A pregnant woman with long dark hair tied back, wearing a blue tank top, is smiling and listening to music with large black headphones. She has a stethoscope around her neck. Her hands are resting on her pregnant belly. The background is a soft, out-of-focus white.

Chủ biên: Tiến sĩ **PHẠM THỊ THÚY**

Cố vấn: GS.TS. TRẦN VĂN KHÈ

Hiệu đính: Bác sĩ **NGUYỄN THỊ NGỌC PHƯỢNG**

THAI GIÁO

PHƯƠNG PHÁP
KHOA HỌC
DẠY CON
TỪ TRONG
BUNG MẸ



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

Chủ biên: Thạc sĩ Phạm Thị Thúy

Cố vấn: GS.TS. Trần Văn Khê

Hiệu đính: Bác sĩ Nguyễn Thị Ngọc Phượng

THAI GIÁO

DẠY CON TỪ TRONG BỤNG MẸ



Lời giới thiệu

Sinh con, nuôi dưỡng và giáo dục con nên người là những công việc hết sức quan trọng, là ước mơ lớn nhất của các bậc làm cha làm mẹ. Thành quả của quá trình này ảnh hưởng rất lớn đến hạnh phúc của mỗi gia đình. Còn gì vui hơn khi chứng kiến con mình sinh ra mạnh khỏe, thông minh, học hành tấn tới, thăng tiến và thành đạt trong công việc, hạnh phúc trong cuộc sống?

Vì vậy, nhiều người đã không ngại đầu tư cho con những gì tốt nhất, thậm chí ngoài khả năng tài chính của mình (như cho con đi du học...), những mong trang bị cho con những hành trang thật tốt khi vào đời. Tuy nhiên, ít người biết rằng nền tảng trí tuệ và tinh thần của trẻ được xây dựng và phát triển từ rất sớm, không phải từ cấp trung học hay tiểu học mà từ trước cả lúc chào đời - tức là ngay khi trẻ còn nằm trong bụng mẹ. Từ khi còn là thai nhi, trẻ đã có những khả năng kỳ diệu. Kinh nghiệm dân gian và cả khoa học hiện đại đều công nhận điều này, từ đó hình thành một phương pháp độc đáo nhằm tăng cường năng lực đặc biệt cho trẻ: **Thai giáo**. Các nhà khoa học đã khẳng định rằng **Thai giáo** là một phương pháp hết sức hữu hiệu để tối ưu hóa khả năng tự duy của trẻ, phát triển trí não, ổn định tâm sinh lý..., tạo cơ sở để tiếp tục quá trình giáo dục sau khi trẻ ra đời.

Ai đã từng làm mẹ tất cảm nhận được khả năng “học hỏi”, tương tác với mẹ hoặc phản ứng với môi trường của con mình từ những tháng đầu thai kỳ. Rất nhiều người mẹ đã trải nghiệm cảm giác như có sợi dây liên kết mẹ con được thiết lập từ khi mang thai và duy trì cho đến sau khi trẻ chào đời, được dân gian gọi một cách trìu mến là “tình mẫu tử” thiêng liêng. Bằng các phương tiện y khoa hiện đại, khoa học cũng xác nhận rằng thai nhi 4 tháng tuổi đã phát triển các giác quan, có khả năng ghi nhớ và học tập. Chính vì thế mà gần đây, ở nhiều nước tiên tiến trên thế giới như Mỹ, Nhật, Pháp, Anh..., **Thai giáo** đã được tập trung nghiên cứu ngày càng chuyên sâu.

Đầu tư giáo dục ở giai đoạn thai kỳ đúng là “một vốn bốn lời”: giúp phát triển thể chất và tinh thần của trẻ; giúp tut dưỡng tâm tánh cho cha mẹ trẻ; giúp gia đình hạnh phúc hơn và góp phần vào tiến bộ xã hội. Ý nghĩa tích cực và những giá trị to lớn mà **Thai giáo** mang lại là không thể phủ nhận, dù theo quan niệm Đông phương hay Tây phương.

Theo tư tưởng người xưa truyền lại, các thai phụ ngày nay dù ít dù nhiều cũng đang thực hành **Thai giáo** một cách có ý thức hoặc vô thức. Tuy nhiên không phải ai cũng hiểu đúng **Thai giáo** trên tinh thần khoa học, tách biệt hẳn khỏi mê tín thần bí; không phải ai cũng biết thực hành đầy đủ và đúng cách để phát triển tốt nhất các giác quan của thai nhi.

Cuốn sách trên tay bạn giới thiệu các kỹ năng **Thai giáo** dành cho các bà mẹ mang

thai, các ông bố đang đón đợi con ra đời, các ông bà đang mong cháu để ẵm bồng - những người luôn mong chờ một em bé khỏe mạnh, thông minh, phát triển toàn diện cả về thể chất và tinh thần. Với tâm nguyện phổ cập lợi ích **Thai giáo** đến đông đảo độc giả mọi tầng lớp, những người thực hiện đã cố gắng trình bày đơn giản, dễ hiểu, với giọng văn thân mật như người bạn viết cho người bạn, hạn chế cách diễn giải lý thuyết và những danh từ chuyên môn mà vẫn đảm bảo sự mạch lạc và súc tích.

Mong rằng cuốn sách này sẽ đồng hành cùng bạn trong khoảng thời gian chín tháng diệu kỳ, cải thiện cuộc đời con bạn, và hơn thế nữa, mang lại hạnh phúc và niềm vui bất tận cho gia đình bạn.

Nguyễn Thị Thanh Thúy
Hội trưởng Hội quán Các bà mẹ TP. HCM

THAI GIÁO LÀ GÌ? HIỆU QUẢ CỦA THAI GIÁO

Phạm Thị Thúy - Thạc sĩ xã hội học

THAI GIÁO LÀ GÌ? - DẠY CON TỪ 0 TUỔI

Thai giáo, nghĩa là nuôi dạy con từ khi còn là bào thai. Công việc này được tiến hành đồng thời cả hai mặt: **thể chất** và **tinh thần**.

Thai giáo là quá trình giáo dục với các biện pháp tổng hợp được bắt đầu từ khi chuẩn bị mang thai, điều chỉnh hoàn cảnh môi trường trong và ngoài cơ thể người mẹ, tiến hành dạy dỗ và giáo dục thai nhi một cách chủ động, tích cực, giúp thai nhi phát triển toàn diện và đầy đủ cả thể chất và tinh thần, trí tuệ và nhân cách.



Có nhiều kiểu thai giáo: thai giáo bằng âm nhạc, thai giáo bằng ngôn ngữ, thai giáo bằng xoa bóp, thai giáo bằng chế độ ăn uống, thai giáo bằng cách tạo môi trường tốt... Nhưng tổng hợp lại, chúng tôi thống nhất có hai phương pháp thai giáo: thai giáo trực tiếp và thai giáo gián tiếp.

Thai giáo trực tiếp là tiến hành các biện pháp giáo dục sớm cho thai nhi. Dạy thai nhi thông qua các bài tập tác động đến 5 giác quan của cả mẹ và bé (xem bài *Kỹ năng thai giáo trực tiếp*).

Thai giáo gián tiếp là việc chăm sóc bà mẹ mang thai về mặt dinh dưỡng, tinh thần, tránh những kích thích không tốt cho mẹ và bé (xem các bài *Kỹ năng thai giáo gián tiếp*).

Thai giáo là biểu hiện tình cảm giữa các thế hệ, là bản năng tự nhiên gắn liền với khát khao làm cha làm mẹ, là sự thể hiện tình cảm với con. Ai cũng từng được thai giáo nhưng khác nhau ở mức độ, cách thức. Người thầy vĩ đại nhất của chúng ta chính là Mẹ: “*Phúc đức tại mẫu*”. Xã hội tiến bộ hay suy thoái nhờ chính vào các bà mẹ. Chín tháng mười ngày nền tảng của đứa con do các bà mẹ cưu mang là nền tảng của xã hội tốt hay xấu sau này.

HIỆU QUẢ CỦA THAI GIÁO

Lợi ích của Thai giáo:

Tốt đẹp cho con
Gắn bó gia đình
Tu dưỡng được mình
Lợi nhà, ích nước

Nhà giáo Nguyễn Viết Hùng đã đúc kết 4 lợi ích của Thai giáo thành một bài thơ như trên. Thời kỳ trong bụng mẹ (tiên thiên) quan trọng gấp nhiều lần sau khi sinh (hậu thiên), là cơ may sốt mệt, là thời gian vàng để bà mẹ giúp con NÊN NGƯỜI TỐT ĐẸP sau này.

Mọi lời nói trong tầm tai nghe của thai nhi, mọi tâm trạng của thai phụ đều có ảnh hưởng đến tính cách đứa trẻ trong tương lai, thành nền móng nhân phẩm cho mỗi công dân sau này. Cho nên Thai giáo không chỉ có ý nghĩa quý giá với gia đình, mà còn có tác dụng to lớn với xã hội.

Đặc điểm của trẻ em được thai giáo

Theo tác giả Trần Trúc Anh trong quyển *Cẩm nang thai giáo – Phương pháp giáo dục trẻ khi còn là bào thai*⁽¹⁾, thì những trẻ em được Thai giáo tốt sẽ có những đặc điểm sau:

- *Thùa hướng những ưu điểm di truyền của cha mẹ*: Kết hợp những nét đẹp của bố và mẹ nên thường xinh trai, đẹp gái hơn bố mẹ.
- *Nhanh chóng trưởng thành*: Trẻ được thai giáo có biểu hiện rõ ràng là lớn nhanh hơn những trẻ khác, nói sớm, nhanh nhẹn, hoạt bát..., biết ngồi, đứng, đi, chạy sớm hơn những đứa trẻ khác.
- *Ngoan, ngủ tốt, hiếm khi quấy khóc*: Trẻ được thai giáo có đầy đủ dưỡng chất trong cơ thể ngay từ trong bụng mẹ nên có sức khỏe tốt, tinh thần thoải mái nên thường dễ nuôi.
- *Chỉ số IQ, EQ cao*: Nhờ những tác động hàng ngày suốt trong thời kỳ mang thai nên não bộ của trẻ được thai giáo phát triển rất nhanh. Và do được nuôi dưỡng bằng tình yêu thương, những cảm xúc tích cực từ mẹ và mọi người xung quanh, bé có chỉ số thông minh xúc cảm (EQ) cao hơn những trẻ khác.
- *Phẩm chất đạo đức tốt*: “Con vào dạ, mạ đi tu” nên trẻ được thai giáo được hưởng những suy nghĩ chân, thiện, mỹ từ mẹ nên có xu hướng trở thành những người biết quan tâm đến mọi người, yêu thương mọi người, nhiệt tình, thành thực, có thái độ sống tích cực, yêu ghét rõ ràng, biết phải trái.
- *Dễ thích ứng và nhiều khả năng sáng tạo*: Trẻ trải qua quá trình thai giáo thường có tính độc lập trong cuộc sống, biết tự lập sớm, có khả năng thích ứng với các môi trường sống khác nhau, có cá tính mạnh, trí tưởng tượng phong phú, có tinh thần

sáng tạo, có trách nhiệm với bản thân, gia đình và xã hội.

- *Có ý chí kiên cường*: Trẻ được thai giáo thường sống lạc quan, cho dù gặp khó khăn cũng dũng cảm đương đầu.

Tóm lại, trẻ được thai giáo có rất nhiều ưu điểm, thực sự là những đứa trẻ có đầy đủ tố chất như chúng ta hằng mong đợi. Những ví dụ điển hình sau đây sẽ chứng minh những đặc điểm trên là hoàn toàn có cơ sở ở trẻ được thai giáo.

Một vài ví dụ về hiệu quả của thai giáo:

♦ **Chu Văn Vương**

Chu Văn Vương là vị vua sáng lập ra nhà Chu, triều đại trị vì lâu nhất trong lịch sử Trung Quốc (gần 800 năm). Đó là một bậc thánh quân không chỉ trị nước anh minh, mà còn là tác giả của một tác phẩm kỳ diệu vào bậc nhất của nhân loại: *Kinh Dịch*. Tương truyền, mẹ Chu Văn Vương khi có mang nhà vua, đã giữ gìn rất cẩn thận theo kinh nghiệm phuơng Đông. Bà không để mắt phải nhìn nhầm gì xấu xa, tàn héo, mà sớm mai ngắm bình minh rạng rõ chân trời, đàn chim sải cánh nhịp nhàng, bông hoa lung linh sương đọng, bức tranh tươi rạng sắc màu, hài hòa đường nét... Bà để ngoài tai mọi lời thô lỗ, mọi giọng cục cằn, mà đêm thanh cất tiếng hát ru cho đứa con trong bụng, lắng nghe những khúc nhạc trong trẻo, du dương. Khi đi đâu, bà cũng bước những bước thong dong uyển chuyển, ngồi không ngồi chiếu xô lệch, đứng không đứng nơi dơ bẩn... Bà tự đọc với ngữ điệu trìu mến, diễn cảm nhất những áng thơ hay, những sách kể chuyện danh nhân, gương sáng trong lịch sử,... Tất cả, bà đều tưởng tượng như đang nói cho con nghe, đang hướng cho con ngắm, đang tâm tình thủ thỉ cùng con... “Đi đứng, ngồi nằm đều nhẹ nhàng, cười nói vừa phải, dù tức giận cũng không chửi mắng...” (Theo ghi chép của sách “*Tân sách thai giáo*”).

♦ **Mạnh Tử**

Mạnh Tử được xem là ông tổ thứ hai của Nho giáo và được hậu thế tôn làm “Á thánh Mạnh Tử” (chỉ đứng sau Khổng Tử).

Sử sách ghi lại kinh nghiệm thai giáo của thân mẫu Mạnh Tử rằng: “*Khi mang thai đứa con trong bụng thì phải biết: chỗ không bằng phẳng không ngồi, thức ăn không hợp vệ sinh không ăn*”.

♦ **Giáo sư Trần Văn Khê**

Giáo sư Trần Văn Khê chẳng những được may mắn sinh ra trong một gia đình mà hai bên nội ngoại đều là nhạc sĩ, ông lại được “thai giáo” một cách rất đặc biệt. Sau đây là câu chuyện do chính Giáo sư kể lại trong một buổi tọa đàm về Thai giáo:

“Theo lời kể của má và cậu mợ Năm tôi, lúc má mang thai tôi, trong nước chưa ai nghĩ đến việc Thai giáo. Má tôi đang ở nhà ông Nội tôi, tại chợ Giữa, phía sau nhà là một lò heo, mỗi đêm lúc 3 giờ sáng má tôi thường bị tiếng heo la lúc heo bị thọc huyết làm cho thức dậy

và khó ngủ trở lại. Khi nói chuyện đó cho cậu Năm tôi nghe, thì cậu Năm tôi đến gấp ông Nội tôi và thura rằng:

“Kính thura Bác, chắc Bác cũng đã biết, theo sách sử để lại có nói chuyện mẹ Thầy Mạnh Tử ngày xưa phải mấy lượt dời nhà đi để cho con mình luôn luôn được ở gần những nơi có ánh hưởng tốt. Em cháu mỗi đêm bị tiếng heo la hét làm thức giấc, có hại cho sức khỏe và có ánh hưởng không tốt cho bào thai. Cháu xin Bác cho phép cháu rước em cháu về khu vườn yên tĩnh của gia đình cháu trong thời gian mang thai”.

Ông Nội tôi cũng biết việc mẹ Thầy Mạnh Tử mấy lượt dời nhà để tạo cho con mình một môi trường tốt, nên đã bàng lòng.

Nhà cậu Năm tôi ở trong một khu vườn rộng rãi, giáp ranh làng Đông Hòa và làng Vĩnh Kim. Cậu Năm tôi cho cất một chái sát vách nhà, rộng rãi, có giường cho má tôi và cái nôi cho đứa bé, có chỗ ngồi đọc sách, ngắm cảnh. Cậu cho trồng hai thứ hoa Vạn Thọ và Móng Tay với ý nghĩa là chúc cho đứa bé sanh ra đời sẽ sống lâu và biết đàn hay. Cậu Năm tôi thích đá gà, nhưng đã dẹp tất cả các chuồng gà và không bao giờ tổ chức cuộc đá gà tại nhà như trước nữa. Cậu chọn lựa những quyển sách có tinh thần giáo dục cho má tôi đọc như “Cỗ học tinh hoa”, “Luận ngữ”, “Nhị thập tứ hiếu”, “Gia huấn ca”... Mỗi ngày sau giấc nghỉ trưa, cậu Năm đem ống sáo đến thổi những bản nhạc trong truyền thống Ca nhạc Tài tử miền Nam cho má tôi nghe. Thỉnh thoảng cậu nói chuyện với bào thai: “Bé ơi, cậu Năm thổi cho con nghe bài Lý Bốn Mùa nghen!”. Mợ Năm tôi, trước khi lấy chồng làm việc trong nhà hộ sanh, ai cũng khen là “mát tay” vì những đứa bé mợ tôi giúp ra đời luôn luôn được mạnh khỏe. Mợ Năm tôi lúc đó cũng theo dõi hàng ngày sự tiến triển của tôi, nên khi nào má tôi nói bào thai đang đạp trong bụng, thì mợ tôi lại vuốt ve trên bụng mà nói với tôi: “Con ơi, đừng đạp mạnh má đau nghe con” và khuyên má tôi nên vừa vuốt ve ngoài bụng, vừa nói chuyện với bào thai. Cậu Năm tôi thỉnh thoảng đọc thơ Đường cho má tôi nghe. Má tôi học thuộc những bài thơ hay và thường ngâm những bài thơ đó. Cậu Năm không cho má tôi đi xem hát Bội, vì loại tuồng này có những vai tướng, nét mặt vẽ vẫn vận hung dữ. Trong phòng ngủ của má tôi, cậu Năm cho treo bộ tranh Tố Nữ, tức là bộ tranh có bốn cô gái xinh đẹp đang dạo đòn. Những món gì má tôi thèm là cậu mợ tôi cho ăn liền.

Suốt trong 9 tháng, cả nhà đều đến đòn ca, đọc thơ cho tôi nghe, mỗi ngày má tôi đi dạo ngoài vườn xem bông Vạn Thọ và Móng Tay nở, nghe tiếng chim hót trên cành, bà con lối xóm cũng thường đến thăm má tôi, trò chuyện vui vẻ. Má tôi không bao giờ nghe tiếng cãi nhau, quát tháo, giận dữ.

Đến ngày chuyển bụng, mợ Năm tôi luôn ở cạnh giường, nói chuyện cho má tôi bớt lo. Lúc tôi mới vừa lọt lòng, mợ Năm reo mừng thật to: “Sanh con trai rồi, có người nối dòng họ Trần rồi”. Cậu Năm liền chạy tới, thổi sáo, chào mừng đứa bé.

Nhờ tiếng Sáo của cậu Năm tôi trong lúc tôi còn là Thai nhi, tiếng đòn Tỳ Bà của ông Nội tôi, tiếng đòn Tranh của cô Ba tôi, tiếng đòn Kìm của Ba tôi, từ ngày tôi ra đời đến sau này mà trong lòng tôi thấm nhuần âm nhạc Dân tộc Việt Nam.Ừa mới lớn lên tôi đã biết nhảy nhịp theo tiếng đòn của ông Nội tôi. Lúc lên 6 tuổi đã biết đòn Kìm, lên 8 tuổi đã biết đòn Cò, 12 tuổi biết đòn Tranh, 14 tuổi biết đánh Trống nhạc, mãi đến khi khôn lớn tình yêu Âm nhạc Dân tộc đó đã tiếp tục giữ tôi trên con đường sưu tầm, học hỏi, luyện tập, biểu

diễn, phổ biến và phát huy Âm nhạc truyền thống Dân tộc Việt Nam đến ngày nay.

Khi được nghe thuật lại, tôi nghĩ rằng mình rất may mắn vì đã được cả gia đình thực hiện việc Thai giáo, mặc dầu không có đọc sách vở về môn này, mà làm những điều rất phù hợp với phương pháp Thai giáo hiện nay”.

Kinh nghiệm Thai giáo cho con

- GS.TS Trần Văn Khê

Khi có đứa con đầu lòng, tôi quyết định Thai giáo cho con (năm 1943)⁽²⁾. Lúc đó tôi đang thích Tân nhạc và những bài hát của Lưu Hữu Phước, tôi lại mới biết đòn Piano, nên thay vì đòn Tranh, đòn Kim cho con tôi nghe, tôi lại thường đòn Piano những bài hát của Lưu Hữu Phước, tôi dạy cho mẹ cháu rất nhiều bài rút trong ca kịch “Tục lụy” của ông nữa. Chiều nào mẹ cháu cũng thường hát những bài “Hồi áng mây hồng”, “Buổi chiều đông”, và một vài bài bằng tiếng Pháp như “Le Petit Mousse”, mẹ cháu lại thích nhứt bài “Ru con” mới của Lưu Hữu Phước, nên trong thời gian mang thai và khi con ra đời luôn hát bài đó.

Lúc con tôi chào đời tại nhà Bảo sanh Thủ Đức, vì hôm đó sanh khó, nên tôi phải lo cứu con khỏi bị ngập, và như thế không có bản nhạc nào mừng con. Nhưng vài bữa sau, Lưu Hữu Phước gửi một bài ca “Mừng cháu Trần Quang Hải ra đời”:

“Xinh thay, buổi hôm nay chúng ta mừng em Quang Hải.

Xinh thay, giọt sương mai gấp con khe hóa ra biển tràn⁽³⁾

Trần Quang Hải bao nỗi mừng ...”

Tuy không được hoàn hảo, nhưng chúng tôi đều có ý thức cho bào thai nghe những tiếng nhạc êm do người bạn rất thân của tôi sáng tác. Do đó, khi cháu Hải vừa lớn lên chỉ thích nghe tiếng đòn Piano và múa theo bài hát “Khúc khải hoàn” của Lưu Hữu Phước đến mệt lá.

Tôi sang Pháp lúc cháu được 5 tuổi, dặn mẹ cháu ở nhà tìm Thầy dạy đòn Tài tử cho cháu, nhưng cháu không thích, cháu chỉ tìm học nhạc theo phương Tây. Khi học Trường Trung học Trương Vĩnh Ký đã thích đòn Violon và có may mắn được vào Trường nhạc Sài-Gòn, học luôn mấy năm với Nhạc sĩ Đỗ Thế Phiệt. Khi cháu sang Pháp cũng xin tôi tìm Trường cho cháu tiếp tục học Violon. Tôi đã ghi tên cho cháu học Trường Quốc tế Âm nhạc (Conservatoire International), đến khi cháu gặp thần tượng của cháu là Nhạc sư Yehudin Menuhin, sau khi nghe cháu đòn, kết luận rằng đến tuổi của cháu (20 tuổi) mà đàn được như cháu thì sau này giỏi lắm chỉ làm người thầy dạy nhạc Violon, chứ không thể trở nên một Nhạc sĩ biểu diễn độc tấu. Nhạc sư hỏi cháu tại sao có một người cha am hiểu nhạc Dân tộc như tôi, mà lại không học nhạc Dân tộc. Cháu buồn, bỏ đàn trong một tuần lễ, sau đó đến xin tôi dạy cho cháu đàn Tranh. Nhờ sống gần tôi hơn mười mấy năm, được học nhạc Việt Nam với tôi và nhạc châu Á với nhiều Nhạc sư danh tiếng Ấn

Độ, Ba Tư ... cháu thấm nhuần âm nhạc châu Á truyền thống và nhứt là biết âm nhạc Việt Nam một cách đầy đủ và sâu sắc hơn, nên từ đó cháu đã để hết tâm trí vào việc học tập, trau dồi, biểu diễn âm nhạc Việt Nam.



Như vậy, loại nhạc dùng trong thời gian Thái giáo có ảnh hưởng rất lớn đến sự ưa thích của đứa trẻ sau này. Ngày nay, trong những bạn bè của tôi nhiều người thích cho con mình nghe nhạc cổ điển phương Tây và nghĩ làm như vậy để tạo cho con có tánh tình tốt hơn là cho nghe nhạc kích động. Việc đó đúng một phần nào, vì theo tôi, đã là người Việt thì phải được tiếp cận với Âm nhạc truyền thống Dân tộc trước khi nghe những loại nhạc của các nước khác. Tuy nhiên, nên chọn lọc trong Âm nhạc Dân tộc những loại nhạc êm đềm, du dương như tiếng hát Ru, những bài Lý, những bài Quan họ, một tiếng đàn Bầu uyển chuyển, một điệu đàn Tranh lả lướt vẫn tốt hơn những bản dùng trong hát Bội, kèn trống inh ỏi hay những bài hát Chầu văn đầy tiết tấu rộn rã.

LỊCH KHÁM THAI VÀ TẦM QUAN TRỌNG CỦA VIỆC KHÁM THAI

Tiến sĩ – Bác sĩ **Huỳnh Thị Thu Thủy**
Phó Giám đốc Bệnh viện Từ Dũ

LỊCH KHÁM THAI ĐỊNH KỲ

Theo quy định của Bộ Y Tế, trong một thai kỳ, người mẹ phải được khám thai ít nhất 3 lần vào 3 tháng đầu, 3 tháng giữa và 3 tháng cuối. Tuy nhiên nếu khám đầy đủ thì phải là 7 lần đối với một thai kỳ bình thường, còn những thai kỳ có nguy cơ cao như tim sản, cao huyết áp... thì số lần khám thai sẽ nhiều hơn với nhịp độ khít hon phụ thuộc vào các lý do y học.

Lịch khám thai định kỳ đối với một thai kỳ bình thường:

3 tháng đầu: khám thai 1 lần.

3 tháng giữa: khám thai 1 lần.

Tháng thứ 7, 8: mỗi tháng khám 1 lần.

Tháng thứ 9: hai tuần khám 1 lần.

1 tuần trước khi sinh: khám 1 lần.

TẦM QUAN TRỌNG VÀ NỘI DUNG CỦA KHÁM THAI 3 THÁNG ĐẦU

Tầm quan trọng

Lần khám thai đầu tiên ở 3 tháng đầu rất quan trọng, vì:

- Bác sĩ sẽ chẩn đoán có thai hay không? Mấy thai?
- Bác sĩ sẽ chẩn đoán tuổi thai và tính ngày dự sinh: nhiều chị em không nhớ rõ ngày kinh chót, không có kinh, kinh không đều... nhờ khám thai 3 tháng đầu, bác sĩ mới chẩn đoán được chính xác tuổi thai, dự đoán ngày sinh sát hơn là những tháng giữa và tháng cuối thai kỳ. Từ đó mới có thể biết được khi sinh là thai đủ tháng hay non tháng,

dự phòng được thai già tháng và nhất là sau này có thể phát hiện được thai suy dinh dưỡng trong tử cung.



- Bác sĩ sẽ phát hiện những bệnh lý của mẹ kèm thai như tim sản, tiểu đường, cao huyết áp... từ đó sẽ tư vấn cho các bà mẹ nên tiếp tục hay chấm dứt sớm thai kỳ, cách điều trị, cách thức dưỡng thai và quyết định lịch khám thai tiếp theo.
- Bác sĩ sẽ phát hiện những bệnh lý phụ khoa kèm thai như khối u buồng trứng, u xơ tử cung, ung thư cổ tử cung kèm theo... từ đó sẽ tư vấn cho các bà mẹ cách điều trị thích hợp.

Nội dung khám:

- Khám toàn diện: tim phổi, cân trọng lượng, đo huyết áp, khám gan lách...
- Khám phụ khoa xem tình trạng viêm nhiễm âm đạo, cổ tử cung, các khối u tiểu khung.
- Thực hiện các xét nghiệm như thử nước tiểu, thử máu...
- Nếu cần thiết, bác sĩ sẽ cho siêu âm.



TẦM QUAN TRỌNG VÀ NỘI DUNG CỦA KHÁM THAI 3 THÁNG GIỮA

Tầm quan trọng:

Khám thai 3 tháng giữa cũng rất quan trọng vì:

- Những dị tật, dị dạng thai nhi được chẩn đoán tương đối rõ ràng từ tuần lễ thứ 15 - 19 của thai kỳ. Thai càng lớn, các dị tật, dị dạng sẽ khó quan sát hơn. Nhờ khám thai trong giai đoạn này, các bà mẹ sẽ được tư vấn để nếu cần thì phải chấm dứt sớm thai kỳ, tránh ảnh hưởng đến tâm sinh lý về sau.
- Bác sĩ sẽ phát hiện được rối loạn huyết áp do thai vào tuần lễ thứ 20, từ đó dự phòng tiền sản giật nặng và sản giật về sau.
- Theo dõi sự phát triển của thai nhi, sự tăng cân của bà mẹ, phát hiện thai suy dinh dưỡng trong tử cung, từ đó có chế độ dinh dưỡng hoặc những chăm sóc đặc biệt cho bà mẹ. Đối với những thai kỳ nguy cơ cao, bác sĩ sẽ theo dõi diễn tiến bệnh, khả năng đáp ứng của bà mẹ với bệnh lý, từ đó có chế độ điều trị thích hợp.
- Ba tháng giữa là thời điểm lý tưởng để thực hiện các phẫu thuật, thủ thuật sản phụ khoa thích hợp mà không ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi hoặc không làm cho sinh non như khâu vòng cổ tử cung ở những bà mẹ bị hở eo tử cung, phẫu thuật bóc hoặc cắt khối u buồng trứng ở những bà mẹ có khối u buồng trứng.

Nội dung khám:

- Cân trọng lượng, đo huyết áp.
- Đo bề cao tử cung, nghe tim thai.
- Siêu âm xem tình trạng thai, nhau và nướu ối.
- Thủ máu, thủ nướu tiểu.



TẦM QUAN TRỌNG VÀ NỘI DUNG CỦA KHÁM THAI 3 THÁNG CUỐI

Tầm quan trọng:

Ba tháng cuối là lúc các bà mẹ sắp sinh, mà các tai biến sản khoa thường xảy ra khi sinh, trong chuyển dạ. Do đó, khám thai vào ba tháng cuối là để:

- Bác sĩ chẩn đoán ngôi thai, sự tương xứng giữa cân nặng thai nhi và khung chậu người mẹ... từ đó có thể tiên lượng được cuộc sinh sắp tới là dễ hay khó, có những nguy cơ

nào...

- Bác sĩ có thể phát hiện được những thai kỳ nguy cơ cao và từ đó cho nhập viện sớm trước ngày dự sinh.
- Bác sĩ cho nhập viện, mổ chủ động khi thai đủ trưởng thành (38 tuần) đối với những trường hợp phải sinh mổ như: nhau tiền đạo, ngôi mông con to, khung chậu hẹp, vết mổ lấy thai cũ...
- Bác sĩ sẽ quyết định cơ sở y tế nào mà các bà mẹ nên đến sinh. Thí dụ như có thể sinh tại tuyến xã, quận huyện hay tuyến tỉnh, tuyến thành phố, trung ương.

Nội dung khám:

- Cân trọng lượng, đo huyết áp.
- Đo bề cao tử cung, nghe tim thai.
- Tiêm ngừa hổ trợ phổi cho bé (tuần 28) và siêu âm Doppler để kiểm tra động mạch não của bé (tuần 31- 33). Siêu âm xem tình trạng thai, nhau và nước ối.
- Thủ máu, thủ nước tiểu.



THỰC HIỆN SÀNG LỌC SƠ SINH

Sau khi trẻ ra đời, cần thực hiện sàng lọc sơ sinh bằng cách:

- Lấy máu gót chân em bé để kiểm tra xem trẻ có bị thiếu máu tán huyết hay không.
- Kiểm tra xem trẻ có bị bệnh nhược giáp bẩm sinh hay không. Nếu được phát hiện và điều trị sớm, chi phí điều trị sẽ rất thấp và trẻ sau này phát triển bình thường. Nếu sau 3 tháng mới phát hiện thì trẻ sẽ bị đần độn suốt đời.



KẾT LUẬN

Một thai kỳ bao giờ cũng có nguy cơ thấp hay là cao, nên cần có sự hợp tác, hỗ trợ tốt giữa thầy thuốc và thai phụ để cho thai kỳ được kết thúc tốt đẹp, bảo vệ tốt sức khỏe của mẹ và bé cũng như cho ra đời những em bé thông minh, khỏe mạnh.

Những thời điểm khám thai quan trọng nhất

Lần khám thai đầu tiên: khi trễ kinh một tuần, hoặc khi thử que cho kết quả hai vạch, bạn hãy đến bệnh viện ngay. Có nhiều người biết có thai nhưng cố đợi đến hai ba tháng mới đi khám. Điều đó hoàn toàn không nên. Rất cần phải khám thai sớm để loại trừ trường hợp thai nằm ngoài tử cung, rất nguy hiểm nếu không phát hiện kịp thời. Bạn sẽ được siêu âm để xác định thai có nằm trong lòng tử cung hay chưa, đã có tim thai chưa? Nếu chưa thấy tim thai lúc mới 5 – 6 tuần tuổi, bạn cũng đừng lo lắng. Đó là vì thai còn quá nhỏ. Bạn sẽ được hẹn lại lần sau, khi thai được 7 – 8 tuần tuổi để xác định tim thai.

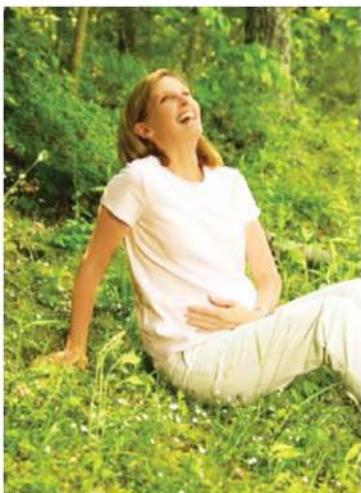
Đo độ mờ da gáy: ở thời điểm 11 – 13 tuần, siêu âm giúp tính tuổi thai cực kỳ chính xác. Ngoài ra, đây cũng là thời điểm duy nhất có thể đo độ mờ da gáy nhằm dự đoán một số bất thường nhiễm sắc thể nguy hiểm (gây bệnh Down, dị dạng tim, chi, thoát vị cơ hoành...) Qua 14 tuần, chỉ số này sẽ không còn chính xác nữa.

Xét nghiệm sàng lọc Triple test: giúp dự đoán nguy cơ bị Down và dị dạng nhiễm sắc thể của thai. Xét nghiệm này chỉ có giá trị khi được thực hiện vào tuần thai 14 – 17.



Siêu âm 4D: ở thời điểm 21 – 24 tuần, siêu âm có thể giúp phát hiện hầu hết các bất thường về hình thái của thai nhi như sứt môi, hở hàm ếch, dị dạng ở các cơ quan, nội tạng. Lần siêu âm này rất quan trọng vì nếu cần đình chỉ thai kỳ thì phải làm trước tuần thứ 28. Ngoài ra, nếu để muộn hơn mới siêu âm thì lúc đó thai nhi đã quá lớn sẽ khó phát hiện được các dị tật nếu có.

Chích ngừa uốn ván: ở lần khám thai lúc 30 – 32 tuần, bạn sẽ được làm xét nghiệm công thức máu, thử nước tiểu và chích ngừa uốn ván. Ngoài ra, siêu âm sẽ giúp phát hiện một số vấn đề hình thái xảy ra muộn như bất thường ở động mạch, tim và não, kiểm tra tình trạng phát triển của thai nhi.



