ mang thai và giai đoạn hậu sản có thể có lợi từ hoạt động thở dục đúng. Tuy nhiên, theo khuyến cáo của Hoa Kỳ, phụ nữ mang thai được khuyến cáo tập thể dục có thể chấp nhận là tham gia 150 phút hoạt động thể chất cường độ trung bình mỗi tuần.

Dựa trên các tài liệu nghiên cứu khoa học và nghiên cứu đánh giá hiệu quả của những bài tập luyện trong thai kỳ là an toàn và có thể giúp cải thiện nhu cầu kiểm soát lâm sàng (giảm tần suất tăng cân quá mức trong thai kỳ, giảm nguy cơ tiểu đường thai kỳ, tăng cân sau sinh). Theo Hiệp hội Sản phụ khoa Hoa Kỳ (ACOG) và các tài liệu khuyến cáo rằng trước khi có các chương trình tập luyện, phụ nữ mang thai nên tiếp tục hoặc bắt đầu tập luyện thể dục, nếu không thì tập luyện thể dục là chìa khóa quan trọng giúp duy trì sức khỏe. ACOG khuyến nghị rằng nếu không tập luyện thể dục đúng trong bất kỳ giai đoạn nào của cuộc sống, bao gồm cả thai kỳ là có lợi cho sức khỏe.

Physical activity for pregnant women



Helps to control
weight gain



Helps reduce high blood
pressure problems



Helps to prevent
diabetes of pregnancy



Improves fitness



Improves sleep



Improves mood

Not active?

Start gradually

Already active?

Keep going



**Do muscle
strengthening**

activities twice a week

**Every activity
counts, every minute
counts, more is better**

**No evidence
of harm**

**Listen to your
body and adapt**



**Don't bump
the bump**

Tập luyện n thở đc trong giai đo n mang thai

Viết bởi Biên tập viên

Th b y, 08 Tháng 4 2023 09:27 -

[Xem tiếp tại đây](#)