Non-stress test: khoảng 35 – 36 tuần, bạn sẽ được siêu âm màu

Doppler để theo dõi động mạch rốn, động mạch não, động mạch tử cung, kiểm tra nước ối, dây rốn... Bác sĩ cũng sẽ dự báo cân nặng bé lúc sinh. Một số nơi sẽ cho bạn làm Non-stress test nhằm kiểm tra sức khỏe của bé và tìm hiểu xem bé có nhận đủ oxy hay không bằng một máy đo tim thai và chuyển động của thai trong vòng 30 phút.



Từ giai đoạn này trở đi, bạn cần đến bệnh viện kiểm tra mỗi tuần hoặc bất cứ khi nào đau bụng, ra máu để theo dõi tim thai, cử động thai và xem tình trạng cổ tử cung đã mở hay chưa. Việc của bạn lúc này là giữ cho tinh thần thoải mái vui vẻ và nghỉ ngơi thật tốt, vì chẳng còn bao lâu nữa bạn sẽ đón bé chào đời...

SỰ PHÁT TRIỂN CỦA THAI NHI - CƠ SỞ KHOA HỌC CỦA THAI GIÁO

Phạm Thị Thúy - Thạc sĩ xã hội học

“Nếu mỗi thai nhi trên thế giới này đều được hấp thụ dinh dưỡng tốt trong quá trình sinh trưởng và phát triển, thì bình quân mỗi phút cơ thể nó có thể tăng thêm 250.000 tế bào.”

- Richard Leisitake

Trước đây, nhiều người có quan niệm sai lầm rằng trẻ em chưa biết gì, thai nhi lại càng không biết gì. Những người nói chuyện với con trong bụng thậm chí còn bị mọi người xung quanh cho là “*thần kinh có vấn đề*”.

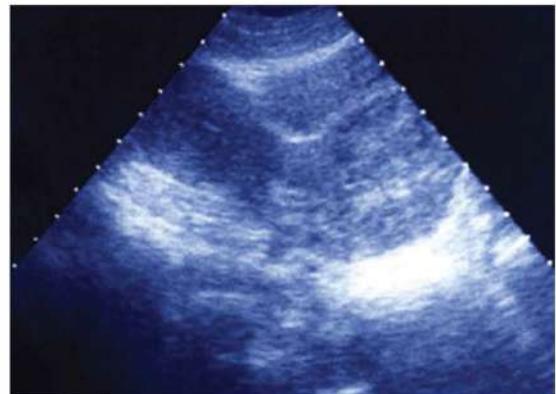
Nhưng cùng với những tiến bộ của khoa học kỹ thuật, đặc biệt là sự phát triển của các loại máy móc, thiết bị kiểm tra đặc biệt như máy siêu âm, máy đo nhịp tim cho thai nhi, lồng kính... chúng ta có thể biết được thai nhi đã phát triển như một con người thực sự trong bụng mẹ. Các phản ứng biến đổi về nhịp tim, nhịp thở và quấy đạp khi thai tiếp nhận những tác động kích thích, thậm chí cả những động tác của thai nhi như uống nước ối, đi tiểu và ngậm ngón tay, đều được các thiết bị hiện đại ngày nay quan sát và ghi nhận.

Các chuyên gia y học từ thập niên 70 của thế kỷ XX đã dùng máy siêu âm để quan sát và phát hiện ra rằng, khi tuần tuổi của thai nhi càng tăng thì sự phân hóa của hệ thần kinh não bộ cũng ngày càng hoàn chỉnh và dần dần có được những khả năng khiến người ta ngạc nhiên. Cụ thể thai nhi phát triển theo từng tháng như sau:

Thai một tháng tuổi: Hệ thống thần kinh của thai nhi bắt đầu hình thành.

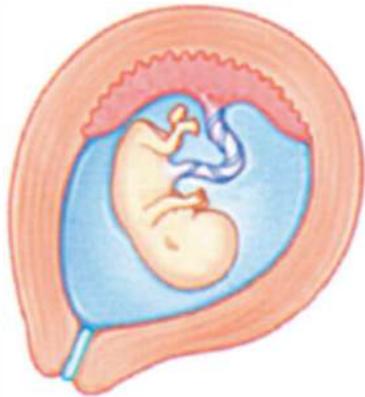
Thai hai tháng tuổi: Thai nhi bắt đầu xuất hiện lớp vỏ não, có xúc giác, biết cảm giác đau và có những vận động giống như bơi lội.

Thai ba tháng tuổi: Thai nhi đã là một con người hoàn chỉnh, có đầy đủ các bộ phận. Miệng thai nhi có thể chạm tới tay và cuống rốn, đã biết động tác mút tay từ tuần thứ 12. Vì khả năng bú đã được luyện tập từ trong bào thai nên ngay khi vừa sinh ra, bé đã có khả năng bú mẹ (người mẹ cho bé bú càng sớm càng tốt). Nhờ khả năng bú mút mà não bộ và các giác quan của bé được kích thích phát triển. Bú mút kích thích sự phát triển của cảm



Dùng máy siêu âm để kiểm tra sự phát triển của thai nhi

giác da. Cảm giác này liên quan mật thiết đến sự phát triển của não.



Thai bốn tháng tuổi: Thai nhi có thể nghe được những âm thanh bên ngoài tử cung. Giai đoạn này hệ thống vỏ não của thai nhi hình thành, hệ thống này chỉ phối quyết định sự phát triển của 5 giác quan. Sau khi sinh, để phát triển trí tuệ thì 5 giác quan cần khỏe mạnh, do đó cách sinh hoạt trong cuộc sống đờị thường của phụ nữ trong thời kỳ mang thai có vai trò rất quan trọng. Thời điểm này thai nhi cảm nhận được sự thoải mái hay nỗi buồn từ người mẹ. Mẹ vui giúp bé thấy thoải mái, cử

động nhẹ nhàng, ôn hòa; khi mẹ buồn bực, bé cũng phản ứng lại, có bé đá vào bụng mẹ, có bé hoa chân múa tay loạn xạ. Có người mẹ khi đang mang thai thì người thân qua đờị, chỉ rất đau khổ và cũng cảm thấy rõ cử động của thai nhi không bình thường, nó cũng có vẻ rất mệt mỏi.

Thời gian từ 4 tháng đến 7 tháng tuổi là khoảng thời gian quan trọng nhất cho sự phát triển trí nhớ của thai nhi. Khi người mẹ ở trạng thái tâm lý bất an, không vui hay lo sợ thì quá trình tiết hormone ở thai nhi bị úc chế, ảnh hưởng đến khả năng ghi nhớ của trẻ.

Thai năm tháng tuổi: Thai nhi đã có khả năng ghi nhớ. Bé sẽ có cảm giác an toàn nếu được nghe giọng nói của mẹ nhiều lần. Bé mút tay thành thực hơn, tiểu tiện được trong nước ối. Bé uống nước ối và thải ra qua ruột non. Thai nhi vận động mạnh, khiến người mẹ cảm thấy thai máy rõ ràng.

Thai sáu tháng tuổi: Thai nhi có khả năng ngủ được mùi của mẹ và ghi vào trong trí nhớ. Thai nhi vận động mạnh hơn.

Thai bảy tháng tuổi: Sự phát triển của não và các tế bào thần kinh gần giống người trưởng thành. Thị giác bắt đầu phát triển. Thai nhi đã có khả năng phát âm. Đặc biệt, giai đoạn này thai nhi đã phân biệt được những vị đắng, cay, chua, ngọt, mặn. Những gai vị giác giúp bé cảm nhận các vị này được hình thành từ tháng thứ 3 và được hoàn thiện dần cho đến khi ra đờị, nhưng khi thai được 7 tháng tuổi thì chúng đã gần như hoàn chỉnh. Do đó trẻ sơ sinh có thể phân biệt được sự khác biệt giữa mùi vị của sữa mẹ với các thứ khác. Trẻ thích vị ngọt. Nếu em bé sinh non trong giai đoạn này vẫn có thể phát triển bình thường được. Các bác sĩ sẽ nuôi bé trong lồng kính tại bệnh viện cho đến khi bé có thể về với mẹ.

Thai tám tháng tuổi: Thai nhi có thể nghe và phân biệt được các loại âm thanh khác nhau, biết phân biệt giọng nói của mẹ và của bố, đồng thời có những phản ứng lại. Ví dụ, dưới sự kích thích của tiếng cãi nhau, nhịp tim của thai nhi có thể tăng nhanh, tỷ lệ máy động thai tăng, thậm chí thai nhi có thể đá chân vào bụng mẹ. Còn dưới những tác động của những âm thanh nhẹ nhàng, được truyền đến một cách êm dịu thì nhịp tim thai nhi sẽ dần dần trở lại trạng thái ban đầu, tỷ lệ đập cũng giảm dần, thai nhi dễ dàng đi vào giấc ngủ một cách khoan thai. Bé cảm nhận được vị đắng, vị ngọt.

Sau chín tháng, trẻ có thể sinh ra khỏe mạnh. Thai nhi đã có đầy đủ các bộ phận của

cơ thể với chức năng phức tạp và hoàn thiện: có thính giác, xúc giác, vị giác, thị giác, khứu giác tương đối mãn cảm. Bé có thể thoát ly cuộc sống ở nơi bụng mẹ và ra đời với một sức sống mạnh mẽ.

George Ohsawa – một nhà tiên phong của khoa học thực dưỡng, đã viết: “*Thể chất cơ bản của một người được hình thành trong vòng 6 năm đầu tiên. Đây là thời gian cốt yếu của con người, nhưng thời kỳ bào thai trong bụng mẹ còn quan trọng hơn gấp ngàn lần. Trong quãng thời gian 290 ngày trong bụng mẹ, từ một tế bào sơ khởi đầu tiên đã nhân lên gấp 3 triệu lần (trong khi trọng lượng của chúng ta chỉ tăng 12 lần từ khi sinh ra cho đến tuổi 20). Có thể thấy rõ sức khỏe và hạnh phúc của đứa trẻ tùy thuộc vào giai đoạn quan trọng có tính sống còn này*”.

Tìm hiểu thêm về sự phát triển của não thai nhi, chúng ta thấy: sau 25 ngày thụ thai, ngoài việc tế bào phôi thai hình thành ống thần kinh, não bắt đầu phát triển. Tháng thứ 2, kết cấu bên ngoài và bên trong não có thay đổi. Tháng thứ 4, lớp vỏ não bắt đầu manh nha. Tháng thứ 5, lớp vỏ đại não trưởng thành. Tháng thứ 6, vỏ não phân tầng và phân định thành những khu vực khác nhau; tới thời điểm này, vỏ não vẫn tròn nhẵn. Tháng thứ 7, lớp vỏ đại não xuất hiện nếp nhăn, các nếp nhăn này thể hiện khả năng trí tuệ của con người. Tháng thứ 8, thể tích não tăng lên rõ rệt, kết cấu của não dần trở nên phức tạp. Đến tháng thứ 9, đại não hầu như đã có rãnh não.

Từ sự phát triển của não, chúng ta có thể nhận thấy rằng nền thực hiện việc giáo dục thai nhi ngay từ tháng đầu tiên của thai kỳ. Khi não bắt đầu hình thành, phải cung cấp đầy đủ dinh dưỡng và tạo ra những thông tin thích đáng. Từ tháng thứ 4, cũng là khi lớp vỏ não hình thành, giáo dục thai nhi nên đi vào giai đoạn huấn luyện chính quy. Hướng dẫn thích hợp và khai thác tích cực có thể làm cho não phát triển tốt hơn. Não càng phát triển, rãnh trên lớp vỏ não cũng nhiều thêm, trẻ sẽ trở nên thông minh hơn.

Ngược lại, nếu thời kỳ não phát triển mà không cung cấp đầy đủ dinh dưỡng, sau khi ra đời, trẻ có thể bị tình trạng trí lực kém. Một nhóm nghiên cứu ở Mỹ đã làm thực nghiệm trên những chú chuột cái mang thai. Họ cho chuột mẹ ăn uống thiếu thốn. Kết quả là phôi thai của chuột trong cơ thể chuột mẹ phát triển bình thường, nhưng đến thời kỳ bú sữa thì chuột con phát triển rất chậm. Khi giải phẫu thì phát hiện số lượng tế bào não của những chú chuột con này thiếu 87% so với chuột bình thường. Từ đó cho thấy, dinh dưỡng không đầy đủ làm cho tế bào não của chuột con ít hơn chuột bình thường. Đồng thời, não trong thời kỳ phát triển nhất định phải được kích thích đầy đủ, nếu thiếu những kích thích cần thiết thì não sẽ kém phát triển. Con người cũng tương tự, khoa học cho thấy trong thời kỳ mang thai, nếu thai phụ không bổ sung đầy đủ chất dinh dưỡng, thiếu hụt gợii thông tin, thì trẻ sau khi ra đời sẽ phát triển chậm, trí lực thấp kém.

Các bác sĩ ở nhiều nước khác nhau cũng đã có những nhận định về khả năng của thai nhi như sau:



George Ohsawa

“Nếu bố mẹ thường xuyên tiếp xúc, trò chuyện với con (trong thai) bằng lòng yêu thương trìu mến, săn sàng đón nhận đứa con ra đời thì đứa trẻ ấy sẽ linh hoạt hơn, mau biết nói và phát triển ngôn ngữ tốt hơn. Hơi ấm và giọng nói của bố mẹ đã được bé ghi vào bộ nhớ, đến khi bé chào đời, những ấn tượng thân quen này sẽ tạo nỗi bé cảm giác an toàn, gắn bó.” (“Cẩm nang mang thai và sinh con” - Giáo sư bác sĩ Miriam Stoppard).

“Tình trạng cảm xúc của người mẹ làm phóng thích các hóa chất nội tiết vào máu: ví dụ: chất endorphine (phấn chấn, vui vẻ), chất cholamine (sợ hãi)... Chỉ mất vài giây sau khi người mẹ trải qua các cảm giác ấy, các chất hóa học tương ứng sẽ đi qua lá nhau, đến thai nhi.” (Bác sĩ Phan Hồng Anh – Phó Chủ tịch Hội Kế hoạch hóa gia đình TP. Hồ Chí Minh).

Như vậy, trong thời kỳ mang thai, mẹ và con có sự hợp nhất với nhau về thể chất, sinh lý và tinh thần. Tâm trạng của người mẹ mang thai tự đồng hóa với đứa con trong bụng, khi mẹ xoa bụng, nói chuyện với con và cho con nghe nhạc, trẻ đã có những phản ứng thể hiện sự đồng tình hay phản đối cho mẹ biết thông qua sự dịch chuyển của thai.



Nằm trong bụng mẹ

Cảm nghe đù điệu

Nỗi niềm chia sẻ

Cùng mẹ thương yêu.

KINH NGHIỆM THAI GIÁO Ở CÁC NƯỚC

Phạm Thị Thúy - Thạc sĩ xã hội học

TRUNG QUỐC

Ở Trung Quốc, những vấn đề liên quan đến việc giáo dục thai nhi có lịch sử rất lâu đời, từ hơn một ngàn năm trước. Nhiều sách cổ ở Trung Quốc có ghi lại học thuyết giáo dục thai nhi.

Trong cuốn “*Trục nguyệt dưỡng thai pháp*”, Tù Chí Tài đời Bắc Tề yêu cầu thai phụ “ăn tinh uống chín, ăn canh cá, ăn thịt bò dê, không để cơ thể mệt nhọc, không ở yên bất động một chỗ, phải ra ngoài dạo chơi”. Đồng thời yêu cầu thai phụ mặc đồ dày, tắm ánh nắng ban mai, tắm rửa giặt giũ thường xuyên, hạn chế gần gũi chồng.

Trong cuốn “*Chư bệnh nguyên hậu luận*” đời Tùy nói: *Muốn con tài đức thì phải đoan chính, hòa nhã, đứng ngồi ngay ngắn, mắt không nhìn bậy bạ, miệng không nói điêu ngoa, tâm không có tà ý*.

Danh y nổi tiếng đời Đường là Tôn Tư Mạc nói rõ trong “*Thiên kiêm yếu phu rong*” của ông về cách dưỡng thai từng tháng, đưa ra yêu cầu về việc ăn ngủ đi lại của thai phụ.

Trong “*Cỗ kim đồ thư tập thành - Nhất bộ toàn lục*” đời Thanh có học thuyết dạy thai nhi khá đầy đủ, hệ thống, tập hợp các nội dung có liên quan đến giáo dục thai nhi thời cổ đại, đặt tên là “*Tiêu nhi vị sinh thai dưỡng môn*”. Trọng tâm của những học thuyết này là: thai nhi không ngủ lì bì trong cơ thể mẹ, mà ngay từ khi mới hình thành đã chịu ảnh hưởng bởi sự thay đổi tâm sinh lý của người mẹ; yêu cầu trong thời kỳ mang thai, thai phụ phải tu tâm dưỡng tính, không được để thất tình (mừng, giận, thương, sợ, yêu, ghét, muối) làm ảnh hưởng.



“Liệt nữ truyện” có viết: “*Phụ nữ mang thai, nằm không lệch về một phía, ngồi không nghiêng ngả, đứng không xiêu vẹo*”, “*Mắt không nhìn ố sắc, tai không nghe dâm thanh... như thế thì mới sinh con dung mạo đoan chính, tài đức hơn người*”.

Những tài liệu này cho thấy, nền giáo dục Trung Quốc từ xưa đã coi trọng tính cách “thiêng liêng hơn muôn loài” (linh ư vạn vật) của con người nên đã sớm quan tâm vấn đề “thai giáo”. Người xưa đã khám phá phương pháp dạy thai nhi qua con đường tiềm thức để từ đó mở đường cho việc truyền đạt trí thức qua con đường ý thức sau khi trẻ chào đời.

HOA KỲ

Các nhà khoa học trên thế giới đã sớm chỉ ra rằng tinh thần có ảnh hưởng đến cơ thể. Floyd Bloom khẳng định: tâm trạng tiêu cực sản sinh những ảnh hưởng không tốt đối với cơ thể người, đồng thời đưa ra khái niệm y học thân tâm, ngầm chỉ tâm trạng của thai phụ sẽ ảnh hưởng đối với thai nhi.

Tiến sĩ Thomas R. Verny đề cập đến sự phát triển tri thức và tâm lý của bào thai, vạch ra tầm quan trọng của việc giao lưu tình cảm giữa người mẹ và thai nhi trong cuốn *The Secret Life of the Unborn Child*. Ông cho rằng thai nhi có cảm giác và tư duy, và do đó, hoạt động tâm lý của thai phụ, nhất là tình thương của người mẹ, có ảnh hưởng rất tích cực đối với thai nhi. Trong suốt thai kỳ, sự phát triển cả về thể chất lẫn trí não của thai nhi phụ thuộc hoàn toàn vào chế độ dinh dưỡng và trạng thái tâm lý của người mẹ. Do vậy, để thai

nhi phát triển an toàn và khỏe mạnh, người mẹ cần biết những gì nên và không nên để phòng tránh trong suốt thời kỳ mang thai.

Trường Đại học thai nhi ở Mỹ

Năm 1977, một chuyên gia khoa sản của Mỹ đã thành lập một trường đại học đặc biệt - trường đại học dành riêng cho thai nhi, chuyên hướng dẫn thai phụ cách giáo dục thai nhi. Phương thức dạy học của trường là trò chuyện với thai nhi một cách có hệ thống, cho nghe nhạc, vỗ và xoa ở các vị trí nhất định trên bụng thai phụ. Trò chuyện nhiều với thai nhi, dạy thai nhi nhận ra giọng nói của bố mẹ. Phương pháp này giúp trẻ sau khi chào đời phát triển tốt hơn và học tập tốt hơn. Đến năm 2007, số học sinh đã hơn 800 em. Học sinh sau khi chào đời vài tiếng đã có thể có được mũ cử nhân và bằng tốt nghiệp do nhà trường phát.



Giáo trình của trường gồm:

- Bài tập ngôn ngữ: Người mẹ dùng một máy phát âm đặc biệt hướng vào phía thai nhi và cho con nghe đi nghe lại các câu chữ.
- Bài tập âm nhạc: Người mẹ cho máy phát tiếng nhạc hướng về phần bụng mình.
- Bài tập vận động: Cho thai nhi luyện tập các động tác “đá vào bụng mẹ”.

Các nhà khoa học Mỹ cho rằng: phương pháp giáo dục như vậy giúp cho sự phát triển tự duy của bé. Khi chào đời, bé có thể học tập dễ dàng hơn. Đồng thời, phương pháp này cũng giúp trí não trẻ phát triển và tạo điều kiện thuận lợi cho hệ thần kinh của bé phát triển. Ngoài ra, trường học dành riêng cho thai nhi này còn khuyến khích các ông bố cùng tham gia hoạt động giáo dục trẻ sơ sinh. Làm như vậy, vừa có thể củng cố quan hệ gia đình, lại có thể làm cho thai nhi trở nên thông minh, nhanh nhạy biết được cha mẹ đồng thời dễ hiểu được ngôn ngữ và chữ số hơn.

NHẬT BẢN

Nhật Bản là nước rất coi trọng thai giáo và phổ biến thai giáo cho toàn dân. Các học thuyết về thai giáo kết hợp với kinh nghiệm dân gian được lưu truyền bằng nhiều cách. Khi y học phương Tây du nhập vào Nhật Bản, do người Nhật chưa kịp thời nghiên cứu ngay từ ban đầu ý nghĩa chân thực của “thai giáo” nên trong một thời gian dài người ta nhầm tưởng “thai giáo là mê tín”.



Nhưng 20 năm gần đây, cùng với sự phát triển như vũ bão của kinh tế và khoa học kỹ thuật, các chuyên gia y học cùng với các chuyên gia giáo dục Nhật Bản đã áp dụng những kỹ thuật và thiết bị tiên tiến hiện đại, đưa ra các phương pháp như y học về thai nhi, giáo dục tâm lý ở giai đoạn thai nhi, làm sáng tỏ cơ sở khoa học và các phương pháp của môn khoa học thai giáo. Nhờ đó Nhật Bản đã trở thành quốc gia tích cực nhất trong việc đề xướng thai giáo trên thế giới.

Đầu tiên, các chuyên gia y học Nhật Bản tiến hành các kích thích trực tiếp vào chân tay thai nhi, quan sát, ghi lại những phản ứng của thính giác, thị giác và xúc giác. Kết quả cho thấy, thai nhi bình thường sau 5 tháng tuổi có thể nghe được âm thanh từ bên ngoài truyền vào trong tử cung, đồng thời có thể nhìn thấy được những tia sáng từ bên ngoài xuyên qua tử cung. Ánh sáng này làm trẻ có phản ứng nhắm một mắt lại. Một giáo sư người Nhật chứng minh rằng âm thanh bên ngoài cơ thể người mẹ thực sự có thể truyền đến tai thai nhi làm thai nhi có thể nghe thấy âm thanh. Ông đã dùng máy ghi âm ghi lại tiếng nhịp tim của người mẹ và tiếng chảy của dòng máu, sau đó cho trẻ mới sinh nghe khiến bé cảm thấy yên tâm và không khóc quấy nữa. Sau này, ông lắp đặt những thiết bị có thể phát ra những âm thanh như vậy, rồi đặt bên tai một đứa trẻ đang quấy khóc để tiến hành thí nghiệm, quả nhiên đứa bé lập tức ngừng khóc và ngoan ngoãn ngủ say. Nếu làm thí nghiệm này đối với một đứa trẻ sơ sinh một tuần tuổi thì kết quả càng thể hiện rõ hơn. Hiện tượng này chứng tỏ, khi trẻ còn trong bụng mẹ đã biết học nghe âm thanh và ghi nhớ những âm thanh quen thuộc trong cơ thể người mẹ.



NUỚC ANH

Theo báo cáo được ghi lại từ các kết quả nghiên cứu tại Học viện Tâm lý học Trường Đại học List của Anh, một nhóm các nhà nghiên cứu âm nhạc đã tiến hành nghiên cứu 11 phụ nữ mang thai, yêu cầu các bà mẹ tự chọn một bản nhạc rồi nghe thường xuyên trong 3 tháng trước khi sinh, có thể là nhạc cổ điển, nhạc hiện đại, hoặc nhạc rock. Sau khi bé sinh trong vòng một năm, các bà mẹ này không được cho trẻ nghe bất kỳ loại nhạc nào. Đến khi 11 đứa bé này tròn 1 tuổi, người ta mới tiến hành khảo sát và đo lường.

Người ta cho trẻ nghe bản nhạc mà chúng từng nghe khi còn trong bụng mẹ, đồng thời cho các bé nghe cả những loại nhạc mà chúng chưa từng được nghe bao giờ. Kết quả cho thấy: 11 đứa trẻ đều chú ý đến bản nhạc mà chúng từng được nghe, khoảng thời gian bé chăm chú hướng về phía phát ra tiếng nhạc khá dài. Người ta cũng so sánh nhóm này với nhóm 11 đứa trẻ bình thường khác chưa từng được nghe nhạc thì kết quả cho thấy chúng đều không tỏ ra quá chú ý hay quá quan tâm đến bất kỳ một loại hình âm nhạc nào. Hơn nữa, các nhà khoa học cũng phát hiện thấy, trẻ sơ sinh tiếp nhận rất nhanh tiết tấu âm nhạc của những bài hát mà chúng chú ý.

NUỚC PHÁP

Viện Khoa học Sức khỏe Y tế Paris – Pháp, vào khoảng những năm 80 cũng làm một cuộc thí nghiệm về thai giáo. Năm 1985, nhận lời mời của chính phủ Pháp, đoàn đại biểu Trung Quốc đã thăm chính thức nước Pháp. Trong thời gian thăm viếng, một trong những thành viên của đoàn đại biểu – giáo sư phôi thai học trường Đại học Y Bắc Kinh, chuyên gia về chăm sóc trẻ sơ sinh trong ống nghiệm Lưu Bân đã nhận lời mời của các chuyên gia về sinh sản học của Viện đi tham quan một thí nghiệm về thai giáo.

Trong cuộc tham quan, các nhà khoa học Trung Quốc đã chứng kiến một người phụ nữ 28 tuổi đang mang thai học cách thai giáo. Bắt đầu từ tháng thứ 8, cứ cách một ngày người phụ nữ này lại đến Viện Khoa học Sức khỏe để thai giáo bằng âm nhạc. Phương pháp thai giáo bằng âm nhạc như sau: các bác sĩ đặt tai nghe trên bụng người mẹ và bịt tai người mẹ lại để cô không nghe được âm thanh từ tai nghe phát ra. Sau đó, người mẹ nhắm mắt lại và thả lỏng cơ thể trong trạng thái nằm thoái mái. Lần nào, các bác sĩ cũng cho nghe cùng một bản nhạc, cứ như vậy kéo dài cho đến khi sinh con.



Khi đứa trẻ được 3 ngày tuổi, để trắc nghiệm xem đứa trẻ có nhớ gì về bản nhạc mà nó đã từng nghe trước khi sinh hay không, người ta đặt nó nằm trong một chiếc ghế, ở dưới có giá đỡ để giúp nó bú sữa một cách thoải mái, cả người đứa trẻ được quấn vững trên giá đỡ nhưng hai tay vẫn để tự do. Khi nghe thấy tiếng nhạc quen thuộc khi còn nằm trong bụng mẹ thì đứa trẻ bắt đầu có những biểu hiện như mút sữa theo giai điệu, hai tay làm những động tác cũng theo giai điệu của bản nhạc. Khi người ta tắt bản nhạc đó đi hoặc thay bản nhạc khác, thì đứa trẻ không uống sữa nữa, hai tay cũng không đưa đi đưa lại hoặc nếu có dung đưa tay thì cũng không theo một quy tắc nào cả. Thí nghiệm này chứng tỏ rằng, thai nhi trước khi chào đời có thể có khả năng cảm thụ giáo dục, và đứa trẻ dù đang trong giai đoạn thai nhi cũng đã có trí nhớ, sau khi ra đời vẫn nhớ lại được.

KINH NGHIỆM THAI GIÁO Ở VIỆT NAM VÀ VẤN ĐỀ THAI GIÁO Ở VIỆT NAM NGÀY NAY

Phạm Thị Thúy - Thạc sĩ xã hội học

KINH NGHIỆM THAI GIÁO Ở VIỆT NAM

“GIA HUẤN CA” xưa đã chỉ bảo về Thai giáo:

“Khi thai sản quan phòng gìn giữ

Học cổ nhân huấn tử trong thai

Dâm thanh nhở để ngoài tai

Ác ngôn chớ chút động lòng sờn so.

Tù xuất nhập, khởi cư, hành động

Có lễ nghi nghiêm trọng đoan trình

Đứng ngồi chính đai quang minh

Cho bằng phẳng thể, chớ nghiêng lệch mình.”

Bí quyết sanh dưỡng của Danh y Tuệ Tĩnh

Theo Danh y Tuệ Tĩnh, “Âm dương hòa hợp thì muôn vật sinh, tinh huyết giao cảm thì thai nghén lành... Phàm động vật lúc mới thai nghén cũng giống như thực vật kết hột, cốt được yên lặng ôn hòa thì mới thành được quả, nếu bị rét, nắng, gió sương lay chuyển thì không khỏi điêu tàn.

Trong vạn vật thời chỉ có loài người được bẩm thụ chánh khí của trời đất, gồm cơ trí muôn vật vượt sáng suốt của trăm loài, cho nên, lúc sinh đẻ, nuôi nấng, so với mọi loài vật đều khác xa. Lấy lai lịch loài người mà nói, thì phép dưỡng thai rất quan trọng, thời kỳ mang thai là rất quan hệ, vì có tổ tiên mới sinh ra con cháu, có con cháu mới nối dõi tổ tiên. Cho nên, trong lúc thai nghén cần và phải giữ gìn điều dưỡng, không

nên xem thường”.

Nên làm, nên kiêng khi thai nghén:

1. Ý: nên vui vẻ, kiêng lo nghĩ
2. Cơ thể: nên vận động, kiêng ở dựng (nhàn rỗi)
3. Lòng: nên tiết độ, kiêng thèm muốn
4. Ở: nên mát mẻ, kiêng nóng bức
5. Ăn: nên ấm áp, kiêng nguội lạnh
6. Mặc: nên thích ứng thời tiết, kiêng quá lạnh, quá nóng
7. Gân cốt: nên thường vận động, kiêng đứng lâu
8. Thân thể: nên điều hòa hơi thở, kiêng ngồi lâu
9. Chân nên đi bách bộ, kiêng đi lâu
10. Lưng: nên trăn trở, kiêng nằm lâu
11. Nằm: nên ổn định, kiêng nghiêng lệch
12. Ngồi: nên ngay ngắn, kiêng xiêu vẹo
13. Đứng: nên thẳng hàng, kiêng co chân
14. Nói: nên hiền lành, kiêng quỷ quyết
15. Mắt: nên trông cái tốt, kiêng xấu xa, ô uế
16. Tai: nên nghe chuyện tốt lành, tránh nghe tiếng thô bỉ, dâm tà.

Tuân thủ, không làm trái những điều trên sẽ sinh con ngoan, tài giỏi hơn người.

Lời khuyên của Hải Thượng Lãn Ông về nuôi dưỡng thai nhi:

“Những phương pháp tốt khi sinh đẻ” là một phần trong pho Lãn Ông tâm linh của Hải Thượng Lãn Ông. Trong lời nói đầu, Hải Thượng Lãn Ông ghi: “Quy luật sinh hóa của thiên nhiên rất mẫu nhiệm, âm dương bốn mùa sinh trưởng hóa sinh, huống gì đối với con người há không có sự nuôi dưỡng chu đáo hay sao?”.

Và ông đưa ra vài điều khuyên dạy:

- Có thai và sinh đẻ là hiện tượng tự nhiên bình thường của phụ nữ, nếu thai phụ khỏe



mạnh, khí huyết sung túc, tinh thần đầy đủ, thư thái thì việc sinh đẻ tự nhiên như người ngủ tỉnh dậy, thai có xu thế tự nhiên tìm đường ra. Nếu thai yếu thì nên bồi khí dưỡng huyết. Khi sinh đẻ cần được bà đỡ lành nghề, sản phụ không nên rặn sóm quá.

- Khi sắp sinh, sản phụ cần an tâm định chí, thoải mái tự nhiên, gắng chịu đau. Bình thường thì đến thời điểm chín muồi thì tự nhiên đẻ như người đi đại tiện, như quả chín tự nhiên rụng.
- Khi sắp đẻ không nên nằm co mà ngủ, nên gượng dậy đi lại trong phòng.
- Sắp đẻ chớ nên bối rối, cầu cúng mà hoang mang.

Hải Thượng Lãn Ông còn chỉ ra 7 nguyên nhân làm khó đẻ:

1. Vì nhàn rỗi quá làm cho khí huyết kém lưu thông. Thường thấy phụ nữ nông thôn lao động chân tay lại dễ đẻ.
2. Vì bồi dưỡng quá thừa thãi. Thường thấy phụ nữ ăn uống sinh hoạt bình thường lại dễ đẻ.
3. Vì ham dâm dục làm thai động hao tổn khí huyết. Thường 3 tháng đầu, 3 tháng cuối dễ bị ảnh hưởng hơn.
4. Vì lo sợ hoang mang.
5. Vì nhút nhát, nhất là ở sản phụ đẻ con so hay sản phụ tuổi cao.
6. Vì quá sợ hoảng hốt, vội rặn sóm thai ra không bình thường.
7. Vì đuối sức rặn sóm quá.



Các tổ chức, đơn vị quan tâm đến thai giáo tại TP. Hồ Chí Minh hiện nay

♦ Công ty tham vấn và đào tạo Kỹ năng sống với khóa học Nghệ thuật thai giáo – Bí quyết sinh con khỏe mạnh, thông minh với 5 chuyên đề:

1. Giới thiệu về thai giáo: Hiệu quả thai giáo, kinh nghiệm các nước, cơ sở khoa học của thai giáo, chuẩn bị có thai
2. Kỹ năng thai giáo: Kỹ năng thai giáo trực tiếp và gián tiếp
3. Tâm lý bà bầu và chăm sóc sắc đẹp khi mang thai
4. Cả nhà cùng thai giáo và vai trò của người chồng
5. Duy trì và phát triển kết quả thai giáo: Nuôi, dạy con sau sinh

♦ Hội quán Các bà mẹ với các hoạt động định kỳ sinh hoạt chuyên đề về thai giáo, chăm sóc phụ nữ mang thai,... được tổ chức tại Thành phố Hồ Chí Minh, Hà Nội, Vũng Tàu, Lâm Đồng, Quảng Ngãi, Gia Lai...

♦ Mommy Spa- một đơn vị có hỗ trợ tích cực cho việc phổ biến kiến thức thai giáo cho phụ nữ mang thai. Phụ nữ được tham gia miễn phí lớp tiền sản và các buổi sinh hoạt

chuyên đề được tổ chức liên tục hàng tháng.

PHƯƠNG PHÁP THAI GIÁO HIỆN NAY:

Những bài viết hay Tham luận trong các Hội thảo của các chuyên gia về Thai giáo ở Việt Nam hiện nay thường nêu ra 14 kỹ năng, chia thành 5 bài học.

14 kỹ năng cơ bản là:

1. Ru và hát
2. Nựng nịu
3. Dỗ dành
4. Xoa bụng bằng ngón tay yêu thương
5. Nghe nhạc thích hợp, du dương, êm ái
6. Đọc văn thơ và nói những lời trùm mền
7. Nghĩ đến thai nhi một cách trân trọng, chờ mong
8. Để ý đến tư thế đi, đứng, nằm, ngồi
9. Kể chuyện vui tươi
10. Hội bạn bè nâng niu người mẹ và thai nhi
11. Xem và bình phẩm tranh ảnh nghệ thuật
12. Quan tâm, săn sóc người mẹ
13. Tạo không khí tốt đẹp trong gia đình
14. Cả nhà cùng yêu thương và chăm sóc cho người mẹ

5 bài học:

1. **Thính giác:** nên nghe nhạc du dương và nhạc thiên nhiên như tiếng nước chảy, tiếng chim hót, lời nói dịu dàng trong gia đình.
2. **Thị giác:** nên xem những cảnh đẹp, tranh đẹp, hình ảnh những người mẹ yêu thương con.
3. **Khứu giác:** nên tìm những mùi hương mình thích, mùi hương của hoa cỏ.

4. **Xúc giác**: nên xoa nhẹ lên bụng.

5. **Vị giác**: nên ăn uống những món nào mình thích.

Nói chung, nên có một tâm lý lạc quan, xem thai nhi là món quà quý giá mà cả gia đình đang mong chờ đón nhận. Người mẹ cần luôn vui vẻ lạc quan và tránh những cảm xúc tiêu cực vì khoa học đã chứng minh cơ thể người mẹ sẽ tiết ra rất nhiều chất Adrenaline khi tức giận, chất Cholamine khi sợ hãi, chất Endorphine khi người mẹ hạnh phúc, và những chất đó đều ảnh hưởng đến trẻ thông qua cuống rốn của thai nhi.



CHUẨN BỊ MANG THAI - BƯỚC ĐẦU TIÊN QUAN TRỌNG CỦA THAI GIÁO

Phạm Thị Thúy - Thạc sĩ xã hội học

NHỮNG VIỆC CẦN CHUẨN BỊ

Sức khỏe thể chất và tinh thần của hai vợ chồng rất quan trọng, là điều kiện cần thiết nhất để có một thai nhi khỏe mạnh, thừa hưởng được tố chất tốt nhất từ bố mẹ. Vì vậy vợ chồng trước khi gặp nhau để thụ thai cần lưu ý một số việc sau:

1. Hai vợ chồng cần được khám sức khỏe toàn diện trước khi định có con. Cần đảm bảo cả hai đều khỏe mạnh, cả về thể chất và tinh thần, đủ điều kiện sức khỏe để sinh con. Người vợ không có bệnh về răng miệng, không viêm nhiễm âm đạo. Người vợ cần được tiêm phòng Rubella.
2. Người vợ trong vòng 3 tháng trước khi thụ thai không nên uống kháng sinh, thuốc tránh thai.
3. Chồng không hút thuốc, uống rượu, bia, cà phê, nói chung là kiêng các loại chất kích thích trong một tháng, hoặc ít nhất 10 ngày.
4. Vợ ăn uống tốt, trước khi có thai 3 tháng nên uống sữa dành cho phụ nữ mang thai, uống viên bổ sung sắt, axit folic và canxi.
1. Hai vợ chồng gặp nhau quan hệ khi thời tiết đẹp (không xấu trời), tình cảm giao hòa, cùng nghĩ về hình ảnh đứa con trong tương lai. Khi thụ thai, tình yêu mặn nồng của hai vợ chồng dành cho nhau có ảnh hưởng rất quan trọng đối với thai nhi. Đứa con là kết tinh của tình yêu sẽ thừa hưởng được những gì đẹp nhất, tốt nhất của bố mẹ.
2. Luôn tâm niệm: “đặt con vào dạ, là mạ đi tu”, người mẹ giữ tâm thế hạnh phúc, lạc quan, ôn hòa, yêu thương đón đợi em bé.
3. Quan hệ gia đình gắn bó, quan tâm, thông cảm, biết chia sẻ, yêu thương nhau giữa các



thành viên.

4. Chuẩn bị về kinh tế để người mẹ yên tâm dưỡng thai, ăn uống đủ chất, yên tâm về việc nuôi con.
5. Chuẩn bị nhà cửa sạch sẽ, ngăn nắp, trang trí thẩm mỹ, lý tưởng nhất là có cây xanh, có nơi nghỉ ngơi riêng cho người mẹ.
6. Chuẩn bị phương án sinh con và nuôi con ở đâu, ai chăm sóc hai mẹ con trong tháng đầu sau sinh...

Ngoài ra, để hỗ trợ cho thời kỳ mang thai, vượt cạn được dễ dàng và chăm sóc bé tốt hơn, bạn nên tham gia những lớp tiền sản, tại đây bạn sẽ được trang bị những kiến thức cần thiết về mang thai và sinh sản. Có như thế, bạn mới không rơi vào trạng thái tâm lý sốt ruột, sợ hãi.

NHỮNG ĐIỀU CẦN TRÁNH KHI CHUẨN BỊ MANG THAI

1. Không giao hợp để có thai sau khi uống rượu, bia. Nếu có giao hợp cần áp dụng các biện pháp tránh thai.
2. Không mang thai trong thời gian có dịch bệnh (dù vợ chồng đều không mắc).
3. Không mang thai khi một trong hai người đang bệnh, hoặc vừa khỏi bệnh nặng phải dùng thuốc kháng sin
1. Tránh ngày con nước (3 ngày trước rằm và mùng 1 âm lịch) và khi thời tiết xấu. Ca dao Việt Nam xưa cũng có câu nhắc nhở:

*“Phải ai giao hợp vợ chồng
Phải ngày con nước khó lòng nuôi con.”*
2. Tránh giờ Tý (từ 23 giờ đến 1 giờ sáng), rất hại sinh lực, tổn dương khí.



Những điều cần tránh khác:

1. Không nhuộm tóc: Phụ nữ mang thai, chuẩn bị có thai hoặc cho con bú không nên đổi màu tóc vì những hóa chất độc hại có thể làm dị dạng thai nhi và đi qua sữa, ảnh hưởng đến sức khỏe của trẻ.
2. Tránh dùng mỹ phẩm không rõ nguồn gốc.
3. Tránh ăn thực phẩm đóng hộp, đóng chai.

4. Hạn chế dùng đường, bột ngọt, nước đá.
5. Người chồng cần tránh bia rượu, không hút thuốc lá, đặc biệt khi ở bên cạnh vợ.

NHỮNG THAY ĐỔI CỦA CƠ THỂ KHI MANG THAI

Bác sĩ Nguyễn Thị Tuyết Nga
(Đại học Y Dược TP. HCM)

Khi tử cung người mẹ đón nhận sự làm tổ của em bé, cơ thể người mẹ bắt đầu có những thay đổi để phù hợp với sinh lý mang thai. Quá trình này kéo dài từ khi thụ thai cho đến khi em bé được sinh ra. Hiểu rõ những thay đổi của cơ thể khi mang thai sẽ giúp các bà mẹ tương lai có thể nhận biết được sự thay đổi nào là bình thường, triệu chứng nào là bất thường cần đi khám thai ngay.

NHỮNG THAY ĐỔI CỦA CƠ THỂ TRONG THAI KỲ

Hệ Sinh dục

Tử cung: Thai nằm trong hố chậu khoảng 3 tháng đầu thai kỳ và nằm trong vùng bụng từ tháng thứ 4 trở đi, từ giai đoạn này thai lớn nhanh và “chiếm chỗ” các cơ quan “láng giềng” như hệ niệu quản, bàng quang, niệu đạo, đại tràng, trực tràng, đẩy cơ hoành (cơ hô hấp chính của cơ thể) lên cao, gây khó khăn trong hô hấp...

Tuyến vú: Tuyến vú phát triển to, quầng vú sậm màu, xuất hiện các thể montgomery (do các tuyến bã phát triển, có nhiệm vụ giữ sữa trong các tuyến sữa luôn thơm, ngon).

Hệ Huyết học

Máu: Máu thai phụ loãng hơn vì giữ nước (cơ thể cần thể tích dịch nhiều hơn, nhằm cung cấp nguyên liệu cho quá trình tạo nước ối), và số lượng hồng cầu hơi giảm, bạch cầu hơi tăng.

Mạch máu: Những tháng cuối thai kỳ, thai lớn đè lên hệ tĩnh mạch vùng chậu, gây phù chân.

Hệ Hô hấp

Những tháng cuối thai kỳ, do thai to, đẩy cơ hoành lên trên, việc hít thở khó khăn hơn, mẹ thở nhanh, nóng.

Hệ Tiêu hóa

Ba tháng đầu là quá trình tiếp nhận em bé vào bụng mẹ, cơ thể mẹ chưa quen với sự có mặt của bào thai nên hay khó chịu, buồn nôn, nôn, thích ăn những thức ăn lạ, gọi là triệu chứng nghén.

Ba tháng giữa và cuối, thai to nhanh, chiếm một thể tích lớn trong khoang bụng, “lấn chỗ” các cơ quan như dạ dày, mẹ sẽ có cảm giác đầy bụng, khó tiêu, và nếu thai chèn ép vào đại tràng, mẹ có các triệu chứng táo bón.

Hệ Tiết niệu

Thai “cạnh tranh chỗ” với bàng quang của mẹ, nên mẹ hay có các triệu chứng đi tiểu nhiều lần, mỗi lần một ít.

Ngoài ra, do sự chèn ép của bào thai, nhu động của bàng quang sẽ giảm, thai phụ dễ bị nhiễm trùng đường tiểu, lúc này các triệu chứng sẽ là: tiểu rát, tiểu gắt, tiểu đục, tiểu mủ, tiểu máu... Những trường hợp này nên đi khám bác sĩ ngay để được điều trị, vì các nhiễm trùng có thể gây nhiễm trùng vào thai và kích thích sinh non.

Hệ Thần kinh

Trong thời gian mang thai, phụ nữ hoài mất cân bằng về tâm lý thần kinh nên khó tính hơn ngày thường một chút, dễ vui, dễ buồn vô cớ.

Hệ Cơ xương khớp

Cột sống ưỡn, mất can-xi, các khớp cùng chậu, khớp vệ giãn ra trong những tháng cuối để quá trình sinh được dễ dàng, điều này gây cho thai phụ các triệu chứng đau mỏi các khớp, lưng.

XỬ TRÍ CÁC TÌNH HUỐNG THƯỜNG GẶP

1. *Nôn ói, ợe:* Thường gặp trong 3 tháng đầu thai kỳ, do sự thay đổi nội tiết tố của cơ thể mẹ, tuy nhiên một số bà mẹ có thể nôn ói trong suốt thai kỳ.

Thai phụ cần nghỉ ngơi, tránh lo lắng, không để cơ thể quá đói, quá no, nên “ăn vặt” các loại bánh, trái cây.

Khi muốn nôn thì nôn, nôn xong súc miệng, nghỉ ngơi, một lát sau hãy ăn lại, trước khi ăn nên thư giãn, ăn các loại thức ăn mình thích thật sự.

Ví dụ: Các loại sữa dành cho phụ nữ mang thai là rất tốt, nhưng nếu bạn không uống được, lần nào uống vào cũng bị nôn, thì hãy chuyển qua sữa tươi, sữa trái cây, sữa đậu nành, phô mai, đậu hũ...

2. *Khó thở:* Tình trạng này xảy ra khoảng 3 tháng giữa và cuối thai kỳ, tùy vào cơ địa của

mẹ và trọng lượng của thai.

Để giảm bớt sự khó chịu, thai phụ cần tập đi bộ nhẹ nhàng, thoải mái, vừa đi vừa hít thở đều, sâu theo sức của mình. Khi ngủ, nên nằm nghiêng, hoặc có thể kê gối cao.

3. *Đau lưng*: Nên xoa bóp nhẹ vùng lưng, tắm nước ấm.
4. *Đầy bụng, khó tiêu sau khi ăn*: Thai phụ nên ăn nhiều lần, mỗi lần một ít.

Sau khi ăn, nên xoa nhẹ vùng dạ dày và đi lại nhẹ nhàng, tránh nằm nghỉ ngay.

5. *Táo bón*: Nên ăn nhiều rau xanh, trái cây như chuối, bắp, khoai lang, dầu mè, uống nhiều nước, tập các bài tập nhẹ nhàng, tránh đứng hoặc ngồi lâu, tránh dùng thuốc nhuận tràng.
6. *Phù chân*: Hạn chế đứng lâu, kê chân khi ngồi, nằm (nên ngồi với 2 ghế cao bằng nhau, một ghế ngồi, một ghế kê chân, sao cho mông và chân ở vị trí cao bằng nhau).

Trong thai kỳ của mình, các bà mẹ có thể gặp tất cả các triệu chứng trên, hoặc cũng có thể chỉ gặp một số triệu chứng trong số đó, tùy vào cơ địa của mỗi người. Nếu các thay đổi của mình không “giống” ai cả, thì cũng không cần lo lắng, vì mỗi người là một trường hợp riêng biệt, không ai giống ai. Chỉ cần phụ nữ quan tâm theo dõi sức khỏe và các dấu hiệu khác lạ của cơ thể mình trong suốt quá trình mang thai, nếu cảm thấy có gì bất thường thì hãy đi đến bác sĩ để được khám ngay.





KỸ NĂNG THAI GIÁO TRỰC TIẾP

Dạy con từ trong thai qua tác động 5 giác quan

DẠY CON TỪ TRONG THAI QUA TÁC ĐỘNG 5 GIÁC QUAN

Thạc sĩ Phạm Thị Thúy

Nhà nghiên cứu Nguyễn Viết Hùng

Những gì người mẹ nhìn thấy, nghe thấy, ngửi thấy... đều tác động rất lớn đến đứa con thân yêu trong bụng, hình thành nên tinh thần, tình cảm và trí tuệ của trẻ.

THÍNH GIÁC

Thính giác là phần phát triển trội nhất trong 5 giác quan của thai nhi. Bộ phận tai hình thành ngay sau khi trứng thụ tinh được 6 tuần. Bào thai bắt đầu lắng nghe tích cực ở tuần 24 (tháng thứ 6 của thai kỳ). Các nhà khoa học quan sát qua siêu âm thai nhận thấy thai nhi nghe và trả lời một xung động âm thanh bắt đầu từ khoảng 16 tuần tuổi, ngay cả trước khi tai phát triển hoàn chỉnh.

Khi đã được 5 tháng, thai nhi có cơ quan thính giác tương tự như người lớn. Cùng với sự phát triển của não (tháng thứ 4 não phát triển gần hoàn chỉnh), thai nhi có thể từng bước ghi nhớ các loại nhạc. Âm thanh được truyền sớm nhất vào não là tiếng mẹ. Nghệ sĩ violin nổi tiếng người Anh Yehudi Menuhin tin rằng tài năng âm nhạc của ông một phần do thực tế là cha mẹ ông luôn ca hát và chơi nhạc trước khi ông được sinh ra. Vì lý do này, hầu hết các chương trình giáo dục thai nhi chính thức được thiết kế để bắt đầu trong tháng thứ ba.

Các bà mẹ có thể thực hiện một số bài tập sau:

Bài 1: Nghe nhạc, phát triển trí não và tâm hồn trẻ

Thích hợp với thai nhi từ tháng thứ 3.

- Mỗi tuần nghe ít nhất 2 lần, mỗi lần khoảng 10 phút - 30 phút.
- Người mẹ nằm thư giãn nghe nhạc có giai điệu nhẹ nhàng, du dương. Có thể là nhạc cổ điển, nhạc dân ca, nhạc không lời.
- Hoặc dùng tai nghe lớn áp vào bụng và mở nhạc cho bé nghe nếu bạn cần tập trung làm việc hay sợ ảnh hưởng đến người khác. Nhớ lưu ý điều chỉnh cường độ âm thanh vừa đủ nghe trước khi áp vào bụng cho bé nghe.
- Lý tưởng nhất là mẹ và bé được nghe tiếng nhạc từ thiên nhiên: tiếng chim hót, lá reo, nước chảy.

Nghe nhạc trước và sau khi sinh sẽ giúp bà mẹ và em bé bớt căng thẳng, quá trình sinh nở dễ dàng, thoái mái hơn, trẻ sẽ bớt quấy khóc.

Nếu con người nghe những âm thanh như những bản giao hưởng nổi tiếng của Beethoven, những bản sonat của Schubert, Mozart, Chopin... thì con người sẽ có những tính cách anh hùng, đại trượng phu... Còn nghe những bản nhạc thời hiện đại nghe lầm chỉ sinh ra những con người hạn hẹp đầu óc, những kẻ bần tiện tiểu nhân (Trích *Thai giáo – Tủ sách thực dưỡng*).

Lưu ý khi cho con nghe nhạc:

- *Thể loại:* Cần tuyển chọn nhạc thật cẩn thận, không nên tùy tiện nghe bất kỳ loại nhạc nào. Loại nhạc “chát chúa” với cường độ mạnh ảnh hưởng không tốt đến cả mẹ và bé. Hơn nữa, nghe nhạc với cường độ mạnh thường khiến nhịp tim của bé đập nhanh hơn, dễ làm bé bị giật mình. Tiết tấu nhanh, sảng khoái, tốt nhất là nhạc không lời. Một số nghiên cứu gợi ý rằng, nhạc có giai điệu nhẹ nhàng, du dương hay có tiết tấu rộn rã đều có thể giúp bé thư giãn hoặc kích thích nhịp tim của bé đập nhanh hơn. Tuy nhiên, bạn nên nhớ rằng, sự thay đổi nhịp tim ở bé có liên quan đến nhịp thở. Do đó, nếu phải nghe những bản nhạc sôi động trong thời gian dài thì có thể khiến bé mệt mỏi.
- *Thời gian:* Nên chọn nghe nhạc lúc thai nhi hoạt động, tức là khi thai nhi thức. Thường thì trước lúc đi ngủ mỗi buổi tối là thích hợp nhất.
- *Vị trí, âm lượng:* Người mẹ mang thai cần cách xa loa khoảng 1,5 - 2 mét, hướng âm thanh có cường độ vừa đủ nghe (khoảng 65-70 Đêxiben). Phụ nữ mang thai bụng to có



thể tăng âm lượng lên một chút. Phụ nữ mang thai bụng hơi nhỏ thì âm lượng cũng nên giảm đi một chút. Cùng với thai nhi, người mẹ cũng nên nghe những giai điệu nhạc mình yêu thích để có tâm lý thoải mái, khoáng đạt.

- Không nên lạm dụng âm nhạc dành cho bé vì bé cần thời gian yên tĩnh để ngủ.

Vài ý kiến về hát ru của GSTS. TRẦN VĂN KHÊ



Đã hơn 20 năm rồi, tôi không ngót bǎn khoǎn vì thấy tiếng hát ru đã tắt trên môi các bà mẹ Việt Nam. Trước kia, cùng một lúc với dòng sữa ấm, mẹ truyền sức sống vào cơ thể của con, một nét nhạc, một bài thơ dân gian được rót vào tiềm thức của em bé qua lời ru dịu dàng của mẹ.

Bài giáo dục âm nhạc đầu tiên đó được ghi vào “bộ nhớ” của em, để khi khôn lớn nêu người, tình yêu thương mẹ sẽ gắn liền với tình yêu thi ca âm nhạc dân gian ...

Chúng ta đều biết rằng, chức năng và mục đích của hát ru là để giúp đứa bé đi vào giấc ngủ một cách êm ái, dịu dàng, nhẹ nhàng; chứ không phải để nghe chơi giải trí hay thưởng thức nghệ thuật. Thường thì hát ru phải trải qua ba giai đoạn:

Trong giai đoạn đầu, em bé buồn ngủ hay khóc to. Mẹ, chị hay bà, ôm sát em vào lòng, vừa vỗ nhẹ vào mông của em dỗ em ngủ, vừa ru vội vàng: “Ngủ đi con, ngủ đi em. Ấu o... Ví dầu con cá nấu canh... Ngủ đi con...” Chiếc võng đưa thật mau, câu ru hối hả, như nói như hát.

Giai đoạn thứ hai, em bé ngừng khóc: tiếng ru chậm lân, hai chữ ầu o... kéo dài, câu hát ru em cất lên đúng hơi vừa giọng, thong thả, khoan thai, chiếc võng đưa cũng nhẹ nhàng, chậm dần theo tiết tấu của lời ru. Trong giai đoạn này thì mẹ nói với con, chị kể với em, về chuyện trong nhà, ngoài đồng, mong con em mau lớn nêu người.

Và khi đứa bé ngủ say rồi, trong giai đoạn thứ ba, người ru em lại kể chuyện tâm tình, có khi than thân trách phận, có lúc đối thoại với người láng giềng cũng đang đưa võng ru em. Nét nhạc có thể lên bổng xuống trầm, lúc đó người hát ru không còn nghĩ rằng hát ru cho em bé, mà có thể hát cho mình.

...Về nội dung thì cũng tránh những lời lẽ không nghiêm túc, để khỏi gieo vào tiềm thức của em bé những hạt giống không lành mạnh.

Bài 2: Nói chuyện, kể chuyện, hát cho thai nhi nghe

Việc thường xuyên nói chuyện, kể chuyện và hát cho thai nhi nghe có tác dụng giúp tăng tình cảm cha mẹ và con, vợ và chồng (nếu chồng bạn cùng tham gia).

- Thai nhi cần nghe những lời nói êm dịu, yêu thương, những bài hát nhẹ nhàng trong sáng, lặp đi lặp lại, đặc biệt là những bài hát ru. Mẹ có thể đọc cho con nghe những câu chuyện có tính giáo dục cao, những gurong sáng của các danh nhân, những người tài đức hay bài thơ ngắn, có âm điệu nhẹ nhàng.
- Người cha có thể hát cho thai nhi nghe, giọng trầm của người đàn ông có sức truyền thụ đến thai nhi dễ dàng hơn. Khi cha hát, người mẹ có thể vừa vuốt ve bụng mình và hát theo nhè nhẹ. Từ tuần 32 trở đi, thai nhi có thể nhớ được bản nhạc, bài hát mà mình vẫn nghe hàng ngày và sau khi sinh sẽ nhận ra được bài hát, bản nhạc đó.



- Gọi tên con: Việc vợ chồng cùng nhau đặt tên cho thai nhi sau lần bé đạp đầu tiên vừa có ý nghĩa gắn kết vợ chồng và cũng là một nội dung của thai giáo. Bạn có thể đặt cho bé những cái tên ngộ nghĩnh dễ thương, dễ gọi như Mít, Bắp, Pi, Alpha, Bambi, Tino, Su...để nói chuyện với con. Như thế, sau khi sinh ra, bé rất dễ giao tiếp với người lớn do bé đã quen thuộc với cái tên của mình khi còn là thai nhi.

Dạy con ngôn ngữ: tiếng Việt hoặc ngoại ngữ

Thích hợp với thai nhi từ 3-9 tháng.

- Từ tháng thứ 3, mỗi ngày 2 lần, bố hoặc mẹ vỗ nhẹ vào bụng bầu trong vòng 2 phút, nếu đứa trẻ quấy đạp (nghĩa là bé trả lời) thì tiếp tục vỗ nhẹ và chờ trả lời.
- Sau khi thai nhi đã hình thành phản xạ với tín hiệu thì bố mẹ sẽ dạy con những tiếng đầu tiên. Mỗi lần người bố nói một tiếng đơn giản sẽ kèm theo một động tác nào đó nhất định như ấn nhẹ, vỗ nhẹ, gõ nhẹ ngón tay vào bụng mẹ.

Tác dụng của bài tập: Đứa bé sẽ biết nói và biết cách dùng những từ phức tạp rất sớm.

Những đứa trẻ này sẽ có phản xạ nhanh hơn đối với những tác động từ bên ngoài, dễ thích nghi với ngoại cảnh, chịu lắng nghe bố mẹ nói lâu hơn, ít khóc, ít hờn dỗi hơn so với những đứa trẻ khác.

Bài tập này là kết quả thí nghiệm của các nhà khoa học Mỹ với sự tham gia của 700 người sắp làm bố mẹ. Một người tên R. Danienxo tham gia cuộc thí nghiệm đã áp má vào bụng vợ và nói: “Bé oi, bố đây”, thai nhi trả lời bằng cách đạp chân. Đây là phản xạ trước tiếng nói. Khi đứa trẻ sinh ra, người bố ngay lập tức nói chuyện với đứa trẻ và nhắc lại “bé oi, bố đây”. Nghe câu nói đó, bé quay lại nhìn bố. Đứa bé phát triển nhanh một cách lạ thường. Mới 4 tháng em đã gọi mẹ và bố, lên 7 tháng đã bắt đầu biết đi, lên 15 tháng đã biết nói sõi những tiếng phức tạp.



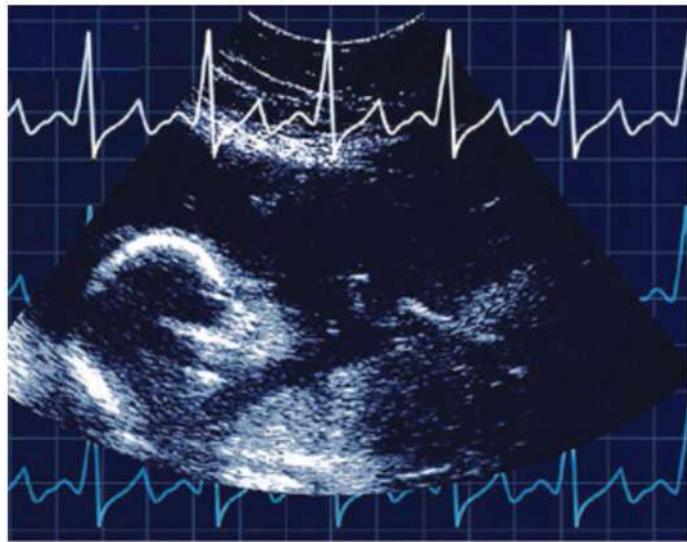
Bằng cách này có thể dạy trẻ các nội dung như:

- *Toán học*: đọc cho con nghe từ 1-10, từ 1-100, phép cộng trừ đơn giản...
- *Tiếng Anh*: đọc bảng chữ cái, những từ đơn giản, những đoạn hội thoại ngắn...
- *Đạo đức*: đọc những câu chuyện thiếu nhi, chuyện danh nhân, gurong người tài đức...

THỊ GIÁC

Thị giác của thai nhi phát triển chậm hơn các giác quan khác, vì ở trong tử cung không thích hợp cho việc mở mắt nhìn sự vật. Tuy nhiên, mắt của thai nhi không phải hoàn toàn không nhìn thấy gì. Từ 4 tháng tuổi, thai nhi đã rất mẫn cảm với ánh sáng. Khi người mẹ tắm nắng, thai nhi có thể cảm nhận được sự thay đổi mạnh yếu của ánh nắng mặt trời.

Y học hiện đại sử dụng siêu âm để quan sát và phát hiện: chiếu ánh sáng điện chớp - tắt vào vùng bụng thai phụ, nhịp tim của thai nhi có sự thay đổi mạnh. Khi đó thai nhi cảm thấy khó chịu, tỏ ra hoảng sợ không yên.



Siêu âm để quan sát nhịp tim của thai nhi

Trẻ sơ sinh mới chào đời, thị giác chưa hoàn chỉnh, tầm nhìn cũng hạn hẹp. Nhưng nếu đặt một đồ vật trước mắt trẻ, trẻ sơ sinh có thể nhìn rõ đồ vật đó. Hơn nữa trẻ sơ sinh có thể phân biệt rõ những biểu lộ tình cảm trên gương mặt của mẹ trong khoảng cách 15-30 cm (tương đương với độ dài tử cung mà trẻ vừa thoát ly).

Vì vậy, thai phụ cần chú ý tới những gì tác động đến thị giác của mình và bé. Tránh tiếp xúc với vùng có ánh sáng mạnh, hay có sự thay đổi ánh sáng đột ngột (ví dụ trong vũ trường). Việc giáo dục thai nhi qua thị giác chủ yếu được thực hiện gián tiếp qua thị giác của mẹ. Những gì người mẹ nhìn thấy đều tác động đến tâm trạng, ý thức của mẹ, từ đó tác động đến tâm lý thai nhi.

Các bà mẹ nên thực hành hàng ngày những bài tập sau:

Bài 1: Người mẹ nhìn những cảnh đẹp, tranh đẹp trong lòng thư thái yêu đời rất có lợi cho tâm tính của đứa con sau này.

Cảnh đẹp có lợi cho thai phụ là: cảnh rạng đông, ráng chiều, cây xanh, hoa tươi, sơn thủy hữu tình, vườn cảnh. Những khung cảnh đẹp trong các buổi trình diễn nghệ thuật như ca múa nhạc, kịch tươi vui nhẹ nhàng ...

Tranh, ảnh chọn lọc (về chủ đề, màu sắc) như: tranh các em bé đẹp, tranh phong cảnh, bức ảnh của những người tôn quý (ảnh Phật, ảnh Chúa, ảnh thiên thần...). Tránh nhìn những gì xấu xa, hung bạo, quái gở.

Bài 2: Người mẹ ngắm những đứa trẻ đáng yêu, những người mình thương mến, trân trọng, tôn kính.

Bài 3: Nhà cửa gọn gàng sạch sẽ, có hoa tươi trong phòng.

Bài 4: Người mẹ trang điểm nhẹ, ăn mặc thanh lịch trang nhã để tự tin với hình ảnh của mình. Khi người mẹ soi gương và cảm thấy hài lòng về hình ảnh bản thân sẽ liên tưởng

tới hình ảnh đẹp của bé trong tương lai.



Dạy con yêu nghệ thuật từ trong bụng mẹ

- Nguyệt Hà

Tại thành phố Sankt - Peterburg (Nga), ngày càng có nhiều bà mẹ tương lai tham gia khóa học dạy trẻ thông minh hơn và biết thưởng thức nghệ thuật ngay từ khi còn trong bụng mẹ.

Khóa học này do Bảo tàng Nghệ thuật Nga tổ chức, với phương pháp rất đơn giản là giúp các bà mẹ mang thai tiếp cận càng nhiều càng tốt với các tác phẩm nghệ thuật.

Giống như những phụ nữ khác, nhiều bà mẹ hy vọng rằng, bằng việc chiêm ngưỡng các tác phẩm nghệ thuật và lắng nghe những câu chuyện và những lời giải thích của người hướng dẫn, em bé chưa chào đời của họ một ngày nào đó, nếu không trở thành thiên tài nghệ thuật, thì cũng trở nên thông minh hơn và giàu trí tuệ hơn.

Chị Irina Nasreddinova, 27 tuổi nói: “Những gì người mẹ cảm nhận được trong quá trình mang thai sẽ tác động trực tiếp đến sự phát triển não của thai nhi. Đó là lý do tôi muốn phát triển trí não và năng lực thẩm mỹ cho con tôi”

bằng việc thu nạp thông tin và thưởng thức nghệ thuật”.

Vì dành cho đối tượng phụ nữ mang thai, khóa học rất chú trọng tới cảm xúc của các chị. Những tác phẩm nghệ thuật mà họ chiêm ngưỡng thường mang hình ảnh đẹp, về chủ đề cuộc sống hoặc chuyện thần tiên. Còn những tác phẩm mô tả cái chết, bệnh tật hay có hình ảnh của máu thì đều phải tránh.

Natalya Kuznetsova, Nhà nghiên cứu cao cấp Bảo tàng Nga, cho biết: “Những phụ nữ mang thai rất dễ xúc động, nên chúng tôi phải suy xét trước khi giải thích hay cho họ xem những tác phẩm gì. Vì những điều mang tính tích cực bao giờ cũng tốt hơn đối với bà mẹ mang thai và em bé trong bụng”.

Điều đặc biệt là khóa học này hoàn toàn miễn phí, mỗi bà mẹ chỉ phải trả tiền vé vào bảo tàng 10 đô-la. Nhiều phụ nữ tham gia khóa học đã trở thành những người sành nghệ thuật. Thậm chí, một số bà mẹ vẫn tiếp tục khóa học sau khi sinh; họ mang theo những em bé mà trước kia khi còn trong bụng mẹ vẫn thường tham gia các chuyến thăm này. Giờ đây, các bé đã thực sự được nhìn thấy những tác phẩm mà chúng có lẽ vẫn hằng tưởng tượng trước khi chào đời.



KHÚU GIÁC

Mũi của thai nhi được hình thành sau khi người mẹ mang thai được 2 tháng. Được 7 tháng, thai nhi hoàn toàn có thể ngửi được mùi. Nhưng trong môi trường nước ối, thai nhi khó phát huy được chức năng của mũi. Do đó, phải sau khi trẻ ra đời thì khứu giác mới nhanh chóng phát huy tác dụng. Nhờ có khứu giác mà trẻ sơ sinh có khả năng tìm được bầu vú của mẹ để bú sữa ngay khi vừa sinh ra. Thời gian là bào thai có thể nói chỉ là khâu chuẩn bị cho khứu giác của trẻ.

Bài 1: Người mẹ ngửi những hương thơm mà mình thích như nước hoa, mùi hoa quả, cây cỏ.

Bài 2: Người mẹ nên ngửi mùi của những loại thức ăn ưa thích.

VỊ GIÁC

Sau khi người mẹ mang thai được 2 tháng, thì miệng của thai nhi bắt đầu hình thành. Khi thai nhi được 4 tháng, thì giác quan cảm thụ vị giác được hình thành hoàn toàn. Mặc dù nước ối làm giảm mùi vị nhưng thai nhi vẫn có thể cảm nhận được vị của những thứ người mẹ ăn và uống. Điều này đã được Ebert – một nhà khoa học nổi tiếng người New Zealand, chứng minh như sau. Ông Ebert đã cho một ít đường tinh vào nước ối của người mẹ mang thai, kết quả là thai nhi nhô cao hơn vị trí bình thường để hút nước ối. Sau đó ông lại cho vào nước ối một ít dầu có mùi vị khó chịu, lúc này thai nhi lập tức ngừng hút nước ối.

và bắt đầu cựa quậy trong bụng mẹ tỏ vẻ bất an.

Do đó, các thai phụ cần chú ý đến mùi vị thức ăn, đồ uống của mình để thai nhi luôn cảm thấy thích thú khi được hấp thụ những mùi vị, dưỡng chất ngon, bổ từ mẹ. Hơn nữa, khi người mẹ ăn uống hợp lý sẽ rất có lợi cho sức khỏe của mẹ và sự phát triển của bé.

Bài 1: Người mẹ ăn những thức ăn ngon, hợp khẩu vị, giàu chất dinh dưỡng theo chỉ dẫn của bác sĩ.

Bài 2: Người mẹ uống các loại nước bổ dưỡng như các loại súp, nước sinh tố...

Lưu ý:

Theo khoa thực dưỡng, nếu bà mẹ mang thai ăn quá nhiều thịt thì đứa con sẽ bướng bỉnh, khó dạy. Nên chú ý cân đối dinh dưỡng bằng các loại thực phẩm có nguồn gốc thực vật như gạo lứt, đậu, rau củ... Tránh ăn đường, nước đá, thực phẩm chế biến sẵn, thực phẩm có hóa chất⁽¹⁾.



XÚC GIÁC

Nhiều người nghĩ thai nhi được sự bảo vệ của nước ối nên nếu cuộc sống của người mẹ có đảo lộn thì cũng không có vấn đề gì đến trẻ, hay cho rằng các động tác xoa bóp bên ngoài thành bụng người mẹ không thể tác động đến thai nhi vì thành nước ối rất dày... Nhưng khi bạn biết về các cơ quan cảm nhận trên da của bé, bạn sẽ thay đổi suy nghĩ. Da là bộ não thứ 2, “là bộ não mỏng và có bề mặt rộng” của trẻ. Ngay từ tháng thứ 4, thai nhi đã mút tay và tự xoay người được trong nước ối. Khi bé cử động, bề mặt da sẽ cảm nhận được sự tiếp xúc và truyền tín hiệu lên não. Do đó, thai nhi có thể nhận biết cảm giác dễ chịu, nhẹ nhàng hay quá mạnh.

Những cảm giác trên bề mặt da mà thai nhi cảm nhận được là do tác động của sự co bóp có quy luật của tử cung người mẹ. Tử cung không ngừng co bóp, sự co bóp này kích thích nước ối, qua đó kích thích lên da của thai nhi, làm thai nhi cảm thấy dễ chịu hay khó chịu. Khi vợ chồng cãi nhau trong thời gian mang thai thì áp lực mà người vợ phải hứng chịu sẽ làm tử cung trở nên cứng và co lại. Do những con co bóp này không mạnh như khi sinh nên có thể người mẹ không biết. Nhưng thai nhi đang nằm bồng bềnh trong nước ối sẽ bị áp lực nén xuống và tạo cảm giác khó chịu.

Tuy nhiên, sự co bóp của tử cung cũng có thể mang lại những tác động tốt cho sự phát triển của thai nhi, với điều kiện đó là sự co bóp tích cực như khi người mẹ đi bộ. Nếu có điều kiện đi bộ trong vườn hoa, rừng cây hay một khoảng không gian thiên nhiên nào đó thì không gì tốt hơn. Bởi vì đi bộ nhẹ nhàng có thể giúp tử cung co bóp theo quy luật, tạo cảm

giác dễ chịu cho cả mẹ và bé.

Xúc giác có vai trò rất quan trọng trong việc thiết lập các mối quan hệ. Trẻ sơ sinh rất thích tiếp xúc vào da, người lớn cũng rất thích cảm giác này. Sự tiếp xúc da thịt giữa hai người thể hiện sự tin tưởng lẫn nhau luôn là cảm giác thích thú nhất đối với mỗi người. Những cảm giác này được hình thành từ những ảnh hưởng đầu tiên của người mẹ đối với thai nhi. Khi cảm nhận được niềm vui từ người mẹ thì thai nhi cũng cảm thấy rất hạnh phúc, yên tâm lớn lên trong trạng thái tâm lý tốt.

Vì vậy chúng tôi gợi ý một số bài tập tác động lên xúc giác:



Bài 1: “Trò chơi đạp bụng”: Khi thai nhi được 5 tháng, có hiện tượng đạp bụng mẹ (máy) lần đầu tiên, thai phụ vỗ nhẹ hoặc xoa nhẹ vào vùng bụng bị đạp. Đợi thai nhi đạp lần tiếp theo. Thông thường sau một - hai phút, thai nhi sẽ đạp tiếp. Thai phụ lại vỗ nhẹ mấy cái rồi thôi. Một lát sau thai nhi sẽ đạp, thai phụ thay đổi vị trí vỗ để dẫn dắt thai nhi vận động, thai nhi sẽ đạp ở vị trí mới vỗ. Trò này có thể chơi giữa mẹ và con, bố và con, anh/chị và em. Số lần chơi ngày 2 lần, mỗi lần vài phút. Lưu ý động tác nhẹ nhàng, chậm. Nên thực hiện vào một thời điểm nhất định trong ngày, tốt nhất là vào lúc gần tối, lúc này thai nhi cử động nhiều nên dễ dàng chơi cùng bé.

Sau 2 tháng chơi đùa, tạo phản xạ cho bé, thai phụ có thể tăng thêm một số nội dung như gõ nhẹ, xoa nhẹ, ấn nhẹ, lắc nhẹ,... Đồng thời với các động tác chơi đùa trên, chúng ta nên nói chuyện cùng bé. Ví dụ: *“Mẹ đang vuốt ve con đó”*, *“Con ngoan, mẹ con mình cùng chơi nhé”*, ...

Bài 2: Người mẹ mát-xa bụng nhẹ nhàng như đang giao tiếp, vuốt ve con mình. Tốt nhất người mẹ nên vừa mát-xa vừa tâm tình cùng con.

Bài 3: Người mẹ được người bố xoa lưng, mát-xa bụng cũng là cách tác động rất tốt đến tâm trạng người mẹ và làm em bé trong bụng thấy hạnh phúc, yên tâm.

Bài 4: Người mẹ đi bộ, thả lỏng cơ thể.

Bài 5: Người mẹ đung đưa người theo nhạc, di chuyển nhẹ nhàng theo nhạc.



Những bài tập tác động lên giác quan xúc giác của thai nhi, hay còn gọi là bài tập xoa bóp, đối thoại với thai nhi bằng ngôn ngữ cơ thể của bố và mẹ, sẽ giúp thai nhi có những phản ứng đáp lại, duỗi cánh tay, đạp chân, chuyển động đầu và toàn thân. Tác dụng của các bài tập này không chỉ làm cho mối quan hệ của bố và mẹ, bố mẹ và thai nhi thêm thân thiết mà còn bồi dưỡng khả năng học tập của thai nhi, có lợi cho sự phát triển về tình cảm, cảm

xúc, tâm hồn và trí tuệ của thai nhi. Trẻ được bố mẹ tập cho các bài tập này sẽ biết đứng và đi nhanh hơn các bé khác.

Đặc biệt chú ý:

- Cả nhà cùng thai giáo (Xem bài *Cả nhà cùng thai giáo* trang 110).
- Để thai giáo hiệu quả, phải có nghệ thuật và giữ chừng mực, nhẹ nhàng, vừa phải. Tác động nên tương tự nhau, đơn giản, đúng giờ, lặp đi lặp lại và mỗi hình thức phải phù hợp với từng thời kỳ thai.
- Mỗi bài tập nêu trên nên thực hành thường xuyên suốt thai kỳ, mỗi lần ít nhất nên khoảng 10 phút, nhiều nhất là trong 1 giờ.
- Những thai phụ trên 35 tuổi, thai phụ đã từng bị sẩy thai hai lần liên tiếp, thai phụ làm phương pháp thụ tinh trong ống nghiệm... không nên xoa bụng, xoa vú vì có thể sẽ gây ảnh hưởng xấu đến thai kỳ, kích thích đẻ non. Các thai phụ này nên tham khảo ý kiến bác sĩ khi áp dụng thai giáo.

Các bài tập trên đây chỉ là những gợi ý ban đầu, sự sáng tạo và tình yêu thương sẽ giúp mỗi thai phụ và người thân trở thành những thầy cô giáo tốt nhất của bé.

Tóm lại, kỹ năng thai giáo có một yêu cầu quan trọng, là người mẹ phải giữ gìn trạng thái tinh thần tốt trong thời kỳ mang thai, tạo môi trường trong ngoài thanh bình để bồi dưỡng tinh thần và tâm lý cho thai nhi. Cách giáo dục thai nhi này nhìn qua có vẻ đơn giản, nhưng kỳ thực rất phức tạp. Qua nghiên cứu, các nhà khoa học nhận định rằng tư duy và sự liên tưởng của người mẹ có thể sản sinh chất dẫn truyền thần kinh. Chất dẫn truyền thần kinh này được truyền tới thai nhi qua máu, rồi đi vào cơ thể thai nhi, phân bố tới não thai nhi, khiến thần kinh thai nhi phát triển và trưởng thành theo hướng tư duy của người mẹ. Vì vậy, các bậc cha mẹ quan tâm đến tương lai con mình hãy thực hành kiên trì theo tài liệu hướng dẫn này. Chắc chắn các bạn sẽ sinh ra những em bé khỏe mạnh, thông minh, dễ thương, có nhân cách tốt.



KỸ NĂNG THAI GIÁO GIÁN TIẾP

Chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần cho phụ nữ mang thai

DINH DƯỠNG TRƯỚC VÀ SAU KHI CÓ THAI

Vũ Cẩm Vân
Chuyên viên tham vấn tâm lý

Sinh ra một em bé hoàn hảo là điều mà tất cả các bậc cha mẹ đều mong ước. Có thể nói dinh dưỡng trong giai đoạn mang thai tác động rất lớn tới sức khỏe thể chất và tinh thần của trẻ sau này. Vì vậy việc chuẩn bị chế độ ăn uống đầy đủ dinh dưỡng trước và sau khi mang thai là điều vô cùng quan trọng mà các ông bố bà mẹ cần biết. Trang bị tốt kiến thức về dinh dưỡng sẽ giúp tăng cơ hội thụ thai và giúp cho cả mẹ và bé tránh được những rủi ro, bệnh tật.

Rất nhiều chị em phụ nữ không có thói quen chăm sóc sức khỏe trước thời điểm mang thai mà thường chỉ chú ý đến điều này khi đã thụ thai. Nếu vậy, bạn đã vô tình bỏ lỡ một bước vô cùng cần thiết để bé yêu của bạn khỏe mạnh hơn nữa. Dinh dưỡng có ảnh hưởng quan trọng đối với nhiễm sắc thể, vì thế ngay từ trước khi mang thai 6 tháng, bạn cần tuân thủ theo một chế độ ăn uống đầy đủ và khoa học giúp bổ sung đầy đủ dưỡng chất để có bước chuẩn bị thật hoàn hảo cho sự hình thành của bào thai.

Theo các nhà khoa học thì giai đoạn mà não bộ phát triển nhanh nhất là từ khi mang thai cho đến lúc đứa trẻ được một tuổi. Lúc em bé mới sinh ra, trọng lượng của bộ não khoảng 400 gr, bằng một phần tư trọng lượng bộ não của người trưởng thành. Khi bé được 6 tháng tuổi, trọng lượng của bộ não đã tăng gấp đôi. Đến một tuổi thì tăng gấp ba, bằng 66% bộ não của người trưởng thành. Vì vậy, việc chuẩn bị tốt cho vấn đề dinh dưỡng trước và sau khi mang thai sẽ cho ra đời một em bé thông minh, khỏe mạnh.

Ăn uống như thế nào cho đúng cách trong suốt thời gian trước và sau khi mang thai là vấn đề mà các bậc cha mẹ đều rất quan tâm. Có thể nói, một chế độ ăn uống lành mạnh và khoa học là phải đảm bảo đầy đủ dưỡng chất bao gồm các loại thực phẩm giàu chất xơ, tăng cường các loại vitamin và khoáng chất cần thiết, bổ sung thêm nhiều rau xanh và hoa quả... Bạn cần cung cấp cho cơ thể những khoáng chất và vitamin thiết yếu như sau:

Protein

Một chế độ dinh dưỡng tốt không thể “vắng mặt” thành phần protein. Các axit amin có trong protein giúp xây dựng cơ bắp cho em bé ngay từ trong bụng mẹ. Đây là vật liệu cản bản tạo ra các mô bào và rất cần thiết cho sự hình thành đại não của thai nhi. Vì vậy, bà mẹ mang thai cần phải bổ sung đầy đủ thực phẩm chứa protein.

Protein tập trung chủ yếu trong các loại thịt tươi, trứng, thịt gà, pho mát, cá, sữa, đậu, vừng, các loại hạt như ngũ cốc... Khi mang thai bạn cần ăn thêm các loại thức ăn kể trên, nhất là ba tháng cuối của thai nghén vì đây là lúc mà thai nhi tăng trưởng rất nhanh. Ngoài ra, người mẹ cũng cần nhiều protein vì tử cung, tuyến vú và các tế bào khác đều lớn hơn để hỗ trợ thai nhi và cho con bú sau này.



Chất béo

Những loại thực phẩm giàu lipid rất cần thiết cho sự phát triển của não bộ thai nhi, đồng thời cũng là nguồn năng lượng quan trọng giúp cơ thể chuyển hóa vitamin A, D, E và K. Axit linoleic và axit linolenic có trong chất béo là các chất dinh dưỡng không thể thiếu đối với sự phát triển các tế bào não. Dầu, thịt mỡ, cá béo, bơ, lòng đỏ trứng, sữa toàn phần và một số loại hạt như đậu phộng, đậu xanh, đậu đũa... là những thức ăn có chứa nhiều chất béo.

Chất béo cần thiết cho chế độ ăn quân bình nhưng nó cũng cung cấp nhiều calo, nếu lạm dụng sẽ gây béo phì hoặc yếu gan. Vì vậy phụ nữ mang thai nên sử dụng chất béo một cách quân bình trong chế độ ăn hàng ngày.



Nước

Để đảm bảo cho việc tích trữ năng lượng và cơ thể không bị thiếu nước thì ngoài sữa và nước trái cây, thai phụ cần uống ít nhất 2 đến 3 lít nước mỗi ngày. Uống nhiều nước giúp phát triển các tế bào mới, gia tăng khối lượng máu, tạo ra nước ối che chở cho phôi thai trong dạ con. Ngoài ra, nó cũng giúp cho thận của thai phụ được khỏe mạnh, giảm thiểu nguy cơ phù nề, chứng táo bón và nguy cơ nhiễm trùng đường tiêu.



Canxi

Giai đoạn trước và sau mang thai, người phụ nữ rất cần bổ sung thêm nhiều canxi, vừa cho thai nhi, vừa cho người mẹ. Trong giai đoạn này, nhu cầu canxi tăng gấp 2 lần bình thường, tức 1.000 mg/ngày (uống khoảng 3 ly sữa không kem mỗi ngày sẽ cung cấp đủ lượng canxi này). Canxi giúp phát triển xương và răng em bé. Canxi có nhiều trong phó-mát, sữa, yaourt, tôm, cua, trứng, cá hồi, bánh mì, các loại quả sấy khô... Canxi cũng có trong các loại rau như xà lách xoong, súp lơ, rau diếp xoăn, rau diếp cá... Đặc biệt canxi có nhiều trong xương cá, vỏ tôm. Phụ nữ mang thai nên ăn cá cả xương và tôm nguyên vỏ để em bé sinh ra được cứng cáp và khỏe mạnh hơn.

Chất sắt

Trong suốt thời kỳ mang thai, sắt là loại khoáng chất không thể thiếu đối với phụ nữ. Sắt rất cần thiết cho việc sản xuất hồng huyết cầu và giúp vận chuyển oxy qua máu. Nó giúp cho việc tạo máu ở mẹ và xây dựng tế bào máu cho thai nhi, đồng thời tạo máu dự trữ để bồi hoàn lượng máu mất đi sau khi em bé chào đời. Thiếu sắt, có thể người mẹ dễ bị suy nhược, mệt mỏi vì năng lượng nhanh bị tiêu hao, do đó cũng ảnh hưởng không tốt đến thai nhi. Khi mang thai, bạn cần bổ sung lượng sắt gấp đôi nhu cầu bình thường, nên ngoài nguồn cung trong thực phẩm hàng ngày, bạn cũng cần uống thêm viên sắt bổ sung. Bạn nên kết hợp bổ sung chất sắt với vitamin C để cơ thể tăng cường tối đa việc hấp thụ chất sắt.



Một số loại thực phẩm có chứa nhiều chất sắt như: thịt nạc đỏ, hoa quả sấy khô, bánh mì, ngũ cốc nguyên hạt, rau xanh lá đậm...



Carbohydrate

Carbohydrate có vai trò tích trữ và vận chuyển năng lượng cho cơ thể, nó cung cấp năng lượng lâu dài cho bà mẹ và thai nhi. Carbohydrate có trong gạo còn cám, bánh mì, ngũ cốc khô, sinh tố, rau, trái cây, khoai tây, khoai lang, đường trắng...



I-ốt

Bạn cần chú ý đảm bảo đủ i-ốt từ trước khi thụ thai cũng như trong quá trình mang thai để tránh tổn thương não ở thai nhi. Nếu thiếu i-ốt trầm trọng thì người mẹ sẽ bị ụ tuyến giáp. Và khi kích thích tố này giảm ở người mẹ thì em bé có nguy cơ thiếu năng tuyến giáp bẩm sinh, chậm phát triển trí tuệ, đần độn, cơ thể thấp bé, nhẹ cân.



Trong cá và các loại hải sản có nhiều i-ốt hơn các thực phẩm khác. Lượng i-ốt rất cần thiết, nhưng chỉ cần rất ít, vì vậy chỉ cần dùng muối i-ốt để nêm nếm thức ăn là đủ nhu cầu.

Kẽm

Kẽm cần thiết để giúp tế bào tăng trưởng, hỗ trợ cho sự phát triển của thai nhi. Đồng thời kẽm cũng giúp cho việc thụ thai thuận lợi và dễ dàng hơn ở cả nam lẫn nữ. Nếu không được bổ sung đầy đủ khoáng chất này thì em bé sinh ra sẽ thiếu trọng lượng, thàn kinh kém phát triển. Kẽm có nhiều trong ngũ cốc, thịt và sữa và một số loại hải sản (đặc biệt là hàu).

Axit folic

Axit folic vô cùng quan trọng đối với phụ nữ mang thai. Đây là loại vitamin B9 đóng vai trò chủ chốt đảm bảo cho thai nhi phát triển bình thường, giúp giảm thiểu nguy cơ sẩy thai và ngộ độc thai. Thiếu axit folic trong giai đoạn trước và sau khi thụ thai sẽ gây thương tổn cho trung khu thần kinh và tủy sống của thai nhi. Đặc biệt trong 12 tuần đầu của thai kỳ, việc thiếu axit folic có thể dẫn đến nguy cơ khuyết tật trên mặt như sứt môi hay hở vòm miệng hoặc gây những dị tật nghiêm trọng như nứt đốt sống.



Phụ nữ nên uống

bổ sung loại vitamin này 6 tháng trước khi quyết định mang thai và tiếp tục uống trong thời gian mang thai sẽ giảm được nguy cơ sinh non, đồng thời giúp giảm nguy cơ dị thai ống não như chứng gai đôi cột sống. Nếu gia đình bạn có tiền sử dị thai ống não, bác sĩ sẽ tăng liều dùng mỗi ngày cho bạn. Có thể hấp thụ axit folic tự nhiên bằng cách ăn những loại rau có màu xanh đậm như rau chân vịt, rau cải, súp lơ xanh, măng tây, xà lách, bạc hà, củ cải đường, ót; các loại đỗ và ngũ cốc như ngô, đậu Hà Lan, đậu đen, đậu phộng, hạnh nhân, hạt điều,...; các loại thịt như thịt bò nạc, thịt gà, gan động vật và một số hoa quả như cam, bưởi, chanh, táo...

Axit folic có rất nhiều trong thực phẩm nhưng nếu chỉ bổ sung bằng cách ăn uống đầy đủ chất cũng vẫn chưa thể giảm thiểu nguy cơ khuyết ống thần kinh. Đồng thời axit folic cũng là loại vitamin tan trong nước, cho phép cơ thể loại bỏ lượng dư thừa... Vì thế, các bác sĩ thường chỉ định cho thai phụ uống bổ sung thêm viên sắt, axit folic mỗi ngày trong giai đoạn trước khi mang thai và 3 tháng đầu thai kỳ.



Chất xơ

Là một chất xenlulô cần thiết để chuyển hóa thức ăn và cũng giúp loại bỏ chất thải nhanh chóng hơn. Ngoài ra chất xơ cũng giúp giữ nước và thải chất độc ra khỏi cơ thể.

Chất xơ cần được thai phụ chú ý bổ sung vì nó giúp tránh táo bón. Trong thời kỳ mang thai, do thai chèn ép khiến ruột không co bóp dễ làm cho người mẹ bị mắc chứng táo bón. Trái cây và rau xanh là những nguồn cung cấp chất xơ phong phú. Thai phụ nên tăng cường ăn rau quả để có thể giảm chứng táo bón, đây cũng là nguồn dinh dưỡng quan trọng giúp thai nhi phát triển.

Omega-3

Omega-3 là chất không thể thiếu trong suốt quá trình mang thai và cả trước khi mang thai. Đặc biệt, nó không thể thiếu trong quá trình phát triển trí não của trẻ. Khi omega-3 trong cơ thể ít sẽ kéo theo nguy cơ sinh non và trẻ sinh bị thiếu cân. Chính vì thế, các bà mẹ cần chú ý bổ sung đầy đủ omega-3 trước khi mang thai. Cá (cá thu, cá hồi, cá ngừ, cá mòi, cá chép...), trứng, dầu thực vật là những thực phẩm giúp cung cấp omega-3. Một số loại rau có màu xanh đậm, đậu tương và đậu phụ, các loại hạt như hạt hướng dương, hạt vừng, hạt điều... cũng là loại thực phẩm cung cấp omega-3.



BỒ SUNG VITAMIN



Vitamin A

Vitamin A rất cần thiết để xương phát triển khỏe mạnh, cho làn da tươi tắn và đặc biệt là giúp cho đôi mắt của bé sáng đẹp hơn. Vitamin A có trong sữa và các chế phẩm từ sữa, bơ tươi, dầu gan cá, gan động vật, cà rốt, cà chua, bí đỏ, rau diếp... Nếu thai phụ uống thuốc có bổ sung vitamin A quá nhiều (trên 10.000 IU) có thể gây hại cho cả mẹ và bé. Mẹ có thể bị nhức đầu, đau cổ, buồn nôn. Con dễ bị khuyết tật ở tai, tứ chi, rối loạn chức năng thận và hệ thần kinh. Thai phụ cần uống loại sinh tố này theo chỉ dẫn của bác sĩ.

Vitamin B5

Đây là một loại vitamin được tìm thấy trong các mô của động vật và thực vật. Nếu phụ nữ mang thai không được cung cấp đủ vitamin B5 thì em bé có nguy cơ phát triển chậm hơn bình thường.

Nguồn thực phẩm tốt nhất chứa vitamin B5 là gan, cá hồi, men bia, sữa đậu nành, các loại rau cuộn xanh, nấm và một số loại rau khác.



Vitamin B12

Vitamin B12 cũng rất cần thiết bởi vì nếu thiếu sinh tố này thì khối lượng máu trong cơ thể người mẹ sẽ giảm, thai nhi bị thiếu dưỡng khí và dẫn đến sẩy thai hoặc em bé sinh ra nhẹ ký. Tuy nhiên, sinh tố B12 ít khi bị thiếu vì nó có nhiều trong thực phẩm động vật.

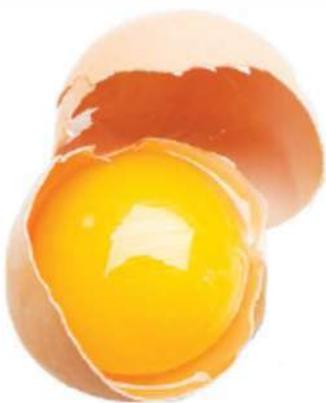
Vitamin C

Vitamin C giúp sản xuất collagen, một loại protein cấu trúc để hỗ trợ phát triển xương, sụn, cơ và mạch máu cho bào thai, tạo bánh nhau bền chắc. Nó cũng là một chất chống ôxy hóa giúp người mẹ tăng sức đề kháng, ngăn ngừa bệnh tật và giúp hấp thụ chất sắt tốt hơn. Vitamin C có nhiều trong trái cây (những loại có vị chua nhiều) như cam, chanh, quýt, bưởi, nho, cà chua, ót đỏ, ... Vitamin C dễ tan trong nước, dễ đưa vào cơ thể nhưng không tích trữ trong cơ thể, vì vậy thai phụ cần bổ sung vitamin C hằng ngày.



Vitamin D

Vitamin D giúp xây dựng xương, mô và răng, đồng thời cũng giúp cho cơ thể hấp thu tốt canxi và phospho. Thiếu vitamin D sẽ gây nên tình trạng giảm canxi ở người mẹ và là nguyên nhân gây nên tình trạng sụt canxi trong máu của trẻ sơ sinh và khiến em bé bị còi xương. Do đó khi mang thai đặc biệt là vào 3 tháng cuối thai kỳ, tương ứng với lúc thai nhi đang hình thành bộ xương, người mẹ cần chú ý bổ sung thêm vitamin D. Vitamin D có nhiều trong lòng đỏ trứng, cá mòi, cá hồi đóng hộp...



Biện pháp phòng ngừa thiếu vitamin D là hàng ngày nên phơi nắng sáng sớm khoảng từ 20 đến 30 phút giúp cơ thể tổng hợp được nguồn vitamin tự nhiên. Trong trường hợp thai phụ dùng thuốc bổ sung vitamin D thì cần kết hợp với vitamin C, B6 và calcium vì tác dụng của vitamin D được hỗ trợ bởi các vitamin và khoáng chất này. Tuy nhiên, thai phụ cần được sự chỉ định của bác sĩ vì nếu sử dụng quá liều sẽ dẫn đến rối loạn tăng trưởng, dị tật thai nhi.

Vitamin E

Đây là loại vitamin có khả năng thúc đẩy quá trình thụ thai trong cơ thể phụ nữ. Vitamin E có trong các loại thực phẩm như dầu thực vật olive, dầu bắp, rau diếp, xà lách xoong, đậu, vùng, gan, lòng đỏ trứng, bột mì... Nếu được cung cấp đầy đủ các loại thức ăn này thì thai phụ không cần uống thêm các loại thuốc viên vitamin E.

Ngoài ra bạn cũng cần bổ sung thêm các loại vitamin khác thông qua chế độ ăn uống phong phú để đảm bảo sức khỏe cho bạn và đứa con thân yêu. Với một số thai phụ bị tiểu đường, thiếu máu, gầy gò, có tiền sử sinh con nhẹ cân thì cần trao đổi với bác sĩ để bổ sung các vitamin cần thiết mà bạn còn thiếu.

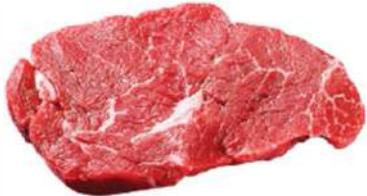
MỘT SỐ LOẠI THỰC ĂN CẦN THIẾT CHO PHỤ NỮ MANG THAI

Mang thai là thời kỳ mà thể trạng người phụ nữ có nhiều biến đổi đặc biệt nhạy cảm. Nguồn dinh dưỡng từ người mẹ sẽ được san sẻ cho thai nhi. Vì vậy bà mẹ cần ăn uống đầy

đủ từ tất cả nguồn thức ăn phong phú. Tuy nhiên, bà mẹ cũng cần biết lựa chọn những loại thức ăn nào tốt nhất cho thai nhi trong suốt thai kỳ. Một số loại thức ăn sau đây sẽ cung cấp cho em bé của bạn nguồn dinh dưỡng tuyệt vời nhất:

Cá hồi

Phụ nữ mang thai được khuyến khích nên ăn cá hồi vì trong cá hồi có chứa axit béo không no DHA rất cần thiết cho sự phát triển não bộ. Ngoài ra chất DHA giúp các bà mẹ cải thiện được những xáo trộn tâm lý gây nên bệnh trầm cảm, buồn bã sau khi sinh con. Mặc dù cá hồi chứa ít độc tố thủy ngân hơn những loại cá biển khác nhưng phụ nữ mang thai chỉ nên bổ sung khoảng 300 g cá hồi một tuần để tránh nhiễm độc thủy ngân.



Thịt bò

Thịt bò là loại thực phẩm giàu dinh dưỡng, cung cấp nhiều năng lượng và rất ngon miệng. Trong thịt bò nạc rất giàu protein, chất sắt, vitamin B6, B12, kẽm và đặc biệt là colin. Đây là nguồn dinh dưỡng vô cùng cần thiết

cho cả mẹ và con. Colin là một chất kích thích não bộ thai nhi phát triển nên rất cần được bổ sung trong thực đơn của thai phụ. Tuy nhiên bạn cũng không nên ăn quá nhiều để tránh tăng lượng cholesterol trong máu.

Trứng

Trứng gà có đến 8 loại axit amin. Đây là loại thực phẩm có giá trị sinh học cao bởi lượng protein trong trứng rất cần thiết cho quá trình tăng trưởng và phát triển của thai nhi. Lòng đỏ trứng là một trong số ít nguồn thực phẩm tự nhiên chứa vitamin D - một vitamin thiết yếu giúp xương của mẹ và bé chắc khỏe. Ngoài ra trong trứng gà còn có các thành phần như lipid, glucid, các vitamin và chất khoáng giúp bồi dìuống sức khỏe rất tốt nên cần thiết cho phụ nữ trong giai đoạn mang thai.



Theo kinh nghiệm dân gian, một số phụ nữ mang thai thường ăn trứng ngỗng để con sinh ra thông minh hơn. Trên thực tế thì chưa có một công trình khoa học nào khẳng định điều này. Tuy nhiên bà mẹ mang thai vẫn có thể ăn trứng ngỗng bởi vì trong trứng ngỗng cũng có nhiều protein, lipid và một số loại vitamin cần thiết cho cơ thể.

Sữa và các sản phẩm từ sữa

Sữa, yaourt, pho mát và các sản phẩm khác từ sữa... được xem là những thực phẩm quan trọng trong thời kỳ mang thai bởi chúng cung cấp nhiều protein, vitamin B, D và đặc biệt là canxi... Nguồn canxi dồi dào có trong các loại thực phẩm này giúp xương thai nhi

phát triển chắc khỏe. Vì vậy, phụ nữ mang thai được khuyên nên uống sữa hay bổ sung các sản phẩm từ sữa ít nhất 3 lần mỗi ngày. Bạn nên tránh dùng những loại sữa chưa qua tiệt trùng vì chúng có thể mang mầm bệnh gây ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe thai nhi.

Sữa chua có mùi vị thơm ngon đồng thời cũng là loại thức ăn cung cấp nhiều canxi và protein hơn sữa thường. Trong sữa chua có các vi khuẩn lên men rất có lợi cho hệ tiêu hóa và hệ miễn dịch. Các bà mẹ mang thai nên dùng sữa chua hàng ngày để cải thiện tiêu hóa, tăng cường sức đề kháng. Không nên ăn sữa chua lúc đói mà nên dùng sau bữa ăn để không ảnh hưởng đến dạ dày.



Ngũ cốc nguyên cám và bột mì

Trong các thực phẩm này chứa nhiều sắt, axit folic, chất xơ và các loại vitamin... Đặc biệt axit folic là nguồn dưỡng chất vô cùng quan trọng cần bổ sung trong thời kỳ đầu mang thai.

Gạo lứt

Gạo lứt là nguồn thực phẩm cung cấp nhiều calo và các khoáng chất rất cần thiết, giúp thai phụ duy trì năng lượng và thúc đẩy sự tiết sữa.



Đậu

Hầu hết các loại đậu đều chứa rất nhiều chất dinh dưỡng bổ ích cho cơ thể, đặc biệt là những đậu sẫm màu như đậu đen, đậu tương... Đậu cung cấp đạm thực vật và cũng rất giàu chất sắt, chất xơ... Đây là nguồn thực phẩm tự nhiên rất phổ biến, rẻ tiền, vì thế thai phụ đừng quên thường xuyên bổ sung các loại đậu hạt vào thực đơn hàng ngày của mình.



Rau xanh

Rau xanh là nguồn thực phẩm tự nhiên bổ dưỡng, giúp tăng cường sức khỏe cho tất cả mọi người. Bà mẹ mang thai cần ăn nhiều rau xanh, nhất là những loại rau xanh đậm lá sẽ rất tốt cho sự phát triển của bé. Hàm lượng chất dinh dưỡng

chứa trong rau xanh rất cao, giúp cải thiện tim mạch, chống suy nhược cơ thể, vô cùng cần thiết cho phụ nữ trong suốt thai kỳ. Súp lơ xanh là loại rau giàu canxi, vitamin C, B6 và

folate nên rất có lợi cho sức khỏe của bà mẹ và thai nhi. Mỗi tuần bạn nên ăn súp lơ xanh 2 lần bằng cách hấp hay luộc để giữ nguyên được chất dinh dưỡng.

Cam tươi

Cam tươi là nguồn thức uống cung cấp nhiều năng lượng và rất bổ dưỡng, rất tốt cho phụ nữ khi mang thai. Nước cam tươi dồi dào vitamin C, axit folic, kali... rất cần thiết để điều hòa và ổn định huyết áp. Bạn nên uống mỗi ngày một ly cam ép nguyên chất để tăng cường sức đề kháng cho cơ thể.



Đậu phụ

Nguyên liệu chính để chế biến đậu phụ là đậu tương nên rất phong phú protein, chất sắt, folate, canxi và kẽm, rất cần thiết cho sự tăng trưởng của thai nhi. Đậu phụ là loại thực phẩm phổ biến và an toàn nên bạn có thể dùng theo nhu cầu hàng ngày. Đây cũng là món ăn không thể thiếu cho những thai phụ áp dụng chế độ ăn chay.



Khoai lang

Khoai lang rất giàu năng lượng, vitamin C, axit folic, photpho... Đây là loại thức ăn bình dị và dễ tìm, rất có lợi cho đường ruột, giúp thai phụ giảm được chứng táo bón. Bạn có thể ăn khoai mỗi tuần 3 lần bằng cách luộc hay nướng nhưng tuyệt đối không nên ăn khoai lang còn sống.

TĂNG CÂN HỢP LÝ

Trong suốt thời gian thai kỳ, tăng cân như thế nào cho hợp lý là vấn đề mà các bà mẹ rất quan tâm. Có thể nói, việc bổ sung dinh dưỡng trong quá trình mang thai có liên quan chặt chẽ đến mức cân nặng của bà mẹ và trọng lượng của em bé sau khi sinh. Người mẹ tăng cân quá ít thì em bé có nguy cơ sinh non hoặc nhẹ ký. Tuy nhiên, nếu chế độ ăn uống không đúng cách thì vẫn có những trường hợp người mẹ béo phì mà em bé vẫn bị suy dinh dưỡng. Vì thế bà mẹ phải luôn áp dụng một chế độ ăn uống thật khoa học và duy trì việc tăng trọng đều đặn, hợp lý trong suốt quá trình mang thai.

Đa số thai phụ đều nghĩ rằng mình cần phải ăn thật nhiều cho đứa trẻ trong bụng. Cũng có một số bà mẹ lại lo lắng về việc lên cân quá nhiều sẽ ảnh hưởng đến hình thức bên ngoài của mình nên rất đè chừng trong việc ăn uống. Mức tăng cân phụ thuộc vào chế độ ăn

uống và tình trạng cân nặng của bà mẹ trước khi có thai. Nhu cầu năng lượng hàng ngày của bà mẹ mang thai khoảng 2.550 Kcal, cao hơn nhu cầu bình thường là 350 Kcal. Bạn không cần phải ăn quá nhiều mà nên ăn đầy đủ dinh dưỡng từ các nguồn thức ăn hàng ngày tùy theo điều kiện kinh tế của mình. Trung bình bạn cần tăng khoảng từ 10 đến 15 ký nếu trước khi sinh bạn đã có thân hình cân đối. Còn nếu trước thời điểm mang thai bạn gầy ốm thì mức cân nặng hợp lý là từ 12 đến 18 ký. Những ai thừa cân vào thời điểm trước khi thụ thai thì chỉ cần tăng khoảng 6 đến 11 ký là đủ. Thời điểm bạn tăng cân cũng quan trọng không kém số cân nặng trong suốt thai kỳ. Ba tháng đầu tiên là giai đoạn lên cân ít nhất, chỉ khoảng 1-2 ký. Ba tháng giữa tăng 4-5 ký và ba tháng cuối tăng 5-6 ký. Nếu như cân nặng của bà mẹ chỉ tăng dưới 3 ký vào ba tháng giữa và dưới 4 ký vào ba tháng cuối thì cần phải tăng cường ăn uống, bồi dưỡng vì đây là giai đoạn thai nhi phát triển nhanh nhất. Tuy nhiên, nếu tăng cân quá mức, mỗi tuần tăng trên 1 ký trong ba tháng cuối thì bạn cần đến bác sĩ để được kiểm tra. Đây có thể là dấu hiệu của bệnh cao huyết áp hay phù nề. Bác sĩ sẽ kịp thời can thiệp và cho bạn những lời khuyên cần thiết.



Trong quá trình mang thai, nếu bà mẹ bị suy dinh dưỡng hay béo phì thì đều ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe của cả bà mẹ và thai nhi. Người mẹ có thể sẽ gặp một số bệnh như cao huyết áp, tiền sản giật, khó sinh, hạ đường huyết trong lúc sinh... Ngoài ra bào thai sẽ dễ bị suy dinh dưỡng, em bé sinh non, thiếu cân hoặc cân nặng quá lớn lúc sinh... Đây là lý do mà các bà mẹ mang thai cần chú ý để duy trì chế độ ăn uống khoa học, đảm bảo mức tăng cân hợp lý trong suốt quá trình mang thai.

LÀM GÌ KHI BỊ THỪA CÂN?

Một số phụ nữ vốn đã thừa cân trước khi mang thai đều rất băn khoăn không biết sẽ áp dụng chế độ ăn uống như thế nào để em bé sinh ra khỏe mạnh mà bản thân mình cũng không bị tăng cân quá mức. Điều này thực ra không quá khó nhưng nó phụ thuộc vào ý chí và quyết tâm của bạn. Trước khi lên kế hoạch mang thai, bạn nên áp dụng một chế độ ăn kiêng và luyện tập để cơ thể cân đối. Theo các nghiên cứu về mối quan hệ giữa sức khỏe và chỉ số vòng bụng và vòng mông thì những phụ nữ có vòng eo thon thả, ít mỡ bụng sẽ cân bằng mức estrogen ở trạng thái tốt nhất nên khả năng sinh sản sẽ tốt hơn. Vì thế, giữ được thân hình cân đối trước khi sinh sẽ giúp bạn có nhiều cơ hội thụ thai thành công.

Nếu tuân thủ chế độ ăn sau đây bạn sẽ tránh được việc tăng cân quá mức trước và sau khi mang thai:

- Tránh các thức ăn quá béo (các món chiên, xào), thức ăn ngọt (chè, bánh, kẹo, nước ngọt, kem, nước trái cây có đường,...).
- Hạn chế thịt động vật có nhiều mỡ như: thịt heo, cá béo,...; nội tạng động vật như tim,

gan, cật, ruột... Chỉ nên ăn thịt nạc, thịt gia cầm bỏ da, ăn tôm cua cá nhiều hơn thịt.

- Nên uống các loại sữa không đường và các loại nước trái cây không pha thêm đường.
- Thức ăn nên luộc và hấp thay vì chiên hay xào.
- Không nên ăn quá mặn.
- Bạn chỉ cần cung cấp năng lượng cho cơ thể từ 2.000-2.200 Kcalo mỗi ngày. Để giảm bớt cảm giác thèm ăn, bạn có thể ăn thêm trái cây hoặc một bát canh rau trước bữa ăn chính.
- Bạn không nên bỏ bất cứ bữa ăn nào bởi như thế sẽ tạo cảm giác thèm ăn hơn và bạn sẽ phải ăn nhiều hơn để bù vào bữa ăn đó. Ăn uống không điều độ sẽ làm rối loạn bộ máy tiêu hóa, gây mệt mỏi, giảm năng suất làm việc và đó cũng là nguyên nhân khiến cơ thể dễ béo phì.



- Không nên áp dụng những thực đơn làm gầy quá nhanh vì sẽ ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe của bạn và không thể thực hiện lâu dài.
- Sau 8 giờ tối bạn không nên ăn thêm bất cứ loại thức ăn nào.
- Duy trì giấc ngủ đều đặn, khoảng 8 tiếng mỗi ngày.
- Thường xuyên tập luyện những môn thể thao thích hợp cho phụ nữ mang thai như các bài tập aerobic nhẹ, yoga, đi bộ, bơi lội...



DINH DƯỠNG CHO THAI PHỤ ĂN CHAY

Nếu bạn là người theo chế độ ăn chay thì việc quan trọng nhất là lựa chọn được các loại thực phẩm cung cấp đủ năng lượng và khoáng chất cần thiết để em bé vẫn nhận đầy đủ dưỡng chất cần thiết cho sự lớn lên và phát triển trí não.

Chính vì không ăn được các loại thịt, cá, trứng... nên bạn rất cần bổ sung protein từ những nguồn thực phẩm khác như các loại bơ, sữa, các sản phẩm chế biến từ đậu nành, đậu phụ, các loại trái cây, rau xanh, đậu, và các loại hạt... Bạn cũng cần các loại thức ăn giàu tinh bột và chất xơ như bánh mì, ngũ cốc, gạo, mì sợi, bún, phở...

Những loại thực phẩm giàu canxi như các sản phẩm từ sữa, bơ thực vật... sẽ rất cần thiết để con bạn phát triển khỏe mạnh, cứng cáp. Ngoài ra, bạn cũng rất cần Vitamin D để giúp cơ thể tăng cường hấp thu canxi. Hàng ngày bạn nên tích cực phơi nắng vào buổi sáng sớm khoảng 20-30 phút để đón nhận nguồn Vitamin D tự nhiên của ánh nắng mặt trời.

Bổ sung thực phẩm giàu chất sắt là điều không thể thiếu trong chế độ ăn chay trường

của bạn. Cơ thể bạn cần hấp thu chất sắt từ nguồn thức ăn thực vật như: đậu trắng, đậu phộng, các sản phẩm từ ngũ cốc, xà lách xoong, ngò tây, bông cải xanh, khoai lang, nho, mận, hoa quả sấy khô, mì ống, bánh mì, rau xanh lá đậm... Bên cạnh đó, bạn cũng bổ sung vitamin C để giúp gia tăng việc hấp thu chất sắt.

Ngoài ra bạn cũng cần bổ sung axit folic, các vitamin và khoáng chất từ những loại thức ăn có nguồn gốc thực vật. Hàm lượng áp dụng cho bà mẹ mang thai ăn chay cũng giống như chế độ dinh dưỡng của các bà mẹ khác. Tuy nhiên do phải ăn kiêng các thức ăn có nguồn gốc động vật nên bạn cần chú ý nhiều hơn đến việc cân bằng chế độ ăn hàng ngày, đảm bảo rằng em bé của bạn được bổ sung đầy đủ các dưỡng chất cần thiết cho sự phát triển toàn diện sau này.

NHỮNG THỰC PHẨM NÊN TRÁNH KHI MANG THAI

Trong thời kỳ có thai, người mẹ cần ăn uống đa dạng các món ăn theo nhu cầu, sở thích, không nên kiêng khem quá nhiều. Tuy nhiên, các bà mẹ cũng cần lưu ý hạn chế một số thức ăn sau đây để không ảnh hưởng đến sức khỏe của cả người mẹ và thai nhi:

- Các thực phẩm chế biến sẵn: patê, xúc xích, lạp xưởng, gà rán, khoai tây chiên...
- Các loại thịt có nhiều mỡ.
- Các loại phủ tạng động vật.
- Các loại quả chín quá ngọt như na, mít, vải, xoài, nhãn...
- Nước ngọt, bánh kẹo, đường, sữa đặc có đường...
- Thức ăn xào rán.
- Gia vị ót, tỏi, hạt tiêu, giấm...
- Các loại thực phẩm đã chế biến sẵn và đóng hộp, đóng gói, thực phẩm đông lạnh vì chúng có nhiều gia vị và hóa chất bảo quản.
- Một số loại cá to chứa nhiều thủy ngân như: cá nhám, cá thu vua, cá kiếm... có thể gây ảnh hưởng đến hệ thần kinh đang phát triển của trẻ.
- Không được ăn các loại hải sản sống như gỏi hàu hoặc sushi hải sản, không uống sữa chưa tiệt trùng hoặc các loại thịt chưa được nấu chín kỹ. Các loại thực phẩm trên có chứa vi khuẩn, gây hại cho thai nhi.
- Không dùng các loại thức ăn, nước uống có chất kích thích như: rượu, bia, nước chè đặc, thuốc lá, cà phê, sô-cô-la... Chất caffeine có trong cà phê, trà... có thể ảnh hưởng đến sự hấp thu sắt và một số chất dinh dưỡng khác. Rượu, thuốc lá làm tăng nguy cơ



sẩy thai, ảnh hưởng đến quá trình phát triển của bào thai. Đây là thủ phạm nguy hiểm gây nên những dị tật, làm chậm phát triển trí não, cũng như chứng bệnh Down cho thai nhi. Chính vì vậy, bạn nên bằng mọi cách tránh xa các loại chất kích thích này.

- Không nên dùng quá nhiều muối hoặc ăn quá mặn vì có thể sẽ gây nên chứng sưng phù hay tiền sản giật.
- Nên hoàn toàn tránh những thức ăn gây dị ứng cho cơ thể vì nó sẽ phá vỡ quá trình hấp thu dinh dưỡng.

An toàn thực phẩm là vấn đề quan trọng hàng đầu mà các bà mẹ mang thai cần quan tâm. Do những thay đổi nội tiết trong cơ thể làm suy giảm hệ miễn dịch mà sức đề kháng của thai phụ trở nên kém hơn và dễ bị nhiễm khuẩn. Các loại thực phẩm hàng ngày cần bảo đảm vệ sinh an toàn để hạn chế tối đa nguy cơ ngộ độc thức ăn. Nên chọn loại thực phẩm tươi sống, không bị chuyển màu, không bốc mùi, không có chứa các chất bảo quản và phụ gia như chất giữ màu, chống nấm mốc, chống thiu thối, giữ tươi lâu và lưu hương... Bạn cũng cần rửa thật sạch rau và hoa quả để phòng các loại thuốc bảo vệ thực vật, thuốc làm cho rau tăng trưởng nhanh...Đi chợ mỗi ngày để chọn lựa được các loại thức ăn tươi ngon và tránh ăn những thực phẩm đã cất trữ quá lâu cũng là vấn đề mà bà mẹ mang thai cần lưu ý.

MỘT SỐ BIỆN PHÁP GIẢM ỐM NGHÉN

Khi mang thai, các bà mẹ đều mong muốn bổ sung thật nhiều dưỡng chất để bé yêu sinh ra bụ bẫm, khôi ngô. Dù vậy trong thực tế vẫn có không ít người bị chứng ốm nghén hành hạ như sợ thức ăn, chán ăn và nôn ói. Hoặc một số bà mẹ lại chỉ thích một loại thức ăn đặc biệt nào đấy, và đôi khi lại có cả những thai phụ “thèm” những thứ mà không được coi là “thức ăn”. Triệu chứng này thường xảy ra vào buổi sáng trong tháng thứ nhất của thai kỳ và giảm dần vào tháng thứ tư. Chứng ốm nghén quả là vất vả đối với các bà mẹ trong thời gian đầu mang thai. Trong khi đó, đây là giai đoạn đầu phôi thai nên người mẹ rất cần được bổ sung đầy đủ hàm lượng chất dinh dưỡng. Vì vậy, khắc phục triệu chứng ốm nghén là vấn đề rất cần được quan tâm. Sau đây là một số bí quyết giúp phụ nữ khỏe mạnh hơn trong giai đoạn thai nghén:

- Bạn nên chia nhỏ các bữa ăn trong ngày để giảm bớt cảm giác khó chịu. Có thể chia thành 5-6 bữa ăn nhỏ thay vì 3 bữa chính mỗi ngày.
- Bạn không nên để bụng đói quá lâu mà hãy ăn thứ gì đó, chẳng hạn một miếng bánh quy, vào sáng sớm ngay khi vừa thức dậy.
- Uống nước chanh tươi cũng giúp phụ nữ bớt cảm giác nghén hành hạ.
- Bắp cải luộc cũng giúp giảm triệu chứng ốm nghén. Bạn có thể bổ sung món này vào thực đơn hàng ngày.
- Sau khi ăn, bạn nên đợi khoảng 30 phút sau hãy dùng thức uống.

- Tránh ăn những loại thực phẩm nhiều chất béo.
- Tránh thực phẩm có mùi dễ gây buồn nôn như thức ăn tanh, các loại thức ăn chiên xào nhiều dầu mỡ. Nếu quá nhạy cảm với các loại mùi trong khi mang thai, bạn cần giữ cho nhà cửa thông thoáng, không bị ám mùi thức ăn hay khói thuốc lá.
- Khi có cảm giác muốn nôn, bạn hãy hít thở thật sâu và thư giãn.
- Uống nhiều nước, bao gồm cả nước trái cây để lạnh, sẽ giúp bạn kịp thời bổ sung lượng đường đã mất do nôn ói.
- Trong trường hợp nôn ói khi dùng đồ uống, có thể khắc phục bằng cách ngâm những viên đá làm bằng nước lọc hay nước chanh đóng băng và để viên đá tan dần trong miệng.
- Khi buồn nôn, bạn hãy pha một ly trà gừng nóng bằng cách đun sôi 30 gram gừng tươi với một ly nước trong khoảng 15 phút, sau đó lọc sạch và uống từng ngụm nhỏ. Ngoài ra bạn cũng có thể dùng các loại trà thảo mộc làm từ hoa cúc hay hương chanh, hương bạc hà cũng chữa buồn nôn rất hiệu quả.
- Bạn có thể ngửi mùi cam, chanh hoặc quýt sẽ giảm hẳn cảm giác buồn nôn.
- Nếu cần thiết bạn có thể hỏi ý kiến bác sĩ về việc bổ sung Vitamin B6. Theo một số nghiên cứu thì phụ nữ mang thai cần bổ sung khoảng 75 mg Vitamin B6 mỗi ngày trong suốt 3 ngày liên tục để giảm bớt triệu chứng nghén.
- Nếu thời gian ốm nghén quá lâu, kéo dài 5, 6 tháng, khiến bạn không thể ăn uống để đảm bảo bổ sung đầy đủ các chất dinh dưỡng hoặc việc nôn ói quá trầm trọng thì bạn nên đến bác sĩ sản phụ khoa để khám và uống các loại thuốc có hiệu quả chống ói theo chỉ định của bác sĩ.

Một số phụ nữ khi ốm nghén thường thèm các món ăn chua, mặn, hoặc ngọt... Thực ra điều đó cũng không ảnh hưởng gì và họ có thể ăn nhiều một chút các món theo sở thích. Chỉ với những trường hợp đặc biệt, như thèm những thức ăn bất thường và không phải là dưỡng chất như gạch, đất sét, đá, quần áo... thì cần được bác sĩ kiểm tra. Đây là hiện tượng Dị thực (Pica) có thể là do thiếu khoáng chất. Khi đó, người mẹ cần được sự hỗ trợ của bác sĩ để không ảnh hưởng đến sức khỏe của cả hai mẹ con.

Nếu như bạn cảm thấy rất mệt mỏi trong thời kỳ này thì nên kiểm tra nồng độ sắt trong máu, có thể là do bạn bị thiếu máu. Bạn cũng có thể uống nước hoa quả như cam, chanh, các loại nước rau ép hoặc một cốc nước mát để giảm bớt triệu chứng mệt của quá trình thai nghén.

CHĂM SÓC SẮC ĐẸP KHI MANG THAI

Vũ Cẩm Vân
Chuyên viên tham vấn tâm lý

VẺ GỌI CẢM CỦA PHỤ NỮ KHI MANG THAI

Khi mới mang thai và nhất là đó lại là đứa con đầu của bạn, chắc chắn bạn sẽ có nhiều băn khoăn, lo lắng. Đây là thời kỳ mà người phụ nữ có những biến đổi rất lớn về tâm sinh lý. Bên cạnh đó, tâm trạng lo âu và thiếu tự tin cũng thường thấy ở những phụ nữ mang thai hay sau khi sinh con. Bạn lo lắng rằng cơ thể mình sẽ dần mất đi dáng vẻ thon gọn, cân đối vốn có và không còn gọi cảm nữa. Tuy nhiên trong thực tế, giai đoạn mang thai sẽ làm cho người phụ nữ càng trở nên quyến rũ hơn. Cơ thể của bạn chắc chắn thay đổi về cân nặng và hình dáng. Vượt qua giai đoạn thai nghén đầy chịu đựng, da mặt của bà mẹ tương lai sẽ căng hơn. Cơ thể đầy đặn cũng giúp cho người phụ nữ trở nên gợi cảm hơn bao giờ hết. Vòng một căng đầy cùng với chiếc bụng tròn trịa sẽ làm cho bạn có nét hấp dẫn riêng. Hơn thế nữa, người phụ nữ mang thai trở nên vô cùng gợi cảm bởi nét đẹp tỏa ra từ niềm kiêu hãnh, sự tự hào vì đang hoài thai đứa con yêu dấu của mình.



Những phụ nữ mang thai trong thời hiện đại ngày càng muốn khẳng định mình, dù có mang vẫn rất năng động, đáng yêu và thậm chí còn quyến rũ hơn. Điều thật sự quan trọng là bà mẹ phải luôn cảm nhận được hạnh phúc. Niềm vui, hạnh phúc, tình cảm yêu thương xen lẫn niềm tự hào tỏa ngời trên gương mặt sẽ mang đến cho bạn một nhan sắc tươi tắn, một sự cuốn hút diệu kỳ. Phụ nữ có thể cảm thấy thật viên mãn, đầy quyền lực và vẹn toàn, ngay cả khi chiếc bụng bầu đã to vượt mặt.

Nét gợi cảm là món quà ngọt ngào nhất mà Thượng đế dành tặng những bà mẹ tương lai. Niềm hạnh phúc lớn lao của người mẹ trẻ tạo nên nét đằm thắm, rạng rỡ. Bạn hãy luôn tự tin rằng chiếc bụng bầu hoàn toàn có thể làm điểm nhấn giúp bạn trở nên đẹp và quyến rũ hơn.

CHĂM SÓC SẮC ĐẸP TOÀN DIỆN CHO PHỤ NỮ MANG THAI

Cảm giác của người sắp được làm mẹ quả là tuyệt vời đối với mọi phụ nữ. Đứa bé trong bụng là món quà kỳ diệu mà tạo hóa ban tặng. Thực hiện thiên chức thiêng liêng của người phụ nữ, những bạn gái đang mang thai rạng rỡ hạnh phúc và tự hào, bởi trong cơ thể của mình, một sinh linh bé bỏng đang lớn lên từng ngày. Bạn luôn là sự chú ý, quan tâm của mọi người xung quanh. Chính vì vậy, những người mẹ tương lai không chỉ chăm sóc sức khỏe cho mình và đứa con yêu quý, mà còn luôn muốn mình rạng ngời, trông thật xinh đẹp, trẻ trung và tự tin.

Hơn bất kỳ giai đoạn nào, mang thai là thời kỳ mà phụ nữ càng cần chăm sóc sức khỏe và vẻ đẹp của bản thân nhiều hơn nữa. Việc quan tâm, chăm sóc làn da đúng cách sẽ giúp các bà mẹ mang thai luôn giữ được những nét tươi tắn và rạng rỡ trên khuôn mặt. Bạn sẽ có cảm giác thật tự tin và hạnh phúc để chuẩn bị bước vào một cuộc sống mới. Để rồi sau khi sinh, bạn sẽ rất tự hào khi được đón nhận những lời khen ngợi: “Gái một con trông mòn con mắt”.

1. Chăm sóc làn da khi mang thai

Trong thời gian mang thai, làn da phụ nữ trở nên nhạy cảm hơn và rất dễ tổn thương bởi các tác nhân bên ngoài. Hầu hết phụ nữ cảm thấy mệt mỏi trong những tháng đầu thai nghén. Da mặt trở nên tái đi hoặc xanh xao hơn. Ở một số người còn xuất hiện một số “tác dụng phụ” của việc mang thai như nám, mụn... Vì vậy việc bảo vệ làn da là vô cùng quan trọng, đòi hỏi các bà mẹ phải trang bị kiến thức cơ bản về chăm sóc da trong suốt thời gian mang thai.

Tinh thần là yếu tố quan trọng nhất trong việc chăm sóc sắc đẹp khi mang thai. Để giữ cho làn da tươi sáng, khỏe mạnh, điều quan trọng nhất là chúng ta phải luôn giữ tinh thần cân bằng, thoải mái. Lo âu, buồn rầu, căng thẳng, stress... sẽ tàn phá làn da. Nó cũng là nguyên nhân gây nên mụn, nám và khiến cho nếp nhăn bắt đầu xuất hiện. Thai phụ có thể thư giãn bằng cách nghe nhạc, đi dạo bộ, đi mua sắm, đi spa hoặc có thể trò chuyện, tán gẫu với bạn bè, người thân...

Phụ nữ mang thai cũng nên duy trì giấc ngủ đều đặn. Thức quá khuya, mất ngủ hay ngủ quá nhiều cũng ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe và làn da. Vì vậy, bạn cần ngủ đủ giấc, khoảng 8 tiếng mỗi ngày và nên đi ngủ trước 10 giờ đêm. Để có giấc ngủ sâu, bạn nên vận động nhẹ nhàng như đi tản bộ, nghe nhạc hòa tấu êm dịu, tắm nước ấm hoặc uống một ly sữa ấm trước khi đi ngủ. Khi tinh thần thư giãn, thoải mái, giấc ngủ sẽ đến với bạn thật êm đềm. Tỉnh dậy sau một giấc ngủ sâu, bạn sẽ thấy làn da của mình trở nên căng đầy, có thể sáng khoái để bắt đầu một ngày mới thật vui vẻ.

Bạn không thể đoán được làn da sẽ thay đổi như thế nào trong 9 tháng mang thai. Massage da mặt sẽ giúp điều chỉnh được sự thay đổi về độ mịn màng và giữ ẩm cho da hoặc điều chỉnh được lượng dầu thừa trên da. Quá trình massage mặt cũng giúp máu lưu thông tốt trên da, giúp thai phụ thư giãn. Nhưng da của phụ nữ mang thai nhạy cảm hơn rất nhiều nên không được dùng sản phẩm tẩy da chết mạnh như trước. Khi massage, người chăm sóc da cho thai phụ cần phải biết chắc là thai phụ có khó chịu với mùi hương nào không để tránh sử dụng các

sản phẩm có mùi.

Một trong những tác nhân ảnh hưởng trực tiếp đến làn da của bạn đó là môi trường. Nắng là kẻ thù số một của làn da. Nó kích thích sản sinh hắc tố melanin trên da làm cho da trở nên sạm, nám, đồng thời cũng khiến làn da mất nước, nhanh lão hóa và có thể gây ung thư da. Ánh nắng nguy hiểm nhất cho làn da là khoảng từ 9 đến 16 giờ. Lúc này mặt trời chiếu xuống những tia cực tím UVA và UVB rất có hại cho làn da. Vì vậy bạn nên hạn chế tiếp xúc với ánh nắng mặt trời trong khoảng thời gian này. Nếu cần thiết phải đi ra ngoài thì bạn nên bôi kem chống nắng với chỉ số SPF15 trở lên và bôi trước khi ra nắng ít nhất 20 phút. Ngoài ra bạn cũng nên mặc những trang phục như váy dài, quần dài hay áo dài tay, đội mũ rộng vành và che khẩu trang dày...

Thường xuyên tập luyện những môn thể thao như đi bộ, đạp xe đạp chậm, tập những động tác aerobic nhẹ nhàng dành cho người mang thai để toàn thân thoát mồ hôi, giúp cơ thể thải độc và cũng giúp cho làn da khỏe mạnh, hồng hào. Ngoài những bài tập yoga dành cho thai phụ thì bơi lội, thái cực quyền cũng là những môn thể thao thích hợp, giúp đẩy mạnh tuần hoàn máu trong cơ thể bạn, làm tăng dưỡng khí và dưỡng chất cung cấp cho thai nhi.

Tập thể dục cũng giúp xây dựng sức mạnh cơ bắp và thể lực là những thứ bạn rất cần trong lúc mang thai và lúc sinh. Tuy nhiên, cần lưu ý không nên đi bơi ở hồ bơi công cộng để chống lây nhiễm bệnh.

Ăn uống đầy đủ dinh dưỡng và hợp lý là cách chăm sóc da vô cùng hiệu quả. Sự khỏe khoắn, tươi trẻ của làn da phản ánh tình trạng sức khỏe bên trong của bạn. Vì vậy, trong suốt thời gian mang thai, bạn nên cố gắng duy trì một chế độ ăn bổ dưỡng để duy trì làn da tươi tắn, khỏe mạnh. Thực ăn tốt nhất cho làn da của bạn là các loại thức ăn tươi, đặc biệt là rau và hoa quả.

Một số loại vitamin và khoáng chất có trong thực ăn rất cần thiết cho sức khỏe, đặc biệt giúp duy trì vẻ tươi tắn của làn da:

- Vitamin A giúp điều chỉnh chức năng của các tuyến dưới da, điều hòa chất nhờn cho da, giữ cho làn da sáng đẹp.
- Vitamin B giúp cho sự tuần hoàn của da và cân bằng chất nhờn cho da.
- Vitamin C tạo cho da có độ đàn hồi, săn chắc và trẻ trung, rất cần thiết để duy trì một làn da khỏe mạnh.
- Vitamin E kích thích sự tuần hoàn của máu, làm chậm quá trình lão hóa tự nhiên của làn da.



- Selen làm giảm quá trình lão hóa của da, ngăn chặn vết nhăn đến sớm nên rất cần thiết cho làn da của bạn.
- Kẽm là loại khoáng chất quan trọng nhất đối với làn da trong thời gian mang thai. Kẽm có tác dụng tái tạo tế bào và tổng hợp nên mạng lưới các sợi protein giúp da có độ đàn hồi và săn chắc. Nó giúp ngăn chặn các vết rạn trên da trong thời gian mang thai. Vì vậy bạn nên chú ý bổ sung loại khoáng chất này trong suốt thời gian mang thai.

Phụ nữ mang thai cũng nên uống thật nhiều nước. Uống nước là phương pháp kinh tế nhất để duy trì làn da khỏe đẹp và chống táo bón. Nước giúp cơ thể loại bỏ độc tố, chất cặn bã, ngoài ra nó cũng đóng vai trò vận chuyển chất dinh dưỡng bên trong cơ thể. Khi cơ thể không đủ lượng nước cần thiết, các tế bào bị co rút khiến da khô, chùng lại, trở nên nhăn nheo và kém độ đàn hồi. Vì vậy, mỗi ngày bạn nên uống ít nhất 2 lít nước để giúp cho làn da căng mịn và trẻ lâu hơn. Ngoài ra, uống nhiều nước cũng giúp cải thiện vòng tuần hoàn của da, tránh được sự tích lũy mỡ ở cánh tay và hông, đùi trong lúc mang thai.



Với những phụ nữ có làn da vốn săn chắc và mượt mà thì vẫn rất cần sự chăm sóc trong suốt thời gian mang thai. Bạn nên dùng loại sữa rửa mặt trung tính và êm dịu thoa đều lên da mặt vào mỗi buổi sáng hoặc tối trước khi đi ngủ. Sau đó dùng một miếng bông nhẹ nhàng rửa sạch bụi bẩn bám trên bề mặt da. Khi lau khô xong, bạn lấy vài giọt nước hoa hồng xoa đều khắp mặt để giúp se khít lỗ chân lông. Tiếp theo bạn có thể thoa một lớp kem mỏng có tác dụng dưỡng và giữ ẩm cho làn da. Hầu hết các hãng mỹ phẩm đều có loại kem dưỡng dành riêng cho ban ngày hoặc ban đêm. Bạn nên đọc kỹ hướng dẫn để sử dụng đúng cách. Và phụ nữ mang thai vẫn luôn được khuyến khích dùng sản phẩm kem dưỡng da có nguồn gốc thảo dược để không bị kích ứng da và không gây ảnh hưởng đến thai nhi.

Rất nhiều phụ nữ mang thai thấy xuất hiện nám, tàn nhang, mụn... trong thời gian thai kỳ. Vì thế, bạn cần trang bị đầy đủ kiến thức về chăm sóc da để hạn chế tối đa ảnh hưởng của quá trình thay đổi nội tiết khi mang thai.

Nám da: Nám là những đốm sắc tố nâu trên da. Chúng có thể xuất hiện trên má hay vùng trán, xung quanh mũi hoặc cằm... khi bạn mang thai. Vết nám xuất hiện là do yếu tố nội tiết, sự thay đổi hormone trong quá trình mang thai. Khi có thai, sự gia tăng nồng độ estrogen kích thích cơ thể sản sinh sắc tố melanin làm xuất hiện những đốm tàn nhang hoặc sạm đen. Tuy nhiên, sau khi sinh vài tháng, hiện tượng này sẽ giảm hoặc biến mất. 80% số phụ nữ sẽ hết nám trong vòng một năm sau khi sinh con, 20% bị nám lâu hơn. Đây chỉ là hiện tượng sinh lý thông thường, bạn không cần phải quá lo lắng. Nếu một năm sau khi sinh mà vết nám vẫn không biến mất, bạn có thể tìm đến bác sĩ da liễu để được chữa trị.

Để hạn chế nám trong thời gian mang thai, bạn cần hạn chế tiếp xúc với ánh nắng mặt trời càng nhiều càng tốt. Ăn uống đầy đủ dưỡng chất, ngủ đủ giấc và đặc biệt là luôn giữ

cho tinh thần vui vẻ, thoái mái. Bạn cũng có thể dùng nước cốt của quả thom (quả dứa) thoa lên vết sạm da mỗi tuần một lần và rửa sạch sau 20 phút cũng giúp nám mờ đi. Ngoài ra, bạn cũng có thể dùng một ít ruột cây nha đam (lô hội) tươi trộn với nước vo gạo đã để lắng cốt. Bạn sử dụng hỗn hợp này để thoa lên mặt trước khi đi ngủ và sáng dậy rửa sạch. Đây là một phương pháp chữa trị vết nám rất tốt theo kinh nghiệm dân gian. Tuyệt đối không được dùng một số sản phẩm có hóa chất như Corticoid. Hóa chất này sẽ giúp vết nám mờ đi nhưng sau đó nám sẽ nhanh chóng xuất hiện trở lại và càng khó điều trị hơn.

Tàn nhang: Tân nhang là những chấm màu nâu thường xuất hiện trên da mặt khi bạn mang thai. Cũng như nguyên nhân gây nám, tàn nhang là do sự kích thích quá mức MSH, một chất hormone trong tuyến yên gây ra. Khi bạn ra nắng nhiều, vết tàn nhang sẽ đậm màu thêm, vì vậy càng tránh nắng thì càng giảm thiểu được tình trạng này.



Ngoài chế độ ăn uống đặc biệt trong thời gian mang thai, bạn cần chú ý bổ sung thêm các loại vitamin, đặc biệt là vitamin C. Loại vitamin này có khả năng giúp bảo vệ làn da của bạn trước tác động nguy hại của ánh nắng mặt trời. Bạn có thể dùng bông gòn thấm nước cốt chanh và thoa lên làn da bị tàn nhang mỗi tuần một lần sẽ giúp tàn nhang mờ đi trông thấy. Dùng nước ép của cần tây, chanh và cam theo tỉ lệ đều nhau, trộn đều và xoa lên khắp vùng bị tàn nhang, rửa sạch sau 10 phút cũng giúp lấy đi

những vết nâu đen. Bạn cũng có thể lấy đu đủ xanh nghiền nát, dùng nước thoa lên vết nám và tàn nhang 2 lần một ngày và rửa sạch sau 2 giờ sẽ rất hiệu quả.

Mụn: Nguyên nhân gây mụn trong thời gian thai kỳ cũng là do hậu quả của việc thay đổi hormone khi mang thai. Một số phụ nữ trước khi mang thai đã có mụn sẵn rồi thì tình trạng mụn trong thời gian thai nghén có thể sẽ trầm trọng hơn một chút. Tuy nhiên, mụn có thể sẽ hết hẳn đối với một số phụ nữ sau khi sinh. Điều quan trọng là bạn luôn có ý thức trong việc chăm sóc làn da của mình, đặc biệt là chế độ ăn uống với nhiều rau quả. Bạn nên ăn chuối mỗi ngày. Chất Fructo Oligosaccharides có trong chuối giúp nuôi dưỡng vi khuẩn có lợi trong ruột, ngăn chặn các axit độc hại đào thải qua da và gây mụn. Uống nước cam cũng có tác dụng rất tốt trong việc điều trị mụn. Đây là loại trái cây rất giàu vitamin, hỗ trợ hệ thống miễn dịch cho cơ thể, đồng thời ngăn ngừa các vết nhiễm khuẩn. Ngoài ra, bạn nên hạn chế những loại thức ăn có chất kích thích như ớt, tiêu, cà phê, sô-cô-la, đường, thức ăn chiên hoặc rán nhiều dầu mỡ...

Không xem thường những bệnh lý về da

Hơn 50% thai phụ mang thai đều có những vấn đề về da. Tuy nhiên do quan niệm bệnh da không ảnh hưởng đến sức khỏe mà chỉ ảnh hưởng đến thẩm mỹ nên nhiều bà mẹ đã xem thường và không điều trị bệnh da, đặc biệt những bệnh da có sẵn trước khi mang thai. Bệnh da chuyên biệt do thai thường nặng và có thể

ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe và sinh mạng của mẹ và con. Bao gồm sẩn ngứa thai kỳ, viêm nang lông ngứa của thai kỳ, vàng da út mặt thai kỳ... Cần phải đến bác sĩ chuyên khoa nếu gặp những triệu chứng về da trong khi mang thai.



Phụ nữ mang thai cần chữa trị mụn bằng các loại thảo dược theo dân gian. Cách trị mụn đơn giản nhất là dùng tỏi ép lấy nước và lấy bông gòn chấm vào nốt mụn. Bạn cũng có thể dùng khoai tây hoặc dưa chuột cắt lát đắp lên mặt khoảng 30 phút cũng giúp mụn giảm đi. Đối với những nốt mụn bị viêm sưng đỏ, bạn có thể dùng đá lạnh chườm lên. Mụn sẽ nhanh chóng xẹp xuống và sẽ không gây đau nhức nữa. Bạn cũng nên thận trọng khi dùng tay nặn mụn. Thói quen xấu này sẽ gây nhiễm khuẩn cho da, làm chai mụn và để lại sẹo. Bạn nên rửa mặt thật sạch ngày 2 đến 3 lần bằng loại sữa rửa mặt chuyên dùng cho da mụn.

Các bà mẹ nên lưu ý trong quá trình chăm sóc da tránh sử dụng mỹ phẩm có chứa retinol, Retin – A, axit salisyllic thường có trong một số sản phẩm trị mụn hoặc chống nhăn.

2. Chăm sóc mắt

Khi mang thai, chúng quầng thâm ở mắt có thể xuất hiện ở một số phụ nữ. Triệu chứng này thường là do sự thay đổi hormone và cũng là nguyên nhân do sự ứ đọng của các mạch máu. Vì vùng da quanh mắt vốn rất mỏng nên sự tăng máu khiến mắt trở nên sậm màu. Ngoài ra, việc lưu giữ chất lỏng trong thời kỳ mang thai cũng khiến cho mắt thai phụ sưng hơn, đặc biệt là vùng bọng mắt. Để khắc phục tình trạng này, bạn có thể dùng bông gòn thấm với nước ấm đắp lên mắt. Hoặc cũng có thể đặt túi trà lọc vào ly nước sôi, sau đó vớt ra để nguội bớt đi và đắp lên vùng mắt bị sưng. Bạn sẽ cảm thấy mắt dịu đi, đỡ sưng và trở nên linh hoạt hơn. Không được thức quá khuya và luôn đảm bảo ngủ đủ cũng là một biện pháp chăm sóc tối ưu cho mắt trong suốt thời gian bạn mang thai.

3. Chăm sóc môi

Triệu chứng da khô thường xuất hiện trong thời gian bạn mang thai, đặc biệt là da ở vùng môi. Vì thế bạn cần chăm sóc kỹ hơn đôi môi của mình trong giai đoạn này. Bạn hãy chọn loại kem dưỡng môi có chứa vitamin giúp đôi môi bạn luôn mềm mại, không khô nẻ. Ngoài ra, một số loại son có đặc tính không trôi cũng sẽ có tác dụng thẩm thấu qua da, có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của thai nhi. Do vậy, bạn nên cẩn thận trong việc chọn lựa son môi để đôi môi luôn gợi cảm mà vẫn không ảnh hưởng đến sức khỏe em bé.

4. Chăm sóc tóc

Để giữ cho mái tóc luôn bóng mượt và mềm mại, bạn cần chăm sóc tóc thường xuyên

hon. Trong quá trình mang thai, nhờ sự sản sinh nhiều hormone sinh dục mà tóc của bạn có thể trở nên mềm, ít bị chẻ ngọn, nhanh mọc và dày hơn. Tóc cũng có thể sẽ nhanh bết hơn do lượng dầu trên da đầu tăng tiết quá mức. Bạn nên dùng những loại dầu gội dịu nhẹ và ít chất tẩy để tránh làm da đầu khô quá mức dẫn đến sinh gàu gây ngứa ngáy, khó chịu. Sau khi gội xong, bạn xả lại bằng hỗn hợp một muỗng giấm hoặc vắt nửa trái chanh hòa trong một lít nước. Bạn cũng có thể gội đầu bằng nước bồ kết để tóc luôn mượt mà. Thai phụ nên hạn chế tối đa việc sử dụng các sản phẩm dưỡng tóc để không ảnh hưởng đến thai nhi. Bạn không nên nhuộm tóc trong thời gian mang thai. Hãy chọn các kiểu tóc đơn giản sao cho dễ chải nhất và chỉ sử dụng máy sấy tóc khi thật cần thiết. Một số hóa chất dùng trong công nghệ làm tóc như duỗi, nhuộm, hấp, keo xịt... thường chứa chất amoniac. Loại hóa chất này rất độc hại, có thể thâm nhập vào cơ thể và thẩm vào máu hoặc khi hít phải với một lượng lớn sẽ dẫn đến nguy cơ đẻ non hoặc sẩy thai. Vì vậy, tốt nhất thai phụ nên cân nhắc trong khi sử dụng các biện pháp làm đẹp cho tóc bằng hóa chất để an toàn cho thai nhi.

Protein là thành phần rất cần thiết để nuôi dưỡng mái tóc. Bà bầu hãy duy trì chế độ ăn giàu protein để giúp tóc luôn khỏe, ngăn ngừa gãy rụng. Protein có trong thịt, trứng, các loại hạt đậu, sữa và các sản phẩm từ sữa. Đặc biệt trong thịt có chứa các axit amino rất quan trọng giúp tóc nhanh dài và phát triển khỏe mạnh.

Carbohydrate cũng là nguồn khoáng chất quan trọng cung cấp vitamin B cho các tế bào tóc, giúp tóc đẹp và óng ả. Bạn nên chọn những thực phẩm giàu carbohydrate chưa qua chế biến sẵn như: rau, trái cây, khoai tây luộc và nhiều thực phẩm khác. Cần ăn thường xuyên để đảm bảo lượng carbohydrate đầy đủ cho mái tóc dày mượt và khỏe mạnh. Ngoài ra, vận động và tập thể dục đều đặn cũng là biện pháp tốt để giúp quá trình lưu thông máu lên da đầu dễ dàng, giúp tóc dày và chắc khỏe.



5. Chăm sóc răng

Bạn sẽ luôn mỉm cười tự tin trong suốt thời gian mang thai nếu hàm răng của bạn luôn khỏe và trắng bóng. Vào đầu thai kỳ, lượng oestrogen tăng lên khiến nướu răng mềm đi và các mạch máu bên trong lớn ra. Răng của bạn sẽ rất dễ chảy máu, dễ nhiễm trùng hơn bình thường, và hiện tượng sâu răng rất dễ xảy ra. Chính vì vậy, chăm sóc răng miệng là một bước vô cùng quan trọng trong suốt thai kỳ. Bạn nên đi khám răng định kỳ để có biện pháp bảo vệ răng hiệu quả. Bạn nên hạn chế lượng đường trong bữa ăn hàng ngày để tránh bị sâu răng trong giai đoạn này. Bạn cũng nên chải răng sau mỗi bữa ăn để loại bỏ thức ăn còn sót lại tạo vi khuẩn gây sâu răng. Nên chọn loại bàn chải tốt, sợi mềm để không làm tổn thương đến nướu và thay mới bàn chải sau mỗi ba tháng sử dụng. Bạn có thể sử dụng chỉ nha khoa để lấy sạch thức ăn bám trong kẽ răng, cũng là một biện pháp hữu hiệu giúp giảm nguy cơ sâu răng và viêm nướu.

Chế độ ăn uống đầy đủ dinh dưỡng cũng giúp hạn chế các bệnh răng miệng. Răng của bạn sẽ chắc khỏe hơn nếu bạn cung cấp đủ canxi từ các loại thức ăn như sữa, pho-mát, trứng, các loại hải sản và rau xanh. Tuy nhiên để cơ thể hấp thụ canxi một cách tốt nhất thì bạn cũng cần cung cấp đủ vitamin D có nhiều trong dầu gan cá, cá hộp, cá trích, cá thu...



Ngoài ra, bạn cũng cần bổ sung vitamin B6 và vitamin C để tăng cường sức đề kháng, ngăn ngừa chảy máu răng và nhiễm trùng nướu răng. Bạn cũng không nên tẩy trắng răng vì chất tẩy răng có chứa hydrogen peroxide. Dù chưa có bằng chứng nào về sự gây hại của chất này đối với thai nhi nhưng tốt nhất bạn nên tránh để không nguy hại đến sức khỏe.

6. Chăm sóc tay

Nhiều phụ nữ thường đặc biệt quan tâm chăm sóc da mặt mà quên mất chăm sóc đôi bàn tay. Giữ cho bàn tay luôn mềm mại, nuột nà sẽ giúp bạn trông trẻ trung

hơn, hấp dẫn hơn rất nhiều. Nếu móng tay giòn và dễ gãy, bạn có thể dùng 6 gam gelatine mỗi ngày để chữa trị trong giai đoạn mang thai. Bạn luôn cần giữ sạch tay và móng bằng các loại xà phòng trung tính. Trước khi đi ngủ, bạn hãy bôi một lớp kem dưỡng da tay để giữ độ ẩm thích hợp giúp da tay và móng luôn khỏe đẹp. Bạn hãy cắt ngắn móng tay để tránh bị gãy, xước, nhưng đừng nên cắt khéo quá sâu cũng như son nhiều loại màu dễ dẫn đến tình trạng nhiễm trùng móng.

Phụ nữ mang thai không nên son móng chân, móng tay vì các sản phẩm làm móng thường chứa các chất độc hại như benzen, formaldehyde, phthalates và một số kim loại nặng như chì... có thể gây hại cho thai nhi. Khi bạn son móng tay và sau đó cầm đồ ăn vặt, chất hóa học gây hại có trong móng tay sẽ dễ dàng vào cơ thể mẹ, thông qua cuống rốn vào máu và cơ thể thai nhi. Bên cạnh đó, quan sát móng tay cũng là một trong những yếu tố giúp bác sĩ chẩn đoán tình trạng thiếu máu của bà mẹ. Vì vậy, làm đẹp bằng cách son móng tay quả là không phù hợp với thai phụ. Hơn thế nữa, nước rửa móng tay acetone cũng vô cùng độc hại. Quá trình bốc hơi nhanh khiến chúng rất dễ ngấm qua đường hô hấp vào máu và gây ảnh hưởng đến sức khỏe của cả bà mẹ và thai nhi.

7. Chăm sóc chân

Các bà mẹ không được quên chăm sóc đôi chân trong thời gian mang thai. Cả trọng lượng của bạn được chống đỡ nhờ đôi chân, vì vậy nếu không chăm sóc thật kỹ thì đôi chân bạn rất dễ bị chai, da cứng và có các vết viêm tấy ở chân. Đa số các bà mẹ thường bị phù nề chân vào những tháng cuối thai kỳ. Hãy uống nhiều nước và ăn nhiều thực phẩm có lợi cho đường tiết niệu như dưa hấu, lê, táo, dưa tây... sẽ giúp giảm chứng phù nề. Uống mỗi ngày khoảng 3 cốc sữa cũng làm giảm phù nề hiệu quả. Bạn cũng có thể uống một ly nước ấm pha với một thìa nước chanh hoặc nước cam sau bữa ăn sáng. Cách này rất hữu hiệu để giảm chứng phù nề ở chân trong suốt thời kỳ mang thai.



Phụ nữ có thai nên chọn loại giày hoặc dép vừa chân, đế thấp và thoải mái khi mang để không gây đau lưng và mỏi chân. Tránh đứng một chỗ quá lâu sẽ hạn chế việc bị sưng chân. Khi ngồi, duỗi người hoặc nằm thì bạn hãy đặt chân ở tư thế cao một chút. Buổi tối, hãy dành chút thời gian để massage từ mắt cá chân đến đùi dọc theo các cơ bắp. Với đùi, bạn nên massage từ trong ra ngoài, từ thấp lên cao theo các vòng tròn rộng. Nếu bị mỏi cơ, bạn cũng có thể dùng phương pháp xoa bóp nhẹ nhàng để thư giãn cho cả mẹ và thai nhi.

Phụ nữ cũng thường gặp phải chứng giãn tĩnh mạch trong thời gian mang thai. Bạn có thể phòng ngừa bằng cách không mang tất hoặc giày quá chật, nên gác chân lên cao mỗi khi nằm nghỉ ngơi. Bạn cũng nên tránh không gác chéo chân khi ngồi và tránh đứng làm việc quá lâu. Khi chân mỏi và đau, bạn có thể ngâm chân vào chậu nước ấm cũng giúp làm dịu cơn đau. Hoặc bạn cũng có thể pha thêm một chút sunfat magie khi ngâm chân để chân bớt mỏi.

Bạn nên đi bộ đều đặn để làm tăng lưu thông máu huyết, ngăn ngừa việc giãn các mạch máu. Ngoài ra, bơi lội cũng rất tốt cho chân của bạn trong thời kỳ mang thai bởi vì sự ma sát với nước sẽ giúp các mạch máu ở chân tuần hoàn tốt hơn.

8. Chăm sóc ngực

Ngay khi mang thai, ngực của đa số phụ nữ sẽ bị căng lên dưới tác động của việc tăng tiết hormone, bạn cảm thấy ngực căng nhức và các gân máu nổi lên. Vùng da ngực phụ nữ thường rất nhạy cảm nên ngực của bạn rất dễ bị chảy xệ và khó lấy lại được vẻ đẹp như lúc chưa sinh con. Do đó bạn cần chú ý quan tâm đặc biệt đến bộ ngực trong suốt thời gian mang thai. Việc chăm sóc và tập luyện thường xuyên sẽ giữ cho bộ ngực luôn săn chắc và cân đối, tránh các vết rạn nứt do sự gia tăng đáng kể của ngực khi thai nghén.

Lưu ý: Không được xoa bóp đầu vú để tránh kích thích đầu vú gây ra co thắt

tử cung, dẫn đến sẩy thai.

Bạn cần chọn những chiếc áo ngực vừa vặn, phù hợp với kích cỡ ngực. Những chiếc áo ngực có dây to bản sẽ giúp bạn cảm thấy thoải mái, đồng thời nâng đỡ ngực tốt hơn, bảo vệ các dây chằng và không làm ngực bị giãn ra và xệ xuống. Nếu ngực to lên quá nhanh, nặng nề và có cảm giác đau, bạn nên mặc áo lót cả khi đi ngủ nhưng chú ý là không mặc áo chật.

Ngay từ thời gian đầu của thai kỳ, bạn nên tập thói quen giữ tư thế đứng thẳng. Tư thế này sẽ giúp nâng ngực và cũng giúp làm giảm đau lưng và đau nhức xương bả vai. Bạn cũng cần luôn giữ vệ sinh vùng ngực sạch sẽ, nhất là khi ngực bắt đầu tiết sữa non. Bạn cần lau rửa đầu vú với xà phòng dịu nhẹ và nước ấm để tránh các vảy kết nhỏ hình thành. Sau đó bạn nhớ lau thật khô núm vú. Để giữ cho ngực săn chắc hơn, bạn dùng vòi hoa sen trong khi tắm, phun nước đều vùng ngực theo chiều từ dưới lên. Mỗi ngày 2 lần bạn xoa kem giữ ẩm và kem chống rạn nứt da để tăng cường độ đàn hồi cho bầu ngực. Ngoài ra, bạn cũng cần thường xuyên thực hiện những bài tập thể dục sau đây để giúp ngực săn chắc, gọn gàng:

- Đứng thẳng, đưa hai tay về phía trước song song với mặt đất. Gập hai tay lại, đầu cùi chỏ hướng ra phía sau. Lặp lại động tác này 20 lần.
- Đứng thẳng trước một bức tường, cách bức tường khoảng cách bằng cánh tay, hai chân dang rộng bằng vai. Chống hai tay vào tường, ngang với vai. Chầm chậm hạ thấp người về phía trước, cánh tay gấp lại cho đến khi mũi đụng tường. Duỗi thẳng tay ra từ từ và nâng người trở về tư thế ban đầu. Lặp lại động tác này 20 lần.
- Đứng thẳng, hai chân dang rộng bằng vai, hai tay dang ngang hai bên. Căng ngực lên, đưa hai tay ra phía sau và xoay tròn cánh tay 5 lần. Sau đó đưa hai tay ra phía trước và xoay tròn 5 lần.
- Ngồi thẳng lưng trên ghế dựa, hai tay dang ngang và cầm hai bên hai cuốn sách khoảng 0,5 kg. Gập hai tay lại từ từ, hai cuốn sách đổi diện trước ngực và ngang với hai vai. Giữ lại trong vòng 10 giây và đưa tay về vị trí cũ. Lặp lại mỗi bên 5 lần.



9. Bụng và vóc dáng

Đa số các bà mẹ khi mang thai đều băn khoăn về chiếc bụng của mình vì không biết sau khi sinh nó có trở lại kích thước như trước đây hay không. Nếu bạn duy trì việc tập luyện thể dục đều đặn cả trong thời gian mang thai lẫn sau khi sinh thì bạn hoàn toàn yên tâm là vóc dáng sẽ nhanh chóng trở lại như trước. Điều quan trọng là bạn phải luôn có ý thức về việc tập luyện cùng với chế độ ăn uống thích hợp.

Trước tiên bạn phải ăn uống đầy đủ chất nhưng không ăn quá nhiều để gây béo phì. Trọng lượng tăng lý tưởng của bà mẹ khi mang thai là 12 kg. Bạn cần theo dõi tình trạng

cân nặng để có thực đơn hợp lý cho việc tăng cân. Bạn cũng phải tập thói quen thẳng lưng để vóc dáng đẹp và thoải mái hơn. Tập luyện sẽ làm cho bạn cảm thấy sung sức hơn, tự tin và hấp dẫn hơn. Nó sẽ giúp ngăn chặn sự tăng cân quá mức và bạn sẽ sớm lấy lại vóc dáng như ban đầu.

Ngăn ngừa rạn da khi mang thai:

Rạn da là một hiện tượng phổ biến ở phụ nữ mang thai. Nó thường bắt đầu vào tháng thứ 3 và xuất hiện nhiều từ tháng thứ 6. Nguyên nhân hình thành nên những vết rạn này là do trong thời kỳ mang thai, trọng lượng cơ thể tăng lên đột ngột khiến da không kịp phát triển để thích nghi. Mô liên kết dưới da được tạo bởi các sợi collagen và elastin có tác dụng giúp da đàn hồi bị căng giãn quá mức nên đứt gãy, tạo thành các vết rạn chằng chịt trên da. Các vùng da hay bị rạn nứt là bụng, ngực, hông, mông, đùi... Vết rạn thường có màu hồng hoặc đỏ tía, sau chuyển dần sang màu trắng đục. Phần lớn các vết rạn chính là vết sẹo dưới da. Việc hồi phục lại làn da là rất khó khăn và tốn kém. Có rất nhiều phụ nữ khi mang thai do chỉ chú trọng đến sức khỏe của thai nhi nên không quan tâm đến làn da, đến khi da bị tổn thương, nứt nẻ thì đã quá muộn. Vì vậy phụ nữ mang thai nên dành nhiều thời gian để chăm sóc làn da, giúp ngăn ngừa tình trạng rạn nứt đáng tiếc này. Để tăng cường độ co giãn của da, bạn nên dùng loại dầu có chứa vitamin E, bơ hoặc dầu massage. Bạn xoa loại dầu này đều lên vùng da dễ rạn nứt mỗi ngày 2 lần theo chiều kim đồng hồ, từ trên xuống. Bạn cũng nên thường xuyên bôi kem dưỡng da ngăn ngừa vết rạn được đặc chế dành cho thai phụ. Loại kem này giúp tăng cường tính đàn hồi cho da và đẩy nhanh quá trình phục hồi da, giúp bạn luôn giữ được làn da săn chắc, mịn màng.



Bạn cũng có thể áp dụng bài thuốc chữa rạn da theo dân gian: dùng hỗn hợp dầu vừng, dầu đậu nành và dầu hướng dương, trộn đều và xoa lên vùng da bị rạn mỗi ngày 2 lần và rửa sạch sau 30 phút. Cách này giúp cho da mềm mại, tăng độ đàn hồi cho da. Ngoài ra bạn cũng có thể dùng lòng đỏ trứng gà, sữa bò tươi, cà chua hoặc cà rốt đánh nhuyễn xoa lên vùng da bị rạn và rửa sạch lại sau một giờ. Bạn luôn nhớ rằng việc chữa trị sớm làn da bị rạn sẽ cho kết quả tốt hơn khi chữa trị vết rạn đã lâu.

10. Trang phục khi mang thai

Phụ nữ vẫn luôn đẹp và quyến rũ khi biết chăm sóc bản thân kết hợp với việc chọn lựa trang phục phù hợp trong thời gian thai nghén. Mặc dù ngoại hình có nhiều thay đổi, nhưng khi biết chọn lựa trang phục phù hợp, thanh lịch và trang nhã thì bạn trông vẫn luôn xinh đẹp và duyên dáng. Hãy chọn cho bạn những bộ đồ dành riêng cho giai đoạn đặc biệt này với chất liệu mềm mại, vừa thoái mái vừa tôn lên những đường cong đặc biệt gợi cảm. Hiện nay có rất nhiều phụ nữ bên cạnh vai trò làm vợ; làm mẹ lại vừa tham gia vào các công việc ngoài xã hội. Chính vì vậy, trang phục đẹp mắt, phù hợp sẽ giúp phụ nữ tự tin và hấp dẫn hơn. Bạn có thể chọn cho mình nhiều loại trang phục phù hợp cho từng hoàn cảnh khác nhau như dạo phố, đi làm, dự tiệc hay trang phục tập thể thao... để luôn tạo được sự quyến rũ mà vẫn không kém phần

nữ tính, dịu dàng.

Trọng lượng của bạn sẽ thay đổi liên tục trong suốt thai kỳ. Bạn sẽ không thể biết chính xác cơ thể mình sẽ thay đổi thế nào. Vì thế, bạn không nên chọn mua thật nhiều trang phục bầu cùng một lúc để tránh lãng phí. Bạn cần đi mua sắm quần áo vài lần trong suốt thai kỳ để trang phục vừa vắn và phù hợp hơn, đồng thời cũng tạo cho bạn cảm giác thoải mái, hứng thú hơn. Để cảm thấy xinh xắn và trẻ trung, bạn hãy chọn trang phục màu tươi sáng. Nên chọn các loại vải có độ co giãn, hoa văn nhẹ nhàng, tránh các loại sọc ngang và hoa văn to lòe loẹt. Kết hợp quần áo với các loại trang sức khác chuyên dành cho trang phục bầu cũng tạo cho bạn dáng vẻ thanh lịch và đầy nữ tính. Ngoài ra bạn cũng nên chú ý đến chất liệu vải. Vào mùa nóng, bạn chọn vải cotton mềm mại, nhẹ nhàng và hút mồ hôi, riêng mùa lạnh bạn nên chọn chất liệu vải dày hơn nhưng vẫn mềm mại, ấm áp để bạn luôn cảm thấy thoải mái mà vẫn đảm bảo được sức khỏe cho cả hai mẹ con.



Những chiếc đầm bầu xinh xắn, màu sắc trang nhã là lựa chọn tốt nhất cho phụ nữ trong thai kỳ vì nó giúp bạn cảm thấy thoải mái và dịu dàng, nữ tính hơn. Tuy nhiên một số phụ nữ lại thích mặc quần tây kết hợp với áo sơ-mi hoặc áo kiểu, hoặc quần thun ôm kết hợp với áo kiểu dài. Loại trang phục này cũng tạo nên nét đẹp và phong cách riêng cho bạn. Tuy nhiên bạn cũng cần chú ý đến chất liệu vải sao cho thoải mái, dễ chịu để không làm ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi. Bạn có thể chọn những chiếc đầm yếm kết hợp với áo thun hoặc áo sơ-mi bên trong cũng rất xinh xắn. Nếu thích mặc váy rời thì bạn cũng có thể kết hợp váy với nhiều kiểu dáng áo. Cách phối hợp này giúp tiết kiệm chi phí mà trông bạn vẫn xinh đẹp và mới mẻ mỗi ngày.

Bạn cũng nên chọn những đôi giày xinh xắn để đi cùng với trang phục bạn đã chọn sao cho phù hợp cả về màu sắc lẫn kiểu dáng. Bạn không nên mang giày cao gót mà hãy chọn những đôi giày mềm mại, vừa vặn, để giày chống trượt để không bị ngã gây nguy hiểm đến thai nhi.

Ngoài ra, trang phục lót cũng rất quan trọng, tạo nên nét gợi cảm cho thai phụ. Hãy chọn đồ lót có size lớn hơn bình thường, chất liệu cotton mềm, độ đàn hồi tốt và có màu sắc đồng bộ. Bạn không nên mặc áo ngực có gọng hoặc quá chật sẽ ảnh hưởng đến tuyến sữa và gây cảm giác khó thở. Quần lót cũng không nên quá dày hoặc bó sát sẽ khiến bạn không thoải mái mà lại dễ gây bệnh phụ khoa.

Làm đẹp là nhu cầu chính đáng và cần thiết đối với mọi phụ nữ. Tuy nhiên, làm đẹp trong thời gian mang thai, phụ nữ cần lưu ý một vài điều nên tránh để không làm tổn hại đến thai nhi. Bạn tuyệt đối không được uống các loại hormone làm đẹp hay các bất kỳ dược phẩm nào mà không có sự chỉ định của bác sĩ chuyên khoa. Bạn cũng không nên phơi nắng vì ánh nắng mặt trời tỏa nhiệt độ cao sẽ làm cho huyết áp tăng cao, cơ thể bị mất nước, đồng thời các tia cực tím sẽ kích thích khiến da bạn bị nám. Tuyệt đối tránh xông hơi khi mang thai, đặc biệt là trong 3 tháng đầu tiên vì nhiệt độ cao có thể gây dị tật cho thai nhi. Đồng thời bạn cũng cần tránh các liệu pháp spa nào khiến thân nhiệt của bạn tăng cao, chẳng hạn quấn khăn nóng (hot body wraps) hay xông hơi. Nó không chỉ khiến bạn thấy khó chịu mà còn gây nguy hiểm cho đứa bé còn trong bụng.

Một số điều phụ nữ mang thai cần đặc biệt lưu ý

- Lê Ngọc Tuyết Hương

- Không nên tắm quá nóng hoặc quá lạnh.
- Không nên chơi với chó mèo để phòng tránh lây bệnh truyền nhiễm.
- Không nên đứng quá lâu khi mang thai.
- Không nên uống chè đặc và cà phê. Hãy bỏ rượu, thuốc lá vì có thể làm nhiễm sắc thể của thai nhi biến dạng, nghiêm trọng hơn sẽ dẫn đến sẩy thai.
- Thai phụ thường cảm thấy đau lưng nhưng không nên nằm giường có đệm mềm vì phần lưng và cột sống của thai phụ cong hơn so với người bình thường, nếu nằm đệm mềm lâu ngày dẫn đến lệch vị trí cột sống, chèn ép vào thần kinh, làm tăng thêm gánh nặng cho cơ lưng và làm cho cơ thể mệt mỏi.
- Không nên để mình rơi vào trạng thái trầm cảm, stress hay gây gổ với chồng vì điều này sẽ gây ảnh hưởng không tốt đến nhu cầu ăn uống, tiêu hóa, hấp thu chất dinh dưỡng, và đương nhiên cũng sẽ ảnh hưởng xấu đến việc cung cấp dinh dưỡng và điều tiết nội tiết cho thai nhi.
- Tránh xa sự kích thích của tiếng ồn.

- Tránh sự chấn động và va chạm mạnh.
- Tránh tiếp xúc với tia X quang và chất phóng xạ.
- Tránh ăn thiên về một thứ mà mình thích để phòng ngừa sự thiếu hụt hoặc không đủ một chất dinh dưỡng nào đó. Không nên ăn nhiều đường, đồ ngọt vì sẽ dẫn đến bệnh đái tháo đường và thai nhi quá to, làm tăng thêm sự nặng nề và gây khó sinh.
- Không nên lao lực trong khi mang thai.

CÁC BÀI TẬP THỂ DỤC GIỮ GÌN SỨC KHỎE KHI MANG THAI VÀ SINH CON

Chuyên viên Vũ Cẩm Vân

Chuyên viên Nguyễn Thị Thanh Thúy

Để bé yêu sinh ra khỏe mạnh thì ngoài việc ăn uống đầy đủ dưỡng chất, bà mẹ tương lai còn cần có một chế độ tập luyện thích hợp trước và sau khi mang thai. Có rất nhiều phụ nữ không dám vận động trong suốt thời gian mang thai vì sợ ảnh hưởng đến đứa con trong bụng. Tuy nhiên, theo các nhà khoa học thì việc tập thể dục đều đặn, an toàn trong khi mang thai rất có lợi cho sức khỏe thể chất và tinh thần của mẹ cũng như sự phát triển của bé.

LỢI ÍCH CỦA VIỆC TẬP THỂ DỤC

- Việc tập luyện thể dục thường xuyên, đều đặn sẽ tạo cảm giác hưng phấn, giúp bà mẹ tương lai cảm thấy vui vẻ, tự tin, vượt qua được tâm trạng lo lắng, căng thẳng khi mang thai.
- Kiểm soát được trọng lượng bào thai trong bụng mẹ và giúp bé phát triển khỏe mạnh hơn trong tương lai.
- Giúp giảm triệu chứng thai nghén.
- Giúp thai phụ cải thiện vòng tuần hoàn, lưu thông máu, tăng sức mạnh cơ bắp toàn thân và tăng cường sức đề kháng cho cơ thể.
- Những bài tập thể dục nhẹ nhàng, vừa phải sẽ giúp người phụ nữ cải thiện sức khỏe, nhất là các cơ và các khớp xương, duy trì sự vững chắc của xương chậu, giảm tỷ lệ cao huyết áp, hạn chế bị phù...
- Giúp thai phụ tăng cân đều và hợp lý.
- Cải thiện chất lượng giấc ngủ.
- Tập thể dục phù hợp trong thai kỳ giúp cơ tử cung co bóp hiệu quả, làm giảm con đau

khi sinh nở và rút ngắn thời gian chuyển dạ đồng thời giúp người mẹ sớm hồi phục vóc dáng và sức khỏe sau khi sinh.

Điều đầu tiên rất cần thiết cho quá trình luyện tập là bạn đã có thói quen tập thể dục thường xuyên, đều đặn từ trước khi mang thai. Nếu bạn đã từng tham gia môn thể thao nào trước đó thì việc bắt đầu tập luyện sẽ không còn là trở ngại đối với bạn. Tuy nhiên, trong thời gian mang thai, bạn nên giảm cường độ và cả thời gian tập luyện. Không nên tập đến mức quá mệt hay kiệt sức vì điều này sẽ gây hại cho thai nhi, thậm chí gây sẩy thai. Nếu trước khi mang thai, bạn chưa tập môn thể thao nào thì bạn nên lựa chọn việc đi bộ hay bơi lội nhẹ nhàng trong 3 tháng đầu. Không nên bắt đầu bằng những môn thể dục mới lạ trong thời gian đầu mang thai vì có thể gây ảnh hưởng không tốt cho cả hai mẹ con. Đến tháng thứ 4, bạn có thể chọn lựa một hình thức tập luyện mới phù hợp với thể chất và sở thích của mình. Việc tập luyện đối với người mẹ trước đây chưa từng tham gia bất kỳ hình thức thể dục nào có lẽ sẽ rất khó khăn. Nhưng nếu ý thức về lợi ích của việc tập thể dục cộng với tình yêu thương con vô bờ sẽ giúp người mẹ có thêm nghị lực để luyện tập.



Tập thể dục giúp các bà mẹ có một sức khỏe tốt, tinh thần thoải mái và sinh nở dễ dàng hơn. Đối với người khỏe mạnh thì việc tập thể dục sẽ rất an toàn và cần thiết. Tuy nhiên đối với những thai phụ bị bệnh tim, chứng đông máu, tắc động mạch phổi hay những bà mẹ đã từng sinh non, bị sẩy thai hay có nguy cơ cao khi mang thai thì không nên tập thể dục.

Mỗi ngày phụ nữ mang thai nên dành khoảng 30 phút cho việc tập luyện. Trước khi tập thể dục, bạn nên uống một cốc nước lọc. Bạn đừng quên tập bài khởi động nhẹ nhàng như xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay và chân. Khi mới tập, bạn không cần thực hiện tất cả các động tác mà nên tăng dần từng bước. Số lần tập cho mỗi động tác cũng phụ thuộc vào thể trạng của bạn chứ

không nên gắng quá sức. Trước khi kết thúc bài tập, bạn hãy giảm dần nhịp độ rồi mới dừng lại. Nếu trong quá trình tập bạn cảm thấy choáng váng, chóng mặt thì hãy dừng tập ngay, nằm xuống và uống một ít nước. Khi gặp một trong những triệu chứng như: đột nhiên bị đau dữ dội ở bụng, thường xuyên bị co bóp dạ con 30 phút sau khi tập, buồn nôn, âm đạo chảy máu... thì bạn nên ngừng ngay lập tức và báo cho huấn luyện viên biết. Các bài tập thể dục phù hợp dành cho thai phụ bao gồm aerobic, đi bộ, đạp xe, bơi lội, thái cực quyền, yoga... Còn những môn như bóng chuyền, bóng bàn, bóng rổ, cầu lông, chạy, nhảy... là những môn vận động mạnh, phụ nữ mang thai không nên lựa chọn. Những loại vận động thể dục hợp lý và có thể thực hiện bất kỳ giai đoạn nào của thai kỳ là đi bộ, bơi lội và tập

yoga.

Dưới đây là một số kiến thức chi tiết về những hoạt động mang lại nhiều lợi ích cho cả bà mẹ và em bé mà phụ nữ mang thai nên ưu tiên lựa chọn:

Đi bộ

Đi bộ là môn thể thao rất dễ tập luyện và an toàn đối với thai phụ. Mỗi tuần chỉ cần đi bộ ba lần, mỗi lần khoảng 30 phút. Bài tập đi bộ nhẹ nhàng này sẽ giúp lưu thông máu huyết, kích thích hệ thống tim mạch và hô hấp, phòng chống gián tĩnh mạch ở phụ nữ mang thai. Đi bộ sẽ mang đến cho bạn cảm giác thư giãn tinh thần, xua tan căng thẳng, mệt mỏi. Trong quá trình đi bộ, bạn cần luôn giữ tư thế thẳng, hai cánh tay đung đưa nhẹ nhàng theo nhịp chuyển động của đôi chân. Bạn luôn nhớ là chọn riêng cho mình một đôi giày đi bộ vừa vặn, tạo cảm giác thoải mái, nhẹ nhàng. Bạn cũng chỉ nên đi bộ ở những nơi không khí trong lành hoặc ở những phòng tập rộng rãi và thoáng khí.



Yoga

Đây là môn thể thao mang lại nhiều lợi ích cho mọi người và rất phù hợp với phụ nữ mang thai. Thường xuyên tập yoga giúp thai phụ tăng cường sức khỏe, giải tỏa căng thẳng, giảm mệt mỏi do triệu chứng thai nghén gây ra. Đặc biệt các bài tập thở của yoga hỗ trợ đắc lực cho bà mẹ trong lúc chuyển dạ, giúp cho cuộc vượt cạn nhanh chóng và ít đau đớn hơn. Để luyện tập đúng cách và mang lại hiệu quả tốt nhất, bạn cần được sự tư vấn và giúp đỡ của giáo viên dạy yoga. Bạn cũng có thể đăng ký tham gia vào các lớp học tiền sản dành cho thai phụ để được thực hành những động tác yoga phù hợp với từng giai đoạn mang thai.



Bơi lội

Bơi lội là môn thể thao ít được các bà mẹ mang thai chọn lựa, nhưng trên thực tế đây là môn thể thao rất an toàn đối với các bà mẹ tương lai. Bơi lội thường xuyên trong suốt thai kỳ giúp cơ thể phụ nữ mềm dẻo hơn, kích thích quá trình lưu thông máu khắp cơ thể và làm tăng cung cấp dưỡng khí cho thai nhi. Bơi lội cũng giúp bà mẹ thon gọn hơn và không bị tăng cân quá mức. Nước sẽ nâng đỡ trọng lượng cơ thể thai phụ, giúp cơ thể vận động thoải mái, làm giảm đau nhức khắp cơ thể, đặc biệt là lưng và chân do thai nhi tăng trọng nhanh. Ngoài ra, bơi lội trong nước mát mẻ giúp cơ thể thư giãn hoàn toàn, loại bỏ những căng thẳng, lo âu vẫn thường thấy ở các bà mẹ mang thai. Đây là hoạt động giúp cân bằng thể chất và cảm xúc rất tốt cho cả mẹ lẫn thai nhi. Mỗi tuần bạn nên dành thời gian bơi khoảng 3 lần, mỗi lần 30 phút. Bơi thẳng và nhẹ nhàng là tư thế mà các chuyên gia súc

khỏe khuyên bà bầu áp dụng trong quá trình bơi.

Bài tập Kegel

Bài tập này tác động vào các múi cơ vùng xương chậu, hỗ trợ tử cung, bàng quang và ruột, tăng độ co của âm đạo. Tập Kegel thường xuyên sẽ giúp kiểm soát tiểu, giảm được nguy cơ rách mót khi mang thai, hỗ trợ cho việc sinh nở dễ dàng hơn đồng thời giúp các mô hồi phục nhanh sau khi sinh.

Bạn nên thực hành bài tập Kegel thường xuyên mỗi ngày. Đây là bài tập tuyệt vời đối với mọi phụ nữ, đặc biệt là các bà mẹ đang mang thai. Sau một thời gian kiên trì tập luyện, bạn sẽ cảm thấy thoải mái và không còn cảm giác khó chịu, căng tức ở tử cung nữa. Bạn có thể tập trong khi nằm hoặc ngồi. Đầu tiên bạn phải tìm đúng cơ bằng cách co cơ khung xương chậu giống như nín tiểu và giữ khoảng 3 giây, sau đó từ từ thả lỏng cơ và giữ tiếp tình trạng đó trong 3 giây nữa. Bạn lặp lại 10 lần như vậy. Sau đó bạn tăng lên thành 4 giây và thả lỏng 4 giây nữa. Và mỗi ngày bạn tăng dần số giây co cơ và thả lỏng cơ cho đến 10 giây. Thời gian đầu mỗi ngày bạn sẽ tập 3 lần và sau khi đã quen, bạn có thể tập luyện bất kỳ lúc nào và nên ít nhất 5 lần mỗi ngày. Nếu luyện tập tốt, bạn sẽ phát triển kỹ năng điều khiển cơ của mình trong quá trình sinh nở. Bạn không nên thực hành bài tập này trong khi đang buồn tiểu vì nó sẽ làm tăng nguy cơ các bệnh liên quan đến đường tiểu.



Các bài tập massage

Khi thai nhi được 4 tháng trở lên, mỗi buổi tối trước khi đi ngủ, người chồng có thể giúp vợ hoặc thai phụ có thể nhờ người thân hỗ trợ để thực hành bài tập massage. Bài tập này giúp hơi thở của bà mẹ tốt hơn và giúp em bé hô hấp dễ dàng hơn. Bạn có thể ngồi ở thành giường hoặc trên một chiếc ghế thấp an toàn để bắt đầu tập. Trước tiên bạn nhớ xoa đều hai bàn tay cho ấm để đạt hiệu quả tốt nhất.

- *Mặt và cổ:* Xoa đều hai bên mặt theo chiều từ dưới cằm lên trán rồi tiếp tục xoa dọc hai bên sống mũi, rồi đến cổ.
- *Thân trước:* Dùng hai bàn tay vuốt chéo nhẹ nhàng từ phần mõm xương chậu lên đến bả vai, khi đi qua vùng ngực thì xoa đều quanh bầu ngực rồi kéo tay xuống trở lại mõm xương chậu. Sau đó xoa đều quanh bụng.
- *Lưng* (động tác này cần người xoa giúp): Vuốt dọc nhẹ hai bên sống lưng, day qua day lại ở vùng thắt lưng, sau đó xoa đều phần vai.
- *Chân:* Dùng hai tay vuốt dọc từ đùi xuống tới bàn chân, sau đó vuốt ngược trở lại ở mặt sau chân. Cuối cùng là xoa đều bàn chân, ngón chân.

Số lần xoa cho tất cả các vùng nên tăng dần từ 4 lần mỗi bên lên đến 8 lần mỗi bên là

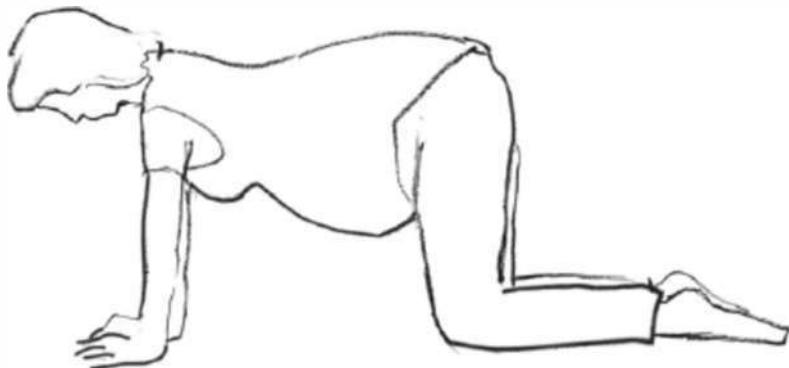
tối đa. Nên nằm dài thoái mái, thư giãn người trong khoảng 10 phút, thở nhẹ nhàng sau khi massage xong.

Một số động tác thể dục có ích cho thai phụ

- *Tập lưng:* nằm ngửa, co đầu gối lại, áp hai bàn chân xuống sàn. Luồn tay vào vùng lõm ở dưới lưng và dùng sức của cơ bụng nhắc lưng lên khỏi sàn. Sau đó co các cơ lại, thắt siết lại như khi nín tiểu. Giữ khoảng 5 giây. Lặp lại 10 lần.



- *Động tác toàn thân:* Giúp thai phụ đỡ đau lưng. Động tác này rất dễ thực hiện: quỳ gối, chống hai tay xuống sàn, nâng người lên. Tiếp tục, cúi đầu xuống và uốn cong lưng một cách nhẹ nhàng. Sau đó, nâng lưng về lại tư thế bình thường và ngẩng đầu lên. Lặp lại 10 lần.



- *Động tác ngực:* Ngồi chéo chân trên sàn, giữ cho lưng thẳng. Nâng hai tay ngang trước ngực và bắt chéo hai tay. Hít sâu và thở ra chậm rãi. Tiếp tục hít vô lần nữa (trong khi giữ hơi, nhớ hạ vai và lồng ngực xuống). Sau đó, từ từ hạ cằm xuống sát ngực, hạ

khuỷu tay sang trái 10 lần, làm tương tự 10 lần sang phải (hai tay vẫn giữ tư thế đan vào nhau). Ngẩng đầu lên và thở ra chậm. Lặp lại vài lần tùy theo sức khỏe thai phụ.



- *Động tác cơ lưng, cơ đùi và cơ sàn khung chậu:* Giúp làm mạnh cơ đùi. Ngồi xổm và xoay bàn chân ra phía ngoài một chút. Cố gắng giữ cho gót chân sát với mặt đất và giữ cho lưng thẳng. Ép khuỷu tay (cùi chỏ) vào đùi và đẩy cho cơ đùi căng ra. Giữ nguyên tư thế nhấn đùi trong khoảng 20 giây. Lặp lại động tác này nhiều lần.



- *Ngồi xổm với ghế:* Tư thế này làm cho các khớp xương chậu mềm dẻo hơn và giúp cho cơ lưng và đùi mạnh lên, đồng thời cũng bảo vệ được lưng và làm thai phụ dễ chịu hơn trong trường hợp cảm thấy đau lưng. Ngồi xổm cũng là một tư thế tốt nên chọn cho

lúc chuyển dạ. Lúc đầu, nếu khó ngồi xổm xuống hẳn, nên đặt dưới gót chân tấm thảm nhỏ hoặc mền để giữ bàn chân thẳng trên sàn. Thực hiện bằng cách: đứng đối diện với một chiếc ghế, hai bàn chân hơi dang ra. Giữ lưng thẳng và ngồi xổm xuống, lấy ghế làm điểm tựa. Khi cảm thấy ngồi tư thế này thoải mái, tiếp tục ngồi khoảng 4-5 phút. Khi đứng lên thì chậm chậm thực hiện, đứng lên đột ngột sẽ dễ bị choáng váng.



- *Tập bụng:* Nằm ngửa, co đầu gối, áp hai bàn tay xuống sàn. Đặt cánh tay dọc theo thân, ép lưng xuống sàn. Cố gắng giữ cho lưng thẳng trên sàn, đồng thời duỗi thẳng chân ra một cách chậm rãi. Co đầu gối mỗi lần uốn cong lưng. Lặp lại động tác này 5-10 lần.



Một trong những điều quan trọng phụ nữ mang thai cần nhớ là phải điều chỉnh đúng tư thế khi ngồi xuống, đứng dậy, nhặt hoặc nâng một vật. Lưu ý này sẽ giúp bà bầu giảm nguy cơ tổn thương lưng:

- *Ngồi xuống:* Ngồi thẳng, lưng tựa vào thành ghế. Đối với các chị em ngồi làm việc tại

văn phòng thường xuyên thì có thể trang bị thêm chiếc gối lót để giữ cho lưng được thoải mái.



- *Đứng dậy từ tư thế nằm:* Khi đang nằm và muốn đứng dậy, bạn cần xoay nghiêng người và dựa vào cánh tay để nhấc người lên. Đây là cách giúp cho cơ lưng và cơ bụng của bạn không bị kéo căng quá mức.



- *Nhặt hoặc nâng một vật:* Thay vì cúi lưng xuống khi muốn nhặt hoặc nâng một vật gì đó lên hoặc khi không có ghế ngồi, bạn nên ngồi xổm (nhớ giữ cơ đùi và cơ lưng luôn luôn thẳng).



Ngoài ra, phụ nữ mang thai cũng nên lưu ý đến tư thế ngủ. Để có tư thế ngủ tốt, bạn cần nằm nghiêng bên trái: khi mang thai, tử cung của người mẹ thường lệch về bên phải nhiều hơn khiến động mạch tử cung bị uốn cong. Nếu bạn nằm nghiêng sang bên trái, vừa có thể uốn thẳng lại động mạch tử cung, vừa đảm bảo cho sự lưu thông máu bình thường của tử cung, nhau thai, lại vừa giảm nhẹ sự đè nén của thận. Đồng thời, tư thế này giúp thận hoạt động tốt hơn, giảm nhẹ mucus sưng phù của tay, chân, tránh được tình trạng đau lưng.

Lưu ý

Trước bất kỳ bài tập nào cũng luôn khởi động bằng vài động tác kéo giãn: giữ lưng thẳng, thở đều đặn và gập bàn chân lại. Các dây chằng nhờ tác dụng của các hoóc môn trở nên mềm mại do đó bạn hãy từ từ, đừng vội xoắn bất ngờ để bảo vệ lưng của bạn. Ngưng ngay lập tức nếu bạn thấy khó thở, choáng váng, nóng bức hoặc đau. Uống nhiều nước để tránh tình trạng mất nước và làm dịu sau tập luyện bằng các động tác thư giãn nhẹ nhàng.

TÂM LÝ CỦA BÀ MẸ KHI MANG THAI

Võ Thị Minh Huệ
Chuyên viên tham vấn tâm lý

TÂM QUAN TRỌNG CỦA VIỆC CHUẨN BỊ TỐT TÂM LÝ LÀM MẸ

Làm mẹ là một thiên chức vô cùng vinh dự của người phụ nữ. Ai cũng muốn có những đứa con thông minh, thành công và hạnh phúc. Để đạt được mong ước đó, ngay từ khi chuẩn bị có thai, người phụ nữ phải trang bị cho mình những kiến thức về thai giáo. Và quan trọng nhất là chuẩn bị cho mình một tình trạng sức khỏe tốt, một tâm lý ổn định trong suốt thời kỳ mang thai. Tuổi tác, cân nặng, tình trạng bệnh tật, tiểu sử về dòng họ bên chồng và bên vợ là những yếu tố rất quan trọng quyết định cho những đứa trẻ khỏe mạnh, thông minh ra đời. Tâm lý cân bằng, vui vẻ, lạc quan của bà mẹ quyết định chỉ số EQ và mức độ hạnh phúc của cuộc đời đứa trẻ. Tâm lý của bà mẹ trong suốt thời kỳ mang thai ảnh hưởng trực tiếp đến tâm lý, tính cách của trẻ. Vì vậy, các bà mẹ hãy cố gắng tạo cho mình một tâm lý thoải mái, tự tin, vui vẻ và luôn tự hào với vai trò làm mẹ của mình.



NHỮNG BIẾN ĐỔI TÂM LÝ CỦA BÀ MẸ TRONG THỜI KỲ MANG THAI

Giai đoạn đầu tiên trong thai kỳ:

Dù có thể đã chuẩn bị tinh thần và chờ đợi cho việc mang thai, nhưng khi có những dấu hiệu đầu tiên, người phụ nữ vẫn có một cảm giác hồi hộp rất khó tả. Những dấu hiệu cho ta biết mình mang thai là mất kinh, chóng mặt, buồn nôn, mệt mỏi, thiếu tập trung, thỉnh thoảng thấy mình nôn nao. Sau khi chắc chắn mình đã có thai bằng cách dùng que thử, hoặc xét nghiệm máu, bạn có thể thấy mình buồn vui lẫn lộn. Mừng khi biết mình có khả năng và được làm mẹ, một chút lo âu vì sợ bị “mừng hụt”, khi mọi cảm giác hay kết quả kiểm tra bị nhầm lẫn. Nhiều bạn lưỡng lự không biết nên báo với chồng, gia đình và những người xung quanh hay không. Báo để mọi người biết và chia sẻ niềm vui với mình, nhưng lại sợ chưa chính xác việc mình sắp làm mẹ.

Khi biết chắc chắn mình có thai, người phụ nữ lúc này thấy mình “vĩ đại” và rất tự hào. Trừ một số người may mắn không cảm thấy bị “thai hành”, còn lại đa phần cảm thấy chán ăn, sợ một số mùi hay món ăn nào đó. Thậm chí có trường hợp không ăn được gì và lúc nào cũng lợm giọng, buồn nôn. Trong trường hợp không thể ăn uống, bác sĩ có thể cho truyền đạm, nước biển và bổ sung thuốc bổ. Hiện nay, ở nhà thuốc có bán kẹo chống nôn dành cho phụ nữ mang thai, đây là tin mừng và giải pháp giúp các bạn vượt qua những ngày bị nghén của mình.



Bên cạnh cảm giác khó chịu của việc bị nghén, người có mang còn có cảm giác đặc biệt thèm một số món ăn. Người ta gọi hiện tượng này là “rở”. Mỗi bà bầu có một sở thích khác nhau trong thời kỳ mang thai, người thích ngọt, người thích chua, người thích mặn, cay, hay cà phê, bia rượu... Có những sở thích xuất hiện bất ngờ trong thời kỳ mang thai và thậm chí trái ngược với sở thích hằng ngày. Các bạn không nên lo sợ về điều đó. Trừ những chất không có lợi cho sức khỏe, còn lại, cứ thích gì ăn nấy. Trong thời gian này, người phụ nữ có thể có cảm giác lâm râm đau bụng dưới, và thậm chí có ra chút máu đen giống như kinh nguyệt vào ngày cuối. Các bạn cũng đừng vội lo lắng về điều này. Cảm giác đau bụng là do tử cung đang bắt đầu nở ra, chuẩn bị một “ngôi nhà” an toàn cho em bé. Nếu không có hiện tượng đau bụng dữ dội và ra máu tươi, không cần phải đi bác sĩ. Cảm giác tức và khó chịu ở bụng dưới sẽ gần như thường xuyên cảm thấy trong suốt thời kỳ mang thai. Tử cung của mẹ sẽ lớn dần theo sự phát triển của bé. Trong thời kỳ đầu, người phụ nữ rất cần sự động viên chia sẻ của mọi người, nhất là chồng mình. Hãy cố gắng gần gũi với mọi người, chia sẻ mọi thắc mắc lo lắng với bạn bè và người thân. Có thể mỗi người đón nhận vai trò làm mẹ một cách khác nhau, nhưng không ai tránh khỏi sự lo lắng xen lẫn tự hào vì sắp được làm mẹ. Một số phụ nữ vốn được “cưng chiều”, nhân dịp này thường có cớ làm nũng chồng và người thân. Ai cũng cần sự chăm sóc và nâng niu, nhưng nếu ủy mi quá thì sẽ không tốt cho bản thân người mẹ và cho em bé. Nếu người vợ quá yếu ớt, lo lắng không cần thiết thì ảnh hưởng đến tâm trạng của người chồng. Họ có thể sợ phải đảm đương vai trò làm bố của mình. Và như thế vô tình các bạn sẽ tự làm mất đi cảm giác hạnh phúc khi được làm bố, làm mẹ.

Nhiều người quá cẩn thận vì sợ ảnh hưởng đến em bé nên người mẹ phải sống theo một chế độ “đặc biệt”. Ăn uống kiêng khem, ít giao tiếp với mọi người, thường xuyên ở trong nhà, và đặc biệt là “tuyệt giao” với chồng. Thực chất, người phụ nữ khi mang thai có thể vẫn giữ sinh hoạt bình thường. Không nên tạo sự khác biệt làm cho tâm lý mình thay đổi nhiều, hoàn toàn không có lợi cho sức khỏe của mẹ và thai nhi. Hãy sống thoải mái, vui vẻ, lành mạnh.



Đặc biệt, trong thời gian này, người phụ nữ rất cần sự động viên, tình yêu và sự cảm thông chia sẻ của chồng. Họ luôn có cảm giác rằng con thì con chung, nhưng chỉ một mình mình vất vả vì phải mang nặng đẻ đau, còn chồng thì “tự nhiên được làm bố”. Nhận được sự chia sẻ và chăm sóc của chồng, người phụ nữ sẽ thấy sự vất vả của mình voi đi một nửa và cảm thấy nhẹ nhàng hơn với vai trò làm mẹ.

Thời gian giữa kỳ thai

Lúc này, bụng đã bắt đầu thấy rõ, phụ nữ mang thai bắt đầu được “chứng diện” thời trang của riêng mình. Hiện nay, có rất nhiều hãng thiết kế thời trang bà bầu. Những bộ quần áo bầu tiện lợi, những chiếc đầm màu sắc và kiểu dáng rất đẹp đã làm cho chị em thấy mình tự tin và quyến rũ hơn. Từ tháng thứ 4 trở đi, bà mẹ đã được bác sĩ siêu âm và đã thấy được con mình. Một cảm giác gần gũi và thân quen hơn giữa mẹ và bé xuất hiện. Ngày cơ bóe tách đã giảm hẳn, cảm giác thèm ăn tăng lên và bắt đầu ăn được nhiều thứ, bà mẹ có thể an tâm hơn. Bữa ăn nên được chia thành nhiều lần, mỗi lần một ít để không có cảm

giác no quá. Nên tham khảo ý kiến bác sĩ để tăng cường bổ sung các loại vitamin cho mẹ và bé. Trong một lần siêu âm nào đó, có thể bác sĩ sẽ tiết lộ cho bạn giới tính của con. Đây là một thời điểm hồi hộp và có thể làm xáo trộn tâm lý của các bà mẹ. Dù biết “con nào cũng là con mình”, nhưng nhiều người mong con trai đầu lòng “cho chắc”, hay muốn “có nếp có tẻ”; khi không được như mong muốn, người mẹ có thể buồn và cảm thấy mình có lỗi. Vì vậy, khi có thai, ta nên xác định rõ, “con cái là trời cho”, trai gái gì cũng được, miễn là lành lặn và khỏe mạnh.

Trong thời gian này, người mẹ bắt đầu cảm nhận những cử động của bé. Nhiều khi đặt tay vào bụng, mẹ cảm thấy con mình đang “đáp lại”. Mẹ nên dành nhiều thời gian nói chuyện, tâm sự với bé. Dù bé “rất bé” nhưng giai đoạn này, bé bắt đầu cảm nhận được cảm xúc của người mẹ. Buồn, vui của mẹ đã được bé chia sẻ. Mẹ cũng có cảm giác mình đang sống cho cả hai người. Mẹ cần sự gần gũi của con, con cần sự che chở của mẹ. Vai trò của ông bố lúc này rất quan trọng, bé bắt đầu nhận biết được giọng nói của bố. Nhất là mỗi khi bố nói những lời yêu thương với mẹ. Vòng tay của bố che chở cho cả hai mẹ con.

Nhiều bà mẹ lo lắng, sợ ảnh hưởng thai nhi nên không duy trì quan hệ vợ chồng trong thời gian này. Thực chất, ngoài việc đáp ứng nhu cầu tình dục của hai vợ chồng, quan hệ vợ chồng trong thời kỳ mang thai còn có tác dụng kích thích sự co giãn của cổ tử cung, người phụ nữ sẽ dễ sinh hơn. Và quan trọng là bé đón nhận được sự thăng hoa của bố mẹ, bé cảm thấy mình đang được sống trong tình yêu thương vô bờ.



Thời gian cuối của thai kỳ

Từ tháng thứ 7 của thai kỳ, người phụ nữ cảm thấy dễ mệt và đi lại khó khăn hơn nhưng cũng thấy vui và hồi hộp vì mình sắp về đến đích. Giai đoạn này, thai phụ nên dành thời gian nghỉ ngơi nhiều hơn. Ở nhiều người, có thể xuất hiện những giấc mơ về chuyện sinh đẻ của mình, thậm chí cảm giác mình sờ được em bé. Thực chất là khi bà mẹ ngủ, em bé có thể vẫn thức, những cử động liên tục của bé, sự co thắt của cổ tử cung đã đi vào giấc mơ của mẹ. Các bà mẹ đừng quá bận tâm về những giấc mơ đó. Lý do đơn giản chỉ là do mình nghĩ nhiều, hình dung nhiều về sự ra đời của bé mà thôi.

Trong giai đoạn này, tâm trạng người mẹ rất dễ bị xúc động. Vì vậy, nên tránh những chỗ quá ồn ào, đông đúc, đặc biệt là không nên đi thăm người bệnh, đám tang, không nên chứng kiến những cảnh đau buồn. Bé sẽ “buồn lây” với mẹ. Người mẹ không nên ở nhà một mình nhiều, nên có bạn bè, gia đình bên cạnh. Thỉnh thoảng, người mẹ bỗng thấy lo lắng cho việc “vượt cạn” của mình nên cần được kịp thời “trấn an” từ những người xung quanh, đặc biệt là từ bác sĩ. Khi có được một bác sĩ theo dõi xuyên suốt từ khi mang thai cho tới lúc sinh, người mẹ sẽ thấy yên tâm hơn. Vai trò của người chồng lúc này rất quan trọng. Phụ nữ rất muốn có chồng bên cạnh trong thời điểm trọng đại này. Sự chia sẻ niềm vui được làm mẹ, sự ghi nhận công lao “vĩ đại” của mình từ người chồng sẽ tiếp thêm nghị lực cho người phụ nữ.



Ý NGHĨA CỦA VIỆC CÂN BẰNG TÂM LÝ CỦA NGƯỜI PHỤ NỮ TRONG THỜI KỲ MANG THAI

Làm mẹ là một “trọng trách” thiêng liêng và cao cả của người phụ nữ. Dù biết rằng không ai có thể thay thế vai trò của mình, nhưng nhiều người phụ nữ vẫn rơi vào trạng thái mất cân bằng về tâm sinh lý trong giai đoạn này. Ngoài những trường hợp đặc biệt vì phải làm mẹ bất đắc dĩ, người phụ nữ nào cũng tự hào với vai trò mới của mình. Để có được một đứa con khỏe mạnh, thông minh và hạnh phúc, người phụ nữ khi mang thai phải chuẩn bị tốt cho giai đoạn ướm mầm. Tâm lý của người mẹ trong thời kỳ mang thai ảnh hưởng trực tiếp đến đứa trẻ. Khi người mẹ lạc quan, vui vẻ thì đứa trẻ sinh ra sẽ có tính tình dễ chịu, dễ ăn, dễ ngủ. Sau này lớn lên, cháu cũng dễ dàng vượt qua mọi khó khăn trong cuộc sống. Nếu trong thời kỳ mang thai, người mẹ luôn cáu gắt, buồn chán, tự ti thì đứa trẻ sinh ra cũng thường thiếu tự tin, tính tình khó chịu. Đặc biệt, khi mang thai, người phụ nữ bị trầm cảm thì đứa trẻ sẽ rất dễ bị trầm uất, tính tình nhạy cảm, dễ buồn dễ vui, luôn có cảm giác bị bỏ rơi. Chính vì điều này, trong quá trình điều trị bệnh trầm cảm ở trẻ, các chuyên gia tâm lý rất quan tâm đến thời kỳ mang thai của người mẹ.



Vì vậy, các bà mẹ khi mang thai hãy cố gắng giữ cho mình một trạng thái tâm lý cân bằng, luôn tạo cho mình những suy nghĩ tích cực, đời sống tình dục lành mạnh, biết gạt bỏ những lo toan của đời thường. Vẫn biết thời kỳ mang thai là một giai đoạn khó khăn, vất vả của cuộc đời người phụ nữ; nhưng với một tinh thần thoải mái và niềm tự hào được làm mẹ, người phụ nữ sẽ vượt qua và đến được bến bờ hạnh phúc.

Mang thai mà vẫn khỏe, vui vẻ, đẹp, hạnh phúc và quyến rũ là mơ ước của mọi phụ nữ. Đó là những ngày kỳ diệu và không thể quên mà ai cũng muốn được ít nhất một lần cảm nhận.

Mẹ lo lắng, con sinh ra nhẹ cân

Một nghiên cứu đăng trên tạp chí *Paediatric and Perinatal Epidemiology* cho thấy sự lo âu của phụ nữ trong thời gian mang thai có ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe của em bé.



Các nhà khoa học Hoa Kỳ đã khảo sát trên một nhóm phụ nữ có thu nhập thấp, kèm theo các yếu tố nguy cơ như uống rượu và hút thuốc lá. Họ đã chứng minh được những phụ nữ có biểu hiện lo lắng trong ba tháng cuối của thai kỳ sinh con nhỏ hơn cả về chiều cao lẫn cân nặng so với những phụ nữ không lo lắng.

Trong những tháng đầu của thai kỳ, tác động này không rõ ràng nếu mức độ lo lắng không nghiêm trọng. Tác giả nghiên cứu cảnh báo cần có biện pháp can thiệp kịp thời khi thai phụ có biểu hiện lo lắng nhằm phòng ngừa những vấn đề không tốt cho sức khỏe thai nhi.

QUAN HỆ TÌNH DỤC TRONG THỜI KỲ MANG THAI

Võ Thị Minh Huệ
Chuyên viên tham vấn tâm lý

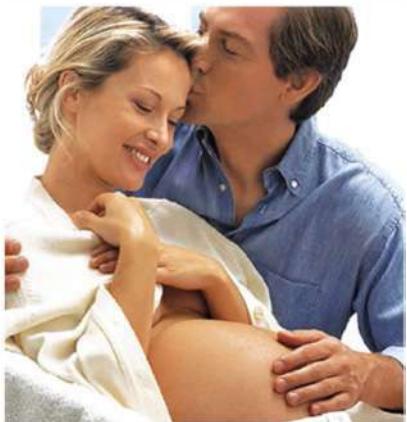
Thời gian mang thai là một giai đoạn quan trọng đối với phụ nữ. Trong suốt 9 tháng 10 ngày, người phụ nữ trải nghiệm rất nhiều những thay đổi trong cơ thể và tâm lý của mình. Để sinh ra một đứa con khỏe mạnh, thông minh và giữ được sức khỏe tốt cho mình, thai phụ cần phải được trang bị nhiều kiến thức. Quan hệ tình dục trong suốt thời kỳ mang thai như thế nào để vừa hưởng trọn niềm tự hào về vai trò sắp làm mẹ, vừa thăng hoa trong vai trò người tình đối với bạn đời là một trong những điều rất cần phụ nữ quan tâm.

CÓ CẦN KIÊNG CŨ CHUYỆN VỢ CHỒNG TRONG THỜI GIAN MANG THAI?

Trước đây, mọi người nghĩ về quan hệ tình dục như một điều thầm kín và rất ngại ngần khi nhắc đến điều đó. Nhất là đối với phụ nữ có thai, hầu như họ được tư vấn là phải tuyệt đối kiêng cữ. Có nhiều người được khuyên là khi có thai nên về ở với bố mẹ để dễ tiện chăm sóc và tránh sự “nhăm nhe” của chồng. Nhưng như vậy là vô tình đã tách rời vai trò làm vợ và làm mẹ của người phụ nữ và hạn chế vai trò làm chồng và làm bố của người đàn ông.

Thực chất, quan hệ tình dục rất quan trọng, không còn đơn giản là một thú gia vị, nó là nguyên liệu của cuộc sống. Và khi đã là nguyên liệu thì nó trở thành một nhu cầu không thể thiếu trong cuộc sống vợ chồng. Mỗi người phụ nữ có thể đón nhận vai trò “bà bầu” một cách khác nhau. Người thì vui vẻ lo lắng và mệt mỏi, người lại khỏe khoắn như không. Người thì xấu đi và có người đẹp ra. Người thấy hạnh phúc tràn trề, có người lại rơi vào trầm cảm. Nhưng dù thế nào thì người phụ nữ cũng cần được yêu thương, vỗ về, âu yếm. Chính thời gian này, họ cần được gần gũi chồng, chia sẻ niềm tự hào và san bớt mệt nhọc. Người chồng cần đảm đương công việc gia đình và gánh bớt lo toan cho vợ, là người dang rộng vòng tay êm ái, ôm vợ vào lòng, truyền cho vợ tình yêu vô bờ và trao thêm lửa cho sự nồng nàn.





Quan hệ vợ chồng đối với phụ nữ mang thai là một điều không thể thiếu. Tùy thuộc vào tình trạng sức khỏe, vào từng thời điểm của thai kỳ để hai vợ chồng điều chỉnh sinh hoạt vợ chồng cho hợp lý và đạt được khoái cảm. An toàn, lành mạnh là những mong muốn quan trọng trong cuộc sống tình dục của thai phụ.

LÚC NÀO THÌ THAI PHỤ PHẢI “CẨN TRỌNG” TRONG QUAN HỆ VỢ CHỒNG?

Có những người may mắn, không có dấu hiệu gì đặc biệt khi bắt đầu mang thai, nhưng nhiều người lại bị ốm nghén thật vất vả. Mệt mỏi, chóng mặt, buồn nôn, người lao đao và có đôi lúc nǎm bẹp trên giường, không ăn uống được gì làm cho thai phụ xuống sức một cách trầm trọng. Vì quá mệt, mùi gì cũng sợ nên sợ luôn cả chồng. Nếu thấy sức khỏe vợ quá yếu, hai vợ chồng cần “tạm ngưng” để người phụ nữ cảm thấy nhẹ nhõm hơn, và dành thời gian để chăm sóc, an dưỡng, phục hồi sức khỏe.

Nhiều phụ nữ khi mang thai có hiện tượng chảy máu âm đạo, đau bụng, rò rỉ ối do cổ tử cung không đóng chặt. Những trường hợp này nên gặp bác sĩ để theo dõi. Và bác sĩ thường khuyến cáo vợ chồng không nên sinh hoạt tình dục. Thậm chí, người vợ không nên đi lại, làm việc nặng, hoạt động mạnh. Những trường hợp này đang có nguy cơ sẩy thai (nhiều bác sĩ dùng từ *nguy cơ bóc tách*, nghe nhẹ nhàng hon) nên các bà bầu cần chú ý tránh cử động và xúc động mạnh. Không nên chủ quan với những hiện tượng này. Sau ba tháng, có thể cơ thể đã ổn định, đã thích nghi với vai trò “sống cho hai người”, và sau khi có sự tư vấn của bác sĩ, vợ chồng có thể trở lại sinh hoạt bình thường. Tuy nhiên, không nên “trả bài” nhiều quá mà nên “vừa chiến đấu vừa nghe ngóng tình hình”. Bản thân bà bầu không thực sự thoải mái và khoái cảm vì luôn có cảm giác lo canh cánh cho sự an toàn của thai nhi, thậm chí đôi lúc thấy có lỗi với em bé của mình. Đây là thời kỳ đòi hỏi người chồng phải cố gắng thích nghi với vai trò sắp làm bố. Nhiều người đàn ông cảm thấy hụt hẫng khi đang được vợ chiều chuộng, sinh hoạt tình dục đều đặn, đáp ứng nhu cầu của mình, nay phải “cầm chừng” và thậm chí là kìm né. Nhưng để đảm bảo sự an toàn cho thai nhi, hai vợ chồng cần thống nhất tuân theo sự tư vấn của bác sĩ, các chuyên gia tâm lý, những người có trình độ chuyên môn trong lĩnh vực này.

Nhiều người đã được kiểm tra sức khỏe, hoặc được chữa trị những bệnh phụ khoa, nhưng trong thời gian mang thai vẫn có thể bị những bệnh lây qua đường sinh dục. Đặc biệt, khi người chồng đang có hiện tượng chớm, hay đang điều trị bệnh tương tự, hai vợ chồng tuyệt đối không được quan hệ. Những bệnh lây nhiễm này sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến bào thai, có thể gây hậu quả sẩy thai, thai dị dạng. Tất cả các loại thuốc kháng sinh, thuốc đặc trị đều có tác dụng phụ ảnh hưởng đến sự hình thành và phát triển của thai nhi. Vì vậy, người phụ nữ mang thai tuyệt đối phải tuân thủ nguyên tắc “tình dục an toàn và lành mạnh”.



Quan hệ vợ chồng như thế nào cho tốt là tùy tình trạng mang thai, sức khỏe và tâm lý của thai phụ. Nếu có bất cứ điều bất thường nào, cần được sự tư vấn của bác sĩ để quyết định nên duy trì sinh hoạt vợ chồng hay không. Nhu cầu tình dục của thai phụ rất quan trọng, nhưng quan trọng nhất vẫn là sức khỏe của bà mẹ và em bé. Hai vợ chồng nên tìm hiểu thêm nhiều kiến thức, cùng nhau trao đổi để cả hai cùng thấy thoải mái và tự nguyện. Dù có phải “treo giờ” nhưng “cầu thủ chồng” vẫn thấy vui vẻ với vai trò người chồng, người cha biết hy sinh và có trách nhiệm.

Ngoài những trường hợp có sự khuyến cáo, vợ chồng có thể duy trì mọi sinh hoạt bình thường. Thậm chí nhiều cặp vợ chồng còn tìm thấy khoái cảm nhiều hơn trong thời kỳ này.

ÁI ÂN, NGUYÊN LIỆU NGỌT NGÀO TRONG CUỘC SỐNG CỦA PHỤ NỮ MANG THAI

Nhiều người phụ nữ không biết rằng khi mang thai, mình lại trở nên hấp dẫn và quyến rũ hơn. Thậm chí, có người còn mặc cảm với sự thay đổi cơ thể của mình. Có thể da đen đi, có nỗi mụn, nám. Có thể nhũ hoa sẫm màu, vòng hai to hơn bình thường. Nhưng người phụ nữ khi mang thai lại có thể mạnh mẽ. Về hình thể, vòng ngực sẽ căng tròn và vòng mông cũng đầy đặn hơn trước. Đặc biệt, ánh mắt của phụ nữ giai đoạn này trìu mến, dễ gần hơn. Với bản năng làm mẹ, người phụ nữ thấy mình “vĩ đại” và tự hào về điều đó. Và đó chính là điều quyến rũ của người vợ đối với chồng.

Quan hệ vợ chồng khi mang thai là một hành vi khoa học có lợi cho sức khỏe tinh thần phụ nữ. Suốt 9 tháng 10 ngày mang thai, người phụ nữ nhận thấy sự thay đổi ham muốn của mình. Dù tăng hay giảm sự ham muốn, người vợ cũng nên chia sẻ với chồng mình. Trong thời gian này, nhu cầu và sự khoái cảm của người vợ được ưu tiên số một. Chồng “nhường” cho vợ vì vợ đang ở trong giai đoạn đặc biệt về tâm sinh lý, và tâm trạng của vợ đang ảnh hưởng trực tiếp đến “nhân vật thứ ba” vô cùng quan trọng của gia đình.

Phụ nữ có xu hướng giảm ham muốn ái ân trong 3 tháng đầu tiên của thai kỳ. Bởi vì đây là khoảng thời gian họ phải đối mặt với những thay đổi khó chịu của cơ thể như mệt mỏi, buồn nôn, cáu gắt.

Từ tháng thứ 4 đến tháng thứ 6, do ảnh hưởng mạnh của hormone thai nghén, lượng máu trong cơ thể phụ nữ sẽ dồn tới các cơ quan nhạy cảm như vùng ngực, âm đạo. Kết quả là nhu cầu về tình dục của phụ nữ giai đoạn này tăng cao. Rất nhiều phụ nữ đạt được khoái cảm “chưa từng có” trong thời gian này. Cảm giác yêu thương dạt dào, sự yên tâm vì không còn lo “lỡ kế hoạch” cùng với sự nâng niu chia sẻ của chồng sẽ đưa bà bầu tới đỉnh.



Ba tháng cuối thai kỳ, do sự phát triển của bụng bầu, bà mẹ sẽ cảm thấy khó khăn khi quan hệ vợ chồng. Bên cạnh đó, những trực trặc về sức khỏe như phù chân, mỏi lưng, khó thở cũng làm giảm ham muốn trong chuyện ấy. Thai phụ lúc này thấy mình “cồng kềnh”, cùng với cảm giác gần gũi với đứa bé sẽ làm giảm đi hứng thú đối với vai trò làm người

tình. Lúc này, người phụ nữ hăm hở và ưu tiên cho vai trò làm mẹ nên các ông chồng có thể bị “lơ là” hơn. Các ông chồng cần hiểu và động viên vợ, đừng “tủi thân” vì thấy mình sắp bị “ra rìa”. Cuộc hành trình của thai phụ đang sắp về tới đích, chuyện chăn gối có thể tạm thời “giảm nhiệt”. Phụ nữ đừng quá lo lắng khi thấy mình không hoàn toàn “nhiệt tình” với ông chồng.

Dù nhu cầu ân ái của bạn tăng lên hoặc giảm đi, bạn cũng nên chia sẻ điều đó với chồng. Không nên cố gắng chịu đựng hoặc chiều chồng một cách gượng ép. Nếu không, thai phụ sẽ bị căng thẳng tâm lý và làm rạn nứt tình cảm vợ chồng.

Quan hệ tình dục hoàn toàn không gây hại cho bé. Xét về mặt khoa học, thai nhi được bảo vệ bởi túi nước ối và dạ con nên việc quan hệ tình dục ở mức độ nhẹ nhàng, bình thường là hoàn toàn có lợi cho cả hai. Bà bầu có thể cảm nhận tim đập nhanh hơn đồng thời em bé chuyển động một chút sau khi quan hệ. Đó là những cảm giác hoàn toàn bình thường.

Tình trạng cực khoái không gây chuyển dạ sớm. Cực khoái có khả năng thúc đẩy dạ con co bóp. Nhiều người sợ khi dạ con co bóp mạnh có thể làm ảnh hưởng em bé hoặc sẩy thai. Tuy nhiên, các nghiên cứu khoa học chứng minh rằng, những cơn co bóp này không đủ mạnh để gây nên tình trạng chuyển dạ sớm. Nhưng không vì thế mà bà bầu quên mất rằng mình đang trong thời kỳ đặc biệt, cần sự êm ái và nhẹ nhàng. Khi sinh hoạt vợ chồng, người chồng vẫn nên lưu ý, không nên thúc mạnh và vào sâu quá trong cơ thể người vợ.

Một số bà bầu bị khô âm đạo trong lúc mang thai, có thể gây đau rát khi quan hệ. Vì thế, giai đoạn “khởi động” rất quan trọng. Thai phụ cần một chỗ ngủ thoáng mát, đẹp và lắng mạn. Trước khi “vào cuộc”, hai vợ chồng nên nằm cạnh nhau, nói chuyện về đứa trẻ, chia sẻ cảm giác hạnh phúc được làm bố, làm mẹ của mình. Người chồng vuốt ve, âu yếm vợ. Ông bố có thể thầm thì với con và “xin phép”, vừa tạo bầu không khí vui vẻ, vừa cho thai phụ cảm giác vui vẻ, hài lòng. Mọi việc được bắt đầu khi người vợ đã sẵn sàng; không nên có bất cứ một sự gượng ép hay lo lắng nào cho thai phụ. Tùy từng hoàn cảnh, thời điểm của thai kỳ để chọn những tư thế thích hợp cho việc quan hệ. Người chồng nên nhẹ nhàng, thận trọng để không gây bất cứ khó chịu nào cho người vợ. Và người vợ được quyền từ chối nếu thấy mình không thoải mái hay đau đớn.

Bạn có thể chọn cho mình một trong những tư thế giao hợp sau. Điều quan trọng là làm sao để bà mẹ tương lai cảm thấy thoải mái và dễ chịu.

- *Quỳ và làm chuyện ấy từ phía sau:* Bạn quỳ hai đầu gối đồng thời chống tay xuống sàn. Anh ấy cũng quỳ gối ở phía sau và cả hai bắt đầu ân ái. Kiểu quan hệ này khiến vợ chồng thoải mái.
- *Bạn ở phía trên:* Tư thế này khiến bạn dễ dàng điều khiển diễn tiến theo cách dễ chịu





nhất.

- *Yêu trên ghế:* Anh ấy ngồi trên ghế, bạn có thể ngồi trên đùi chồng (quay lưng hoặc đối diện với chồng) đồng thời chân thả lỏng xuống sàn.
- *Tư thế mép giường:* Bạn nằm ngửa phía mép giường, hai chân thả lỏng xuống sàn. Người bạn đời quỳ gối ở phía đối diện. Tư thế này tránh được tối đa sức ép lên bụng bầu.
- *Tư thế úp thia:* Bạn nằm nghiêng quay lưng về phía chồng. Tư thế này cũng khiến bạn dễ chịu. Người chồng có thể choàng tay ôm vợ, và người vợ cảm nhận được sự che chở của chồng mình.

Những tư thế trên chỉ là những tư thế gợi ý, mỗi cặp vợ chồng sẽ tìm thấy cho mình một tư thế phù hợp. Phụ nữ mang thai nên tránh những tư thế quan hệ khó, gây sức ép lên vùng ngực hoặc vùng bụng của mình. Chỉ nên quan hệ nhẹ nhàng với thời gian, tần suất vừa đủ. Dù em bé đã được bảo vệ trong tử cung, cổ tử cung đã đóng chặt, nhưng nên khuyến khích chồng sử dụng bao cao su để phòng tránh bệnh, không để tinh dịch xâm nhập vào trong vì chúng có thể gây kích thích cổ tử cung mờ sớm. Trong khi khởi động và quan hệ, không nên kích thích đầu vú để tránh làm co bóp tử cung. Và trong thời kỳ mang thai, do tuyến sữa đang phát triển, tạo nguồn thức ăn cho bé nên bầu vú phụ nữ thường căng, khi đụng mạnh có thể gây đau và khó chịu.

Nếu được chuẩn bị những kiến thức về sự thay đổi tâm sinh lý khi mang thai, chắc chắn bạn sẽ gặp ít trở ngại trong vai trò làm vợ và làm mẹ của mình. Việc duy trì cuộc sống tình dục của phụ nữ mang thai có một ý nghĩa vô cùng quan trọng. Nhiều người nhờ đó mà xóa bỏ được mặc cảm về sự thay đổi hình dáng và sự “vô dụng” khi không làm tròn “nghĩa vụ đối với chồng”.

“CHUYỆN ẤY” CỦA BÀ BẦU, THẬT QUAN TRỌNG!

Nhu cầu sinh hoạt tình dục của thai phụ là hoàn toàn có thật và chính đáng. Vợ chồng phải kịp thời chia sẻ và hỗ trợ nhau để giữ được cân bằng tâm sinh lý cho cả hai người. Nhiều trường hợp người vợ ngại ngần không dám bày tỏ cảm xúc thật của mình, và chồng không bắt được “sóng” nên đã không đáp ứng được nhu cầu của nhau. Vợ thầm trách chồng không hiểu, ngầm ngầm tủi thân, buồn bã cău gắt. Chồng thì lại lén lút ra ngoài giải quyết nên dẫn đến nhiều mâu thuẫn không lường trước. Người vợ đau khổ, căng thẳng, thậm chí rơi vào trạng thái trầm cảm vì cảm giác không ai cần mình. Chồng ra ngoài lúc đầu chỉ định “ăn bánh trả tiền” nhưng mưa dầm thấm đất, có khi trở nên sâu nặng và ngoại tình lúc nào không hay. Vợ ghen tuông, dằn vặt, làm ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe và tâm lý

của em bé. Nhiều người vợ, do ngại ngần không chia sẻ với chồng, tự kìm nén cảm xúc ham muốn, tự gây áp lực cho mình và cho chồng. Đôi lúc vì không hiểu nhau nên cảm thấy mình bị thiệt thòi, cảm thấy mang thai là một gánh nặng. Nghiêm trọng hơn, nhiều người còn mất đi cảm giác hạnh phúc khi chờ đón đứa con, và ghét em bé vì nghĩ rằng chính bé là rào cản đối với việc hai người không cảm thấy thoải mái và thăng hoa.

Để niềm vui được làm mẹ trọn vẹn, thai phụ phải biết cân bằng cuộc sống và công việc. Với sự hỗ trợ của chồng, bạn bè và những người thân, ngoài việc chăm chút về dinh dưỡng, phụ nữ mang thai cần có một đời sống tinh thần thật phong phú và đầy đủ. Bên cạnh sự thư giãn, nghỉ ngơi, đời sống tình dục giúp cho thai phụ vui vẻ, tâm lý ổn định. Và đặc biệt, sự thăng hoa sẽ giúp người phụ nữ thật sự hạnh phúc mỗi khi nhớ về những tháng ngày mang thai của mình. Làm bà bầu hạnh phúc không khó nếu biết cân bằng vai trò làm mẹ và làm vợ, và biết tận hưởng sự khoái cảm của một người tình đối với người chồng yêu quý của mình.

CÁCH KHẮC PHỤC NHỮNG TRỞ NGẠI TÂM LÝ KHI MANG THAI

Võ Thị Minh Huệ
Chuyên viên tham vấn tâm lý

Thời kỳ mang thai là một bước ngoặt của cuộc đời người phụ nữ. Có thể là khởi đầu cho một cuộc sống mới, cho niềm hạnh phúc và sự kiêu hãnh. Nhưng với một số phụ nữ, đó là bắt đầu một cuộc sống lo toan và đầy vất vả. Một đứa con khỏe mạnh, lành lặn và thông minh được ra đời trong vòng tay êm ái của cả nhà là niềm mơ ước của mọi bà mẹ. Nhưng cũng không ít người phải trải qua sự thấp thỏm, cô đơn và đau khổ trong những ngày chờ đợi đứa con của mình.

CẢM GIÁC ÁM ẢNH, SỢ HÃI

Chúng tôi gặp chị Huyền ở Gia Lai khi tổ chức chuyên đề “*Thai giáo - Hai tiếng thay đổi cuộc đời con bạn*”. Chị đang có thai tháng thứ ba, và đây là đứa con thứ hai của chị. Chị kể trong nước mắt: Lấy chồng ở tuổi hai mươi, háo hức được làm mẹ nên hai vợ chồng quyết định sinh con ngay. Nhưng ngày chị sinh con trở thành ngày cả nhà phải chứng kiến một nỗi đau khủng khiếp: Đứa bé trai nặng 3,5 kg nhưng bị dị tật bẩm sinh, gần như không nhận biết được gì xung quanh. Chị vật vã với nỗi đau và thất vọng. Rồi bản năng làm mẹ cũng giúp chị chấp nhận sự thật và chăm sóc con mình. Nhưng đứa trẻ chỉ sống được 6 tháng. Với chị, đứa con trai đầu lòng đã mang đi một nỗi thất vọng và lo âu chưa kịp giải thích.

Chị không biết con chị bị bệnh gì, có phải là bệnh di truyền hay bị chất độc da cam? Chị sợ sinh tiếp đứa con thứ hai, vì chị không biết nó có cùng chung số phận như anh nó hay không. Nhiều khi chị định thôi không sinh nữa. Nhưng chị còn trẻ, anh lại là con trai một trong gia đình đông con. Nếu không được làm mẹ, chị sợ không thể vượt qua được dư luận và áp lực từ phía gia đình.

Khi có thai lần thứ hai, chị bắt đầu mất ngủ. Đêm đêm, chị nằm thao thức và bị hình ảnh đứa con trai bé bỏng ám ảnh tâm trí. Chị không nhớ chị đã khóc như thế nào, chị đã van xin ra sao để xua đi nỗi ám ảnh đó. Chị xua đi, thì đứa trẻ lại càng níu lấy chị. Chị lại thấy có lỗi với đứa con tật nguyền. Chị cảm thấy mình không hết lòng để giữ lấy nó cho mình.





Nhìn gương mặt xanh xao vì thiếu ngủ của chị, chúng tôi không khỏi chạnh lòng. Có thai đã ba tháng nhưng bụng chưa thấy gì. Thậm chí chị còn bị sụt mất 5 kg. Không dám đi đâu vì sợ người ta biết mình có bầu, chị sợ người ta thương hại chị. Chúng tôi đã khuyên chị đi khám thai, làm các xét nghiệm, kiểm tra tim thai ở bệnh viện huyện. Phải ngồi hàng giờ để trấn an chị, phân tích cho chị hiểu chị phải làm gì để bắt đầu thích nghi với vai trò làm mẹ của mình. Chị cần lạc quan và sống vì đứa bé. Những gì đã qua, có thể là rủi ro và do số phận. Nhưng bây giờ, khi chị đang ương mầm non mới trong cơ thể mình, chị không thể ôm quá khứ, không thể để tương lai lụi dần trong bi quan và lo sợ. Chính tâm trạng sợ hãi, bị ám ảnh của chị sẽ làm tăng thêm xác suất khiếm khuyết phát triển của thai nhi. Chúng tôi giúp chị đề cao vai trò làm mẹ, vực chị dậy để làm tròn bổn phận của một người mẹ đang mang đứa con trong lòng.

Suốt thời gian chị mang thai, các Hội viên của *Hội quán Các bà mẹ* đã theo dõi và cho lời khuyên về việc thai giáo của chị. Và niềm hạnh phúc ngập tràn khi chị sinh một cô bé nặng 2,7 kg, lành lặn và rất khau khỉnh. Niềm vui của chị chính là niềm vui của chị em *Hội quán Các bà mẹ*. Nếu chị không kịp thời thoát khỏi nỗi ám ảnh, cứ sợ con mình bị dị tật thì có lẽ hai mẹ con chị không thể mạnh khỏe và hạnh phúc như bây giờ.

Có rất nhiều vợ chồng biết mình bị nhiễm chất độc da cam, hay biết mình bị những căn bệnh di truyền nhưng vẫn quyết định có con. Có gia đình 5 đứa con, cả 5 đều tật nguyền. Hoặc có những phụ nữ sinh nhiều lần, và những đứa trẻ ấy lần lượt chết vì những căn bệnh lạ. Nhưng họ vẫn muốn có con. Họ hy vọng sẽ sinh ra một đứa trẻ lành lặn để bù đắp cho những thiệt thòi mà những đứa khác phải chịu. Nhưng cũng có người khi sinh ra một đứa trẻ bị bệnh bẩm sinh, họ quyết định không sinh thêm con nữa. Họ sợ sự lặp lại của khổ đau, và họ thương những đứa trẻ sinh ra sau đó, có thể bị bệnh tật, hoặc phải chấp nhận gánh

nặng khi có người anh, người chị bệnh tật như thế. Nó sẽ phải đảm đương vai trò chăm sóc anh chị khi bố mẹ không còn.

Sinh con thêm hay không, tùy nhận thức và quyết định của mỗi người. Nhưng các ông bố bà mẹ đừng vội chấp nhận sự thật phũ phàng, hãy khám và tư vấn về tình trạng sức khỏe của những đứa trẻ với bác sĩ và những người có chuyên môn. Nếu thực sự, xác suất dị tật của những đứa con mình quá lớn thì không nên sinh con. Những đứa con không lành lặn, bệnh tật sẽ là gánh nặng cho gia đình, cho xã hội và cho chính bản thân sự tồn tại của trẻ.

CHƠI VỚI KHI LÀM MẸ MỘT MÌNH

Dáng người mảnh mai, nước da xanh và có đôi mắt đượm buồn, Mai vừa kể về mình vừa cố giấu cái bụng đã lùm lùm sau chiếc mũ. Cái bụng bầu là kết quả của một cuộc tình chóng vánh. Quen nhau được một tháng, với những lời hứa hẹn và góp gạo thổi corm chung, có bao nhiêu tiền dành dụm, Mai sắm sửa đồ đạc để chuẩn bị cho cuộc sống của hai người. Không ngờ, khi biết Mai có thai, anh ta đã trốn mất. Anh ta bỏ đi không nói với cô một lời. Không biết tìm người yêu ở đâu, không biết phải làm gì, Mai không nói với ai về những gì mình đang chịu đựng. Phần vì xấu hổ, phần vì hy vọng một ngày nào đó người đàn ông ấy trở về nên cô đã buộc chặt bụng bầu và vẫn đi làm, thậm chí tăng ca. Với mọi người trong công ty, cô vẫn cố gắng làm việc bình thường, cười đùa tỏ ra vui vẻ. Cô không muốn mọi người biết mình có thai. Nhưng mỗi đêm về, cô thấy mình cô đơn khủng khiếp. Cô vừa sợ, vừa tủi thân, vừa thấy bế tắc. Cô không biết mình đang gánh vác một vai trò vô cùng quan trọng. Cô chỉ biết rằng, bụng cô đang lớn dần lên. Thậm chí khi đứa trẻ đẹp, cô không biết mình nên buồn hay nên vui. Khi mấy người cùng phòng trợ phát hiện ra cô có thai và khuyên cô nên đi phá thai thì bào thai đã hơn 5 tháng. Có lẽ cô chưa bao giờ có một cảm giác tự hào vì được làm mẹ, mà thậm chí cô xấu hổ về điều đó.

Đối mặt với sự thật phũ phàng - cha của con mình là một người đàn ông hèn nhát và phản bội - Mai bắt đầu chuẩn bị cho việc làm mẹ “bất đắc dĩ” của mình. Cô không thể trốn chạy được, chỉ có cô mới có thể đảm đương vai trò này. Sau khi tư vấn với chuyên gia tâm lý, cô xác định những việc mình phải làm. Không còn nhiều thời gian cho trách móc, bi lụy. Cũng không còn hy vọng gì ở người đàn ông mà đợi mà chờ, tự cô phải vươn lên để sống. Cô chuyển sang phòng тро ở cùng mấy người bạn gái cùng quê. Vừa đỡ tiền phòng vừa được mọi người quan tâm chăm sóc. Và điều mà cô tưởng chừng mình không bao giờ làm được là gọi điện về báo với bố mẹ về những gì đang xảy ra với mình. Cùng với sự thuyết phục của các thành viên Hội quán Các bà mẹ, gia đình đã hiểu và sẵn sàng đón Mai về nhà sinh nở.

Quan hệ tình dục trước hôn nhân đang là mối lo ngại hiện nay của toàn xã hội. Nhiều người hoàn toàn chưa chuẩn bị cho một cuộc sống gia đình, khi có “hậu quả” thì bối rối và lẩn tránh trách nhiệm. Do không có kiến thức về tình dục an toàn và lành mạnh, nhiều người phụ nữ phải chịu hậu quả một mình. Khi người mẹ lo lắng, uất hận, hay bơ vơ trong





cô đơn, những đứa trẻ ra đời sẽ thiếu tự tin, gặp nhiều khó khăn trong việc giao tiếp với người khác. Những người phụ nữ mang thai một mình, cần có sự quan tâm của gia đình, bạn bè. Quan trọng, bản thân họ phải xác định được trách nhiệm của mình. Có thể bị lừa gạt, bị bối của đứa trẻ bỏ rơi, nhưng người phụ nữ không thể đổ lỗi hết cho người đàn ông. Trước khi gộp gạo thổi com chung sống như vợ chồng, phụ nữ cần biết cái được, cái mất của mình.

Nếu như bất đắc dĩ phải làm mẹ một mình, người phụ nữ cần xác định đó là một thử thách lớn của đời mình, một bước ngoặt lớn và một tương lai không hoàn toàn sáng sủa. Nhưng trong cuộc sống cũng có những phần thưởng dành cho những người phụ nữ có nghị lực.

Nhiều gia đình một mẹ một con nhưng con cái vẫn học giỏi, ngoan ngoãn, đặc biệt là rất thương mẹ. Sinh ra một đứa trẻ đã khó, nhưng dạy con nêu người là một việc khó khăn hon nhiều, nhất là đối với những bà mẹ đơn thân.



CẢM GIÁC HỐI HẬN, GIÀY VÒ

Một cuộc điện thoại hon hai tiếng đồng hồ từ Long An qua tổng đài 1088 đã giúp chị Ái giải tỏa ít nhiều cảm giác giày vò và hối hận. Chị tìm ra được một niềm an ủi và một lối thoát cho mình. Hai vợ chồng chờ đợi hai năm mà chưa có con. Thỉnh thoảng, vì bất đồng quan điểm sống và nóng lòng chờ con nên hai vợ chồng lại giận dỗi nhau. Giận rồi lành, vợ chồng nào cũng có lúc thế. Nhưng lần này, không hoàn toàn dễ dàng đối với chị. Trong khi giận chồng, chị đã gặp lại người yêu cũ. Sau lần đó, chị có thai. Hai năm trông chờ, chị từng hình dung mình sẽ mừng như thế nào khi biết mình được làm mẹ. Nhưng bây giờ, khi có thai thì chị lại rối bời. Vợ chồng làm lành, chị báo chị có thai. Chồng và cả gia đình vô cùng mừng rỡ. Chồng chị càng chăm sóc, chị càng muốn lảng tránh. Chị sợ chồng phát hiện ra rằng mình đã gặp người yêu cũ. Và chị sợ người yêu cũ biết mình đang có thai sau lần hai người gặp nhau ở khách sạn. Chị không còn cảm giác vui mừng, không hân hoan và cũng

không muốn cả hai người đàn ông quan tâm đến mình. Mỗi lần chồng mua về những món ăn chị thích, chị tránh cái nhìn nán nỉ và âu yếm của anh. Mỗi lần thấy chồng háo hức với vai trò làm bố, chị lại thấy mình có tội. Chị không quen nói dối, lần nói dối đầu tiên lại liên quan đến quá nhiều người thân yêu, đặc biệt là đứa con đang lớn dần lên trong bụng mình. Chị không biết có giấu nổi những gì đã xảy ra với chị mãi không. Đôi lúc, chị muốn nói hết với chồng rồi xin anh tha thứ. Đôi lúc chị muốn nhẫn tin bắt đầu người yêu cũ. Vì một phút yếu lòng mà chị phải chịu đựng cảnh dối lừa. Chị loay hoay với những ý nghĩ hối hận, buồn chán và thậm chí chị quên mất vai trò làm mẹ của mình. Chị không còn thấy mình xứng đáng được làm mẹ.

Sau khi chia sẻ được với chuyên gia tâm lý, chị bắt đầu thấy bình tâm hơn. Dù là con ai, của chồng hay của người yêu cũ thì đứa con cũng là con của chị. Đứa con mà chị đã mong đợi suốt bao nhiêu ngày qua. Nếu nói ra hết những nghi ngờ của mình với chồng, chắc gì chị nhận được sự cảm thông của anh ấy. Thậm chí, sự ghen tuông và lòng tự trọng sẽ làm gia đình chị tan vỡ. Hoặc anh ấy không thoát ra được khỏi suy nghĩ bị phản bội và suốt đời sẽ hành hạ chị. Nếu nói với người yêu cũ rằng hai người đang có con chung, anh ấy sẽ không đành lòng để chị phải chịu vất vả một mình. Nhưng còn gia đình, vợ con anh ấy. Anh ấy không thể vì một đứa trẻ sắp ra đời mà bỏ hết tất cả những gì anh đang có. Và biết đâu được, anh sẵn sàng chối bỏ “hậu quả” của cuộc gặp gỡ vụng trộm, rồi chị càng thêm đau đớn vì sự hèn nhát của người đàn ông mình từng thương yêu.

Đứa con bé bỏng của chị cần có mẹ, có bố. Nó là đứa trẻ vô tội. Dù muốn hay không thì nó cũng sẽ được sinh ra. Và số phận nó sẽ như thế nào khi nó không được ai thura nhận. Có thể đến lúc nào đó, chị sẽ nói hết với chồng, nhưng không phải lúc này. Chị cần có một tâm lý ổn định để cho đứa con của chị sinh ra khỏe mạnh và thông minh. Khi xác định được điều đó, chị thấy nhẹ lòng. Chị xác định mình sống cho con, cho đứa trẻ mà chị từng mơ ước. Chị bớt đi nỗi lo sợ với chính mình. Chị bắt đầu chia sẻ với chồng những cảm giác thay đổi của một phụ nữ mang thai. Chị biết, anh đang hạnh phúc với vai trò mới, chị biết ơn anh về những gì anh đang dành cho chị. Chị không muốn lừa dối bất cứ ai, nhưng chị cần có sự bình yên của một thai phụ. Chị sẽ làm tròn bổn phận của mình, một người mẹ. Lỗi lầm của chị, chị sẽ phải trả giá, nhưng chị không thể để đứa trẻ phải gánh chịu hậu quả từ sai lầm của mình.

LẠC LỐNG, BƠ VƠ NGAY TRONG CĂN NHÀ CỦA MÌNH

Chị Lan mang thai lần thứ ba, hai đứa con gái xinh xắn của chị đã lớn. Chị đang chịu một áp lực rất lớn từ ông chồng gia trưởng của mình: “Con gái là con người ta”, anh quyết tâm lần này phải sinh một thằng con trai. Anh giao trách nhiệm nặng nề đó cho chị. Hai vợ chồng cũng áp dụng các “bí quyết” để sinh con trai, trong sách vở và cả truyền miệng. Chị đã phải chịu những tháng ngày vô cùng căng thẳng khi chờ đợi kết quả. Chị chỉ biết cầu nguyện và mong có một phép màu để mình làm được những gì chồng mong muốn. Siêu âm biết rằng sẽ



sinh con gái, chị cảm thấy suy sụp. Chồng chị không nói một lời, không trách móc, không nạt nộ. Nhưng anh không còn để ý tới chị như trước. Anh bắt đầu đi sớm về muộn. Thậm chí có lúc qua đêm đâu đó, mùi rượu có, mùi nước hoa lạ có. Chị lặng lẽ giống như mọi tội lỗi thuộc về mình. Thà anh làm ầm lên, có lẽ chị còn thấy nhẹ lòng hơn. Chị vẫn ở trong nhà mình mà như người khách, không ai quan tâm chị đã ăn gì chưa, mệt hay khỏe. Thậm chí có lúc bà mẹ chồng lại còn chỉ chiết “nhà này bây giờ đã thành ổ vịt trời” làm chị thấy chua xót. Chị, hai đứa con gái xinh xắn và đứa con bé bỏng trong bụng đâu có tội tình gì. Sao chồng chị và gia đình chồng lại gán cho chị một cái tội “không biết đẻ”. Chị mệt mỏi, chán chường. Đã có lúc chị muốn buông xuôi.

Chị tìm đến chuyên gia tâm lý và được tư vấn về tầm quan trọng của tâm lý người mẹ trong thời kỳ mang thai đối với đứa trẻ. Khi bà mẹ mong muốn con trai, có thể bé gái sinh ra sẽ có tính cách và thậm chí hình thức hơi “nam tính”. Thậm chí có thể làm lệch lạc giới tính của đứa trẻ. Chị hiểu rằng, giới tính đã được xác định, chị không thể thay đổi được. Thay vì buồn bã và thất vọng, chị sẽ cố gắng ăn uống, nghỉ dưỡng, đặc biệt là vui vẻ để cô con gái của chị sẽ vui tươi xinh xắn. Chị sẽ chứng minh với chồng rằng, con gái chị sẽ là đứa con ngoan ngoãn, thông minh. Chị hy vọng khi cô con gái này ra đời sẽ thay đổi quan niệm trọng nam khinh nữ của chồng và gia đình chồng. Chị muốn chồng chị sẽ không phải thất vọng với những đứa con gái của chị.



Nhiều người đàn ông đặt nặng vấn đề con trai hay con gái và đã vô lý trách móc vợ khi sinh ra toàn con gái. Ai cũng muốn có nếp có tẻ, có con trai để nối dõi tông đường. Nhưng việc sinh con trai hay con gái hoàn toàn là do tự nhiên, nếu không muốn nói trách nhiệm phần lớn là do người đàn ông, vì trong trứng của người phụ nữ chỉ có nhiễm sắc thể XX, chính nhiễm sắc thể XY của người đàn ông mới quyết định việc thai nhi là trai hay gái. Cho nên việc một số ông chồng đổ lỗi “không biết sinh con trai” cho vợ là điều vô lý, vô tâm và thậm chí là vô trách nhiệm. Hiện nay, nam nữ bình đẳng, con trai hay con gái đều có thể đảm nhận vai trò lớn trong gia đình, đâu phải chỉ có con trai mới có thể làm chỗ dựa cho bố mẹ. Điều quan trọng là những đứa con phải được giáo dục là người có trách nhiệm với bản thân, gia đình và xã hội.

Còn bao nhiêu cảm xúc buồn vui lẫn lộn của người phụ nữ mang thai, có nước mắt và có nụ cười, có hy vọng và thất vọng. Điều quan trọng nhất là bản thân người phụ nữ phải thấy được vai trò của mình khi được làm mẹ. Khi cân bằng được cuộc sống, người mẹ sẽ vượt qua được mọi trở ngại trong suốt những ngày mang nặng đẻ đau. Dù chờ đợi hay bất ngờ, dù cố tình hay bất đắc dĩ, thời gian mang thai luôn là những tháng ngày đáng nhớ trong cuộc đời mỗi người phụ nữ.

CẢ NHÀ CÙNG THAI GIÁO KHOA HỌC VỀ SỰ TRÙU MẾN & YÊU THƯƠNG

Nguyễn Thị Thanh Thúy
Chuyên viên xã hội học

Tình trạng sức khỏe, trạng thái tâm lý của người mẹ khi mang thai có ảnh hưởng rất nhiều tới thai nhi. Suốt quá trình thai nghén và sinh nở, người phụ nữ luôn chịu đựng một mình những thay đổi bất thường về thể chất và cả những biến đổi tâm sinh lý. Vì thế thai phụ rất cần được bảo bọc trong một “chiếc chăn nhung” do chính mình và các thành viên trong gia đình dệt nên.

Khi người phụ nữ mang thai, nếu chỉ chăm sóc về mặt vật chất thôi thì chưa đủ mà chúng ta còn cần phải giúp cho họ có một trạng thái tâm lý thoải mái, vui vẻ, không lo âu buồn phiền trong suốt thời kỳ mang thai. Có như vậy đứa trẻ sinh ra mới thật sự khỏe mạnh cả về thể chất và tinh thần, là điều kiện để trẻ phát triển hài hòa sau này.

Nếu như bào thai là kết quả của tình yêu thực sự giữa vợ chồng, thỏa mãn kỳ vọng của cả gia đình thì việc có thai sẽ củng cố bầu không khí hòa thuận, đầm ấm khiến các thành viên thêm vui vẻ, chăm sóc và thương yêu nhau hơn. Mọi thành viên trong gia đình sẽ có một thái độ thiện chí và giúp người mẹ chăm sóc cho thai nhi một cách cẩn thận, chu đáo. Thái độ ân cần, niềm nở, vui vẻ của mọi người trong gia đình sẽ là nguồn động viên lớn giúp cho người phụ nữ vượt lên những khó khăn khi mang thai.

Ngược lại, sự lo âu, buồn phiền, chán nản, thất vọng, bực tức, cáu giận hoặc những cảm xúc như hồi hộp, ngạc nhiên, vui vẻ quá mức đều là những trạng thái tâm lý có ảnh hưởng không tốt đến thai nhi. Bởi những cảm xúc mạnh như lo âu, phiền muộn, căng thẳng kéo dài trong thời kỳ mang thai sẽ gây ra những biến đổi nội tiết trong máu của người mẹ rồi truyền sang đứa con qua nhau thai. Từ đó ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi, làm cho hệ thần kinh của trẻ sinh ra dễ bị kích động.





Như vậy rõ ràng môi trường xung quanh có sự tương tác mật thiết với bào thai, nên việc thai giáo đạt kết quả tốt nhất cần được thực hiện với sự góp sức của cả nhà, trong đó người mẹ đóng vai trò quan trọng nhất.

VAI TRÒ CỦA NGƯỜI MẸ

- Chuẩn bị tốt nhất về tâm lý
- Tích lũy kiến thức nuôi dạy con
- Chăm sóc sức khỏe bản thân
- Thực hành nuôi dưỡng thai theo khoa học

Trong giai đoạn mang thai, bà mẹ cần lưu ý những điều sau:

Khám thai: Dù không thấy bất kỳ biểu hiện bất thường nào, mọi sản phụ đều nên đi khám thai định kỳ theo lịch sau:

- *3 tháng đầu:* Khám 1 lần, xác định thai nằm trong hay ngoài dạ con, xác định tuổi thai.
- *3 tháng giữa:* Mỗi tháng, tầm soát bất thường thai, chích ngừa 2 lần từ sau 22 tuần, mỗi lần cách nhau 1 tháng.
- *2 tháng kế tiếp:* Mỗi 2 tuần 1 lần khám, đánh giá thai phát triển.
- *1 tháng cuối:* Mỗi tuần khám 1 lần, tiên lượng cuộc sinh.

Nếu bị bất kỳ bệnh gì trong khi mang thai, nên tham khảo ý kiến bác sĩ sản khoa để hướng dẫn và phối hợp điều trị.

Dù chưa đến lịch hẹn tái khám, thai phụ cũng nên đi khám ngay lập tức nếu thấy chỉ một trong các dấu hiệu sau:

Luôn ghi nhớ: Một sản phụ khỏe mạnh không đồng nghĩa chắc chắn sẽ sinh ra một em bé khỏe mạnh, vì giữa mẹ và bé còn có bánh nhau và dây rốn có thể bị tổn thương.

- Trần bụng giống như sắp hành kinh, đau bụng dưới
- Bụng không to đều trong 2 tuần, theo dõi liên tiếp từ khi thai được 10 tuần trở lên
- Trong 3 tháng đầu mà hết nghén đột ngột
- Chảy sữa non trước sinh
- Ra huyết âm đạo dù ít, khí hư nhiều, ra nước
- Thai cử động yếu: ít hơn 1-2 lần mỗi giờ hay không cử động trong 2-3 giờ liên tục
- Nhức đầu, ói mửa quá mức, ói ra máu, phù tay - chân - mặt, gồng người hoặc bị co giật
- Khó thở về đêm phải ngồi dậy, ngất
- Đau vùng vết mổ lấy thai cũ, đặc biệt khi không gö bụng
- Sau khi bị té hay chấn thương vùng bụng
- Biểu hiện nặng thêm của bệnh có sẵn trước khi mang thai lần này.

Siêu âm: Phụ nữ mang thai cần lưu ý đến việc khám thai trong các thời điểm quan trọng của thai kỳ. Nên siêu âm tối thiểu 3 lần như sau:

Lần 1: Vào tuần thứ 12 của thai kỳ để biết phôi thai có tốt không (bao gồm cả việc đo độ mờ da gay của thai nhi để kiểm tra hội chứng Down), tính ngày dự sinh, đo tim thai và xác định độ giãn nở của tử cung.

Lần 2: Vào tuần thứ 22 của thai kỳ (tầm soát thai) để kiểm tra sự phát triển của em bé, đo các chi thể, chân có khoèo hay không, chiều dài từ đầu đến xương cụt, đường kính sọ não, bụng, xác định sự hiện diện của các cơ quan.

Lần 3: Vào tuần thứ 32 của thai kỳ nhằm tầm soát một số điều khác thường về hình thái, hình dạng cấu tạo của thai nhi nếu trước đó chưa thấy (Đối với các bà mẹ có bệnh lý như tiểu đường, suy thận, huyết áp... sẽ được kiểm tra rất kỹ). Bác sĩ sẽ kiểm tra vị trí, tư thế của bào thai và xem khối lượng nước ối, v.v.

Việc kiểm tra sức khỏe thai kỳ vào đầu thời kỳ mang thai thường tỉ mỉ, kỹ lưỡng nhất. Việc này được thực hiện vào giai đoạn giữa tuần thứ 8 và tuần thứ 12 của thai kỳ với hàng loạt các xét nghiệm, đánh giá để theo dõi sự phát triển của mẹ và bé.

Xét nghiệm máu: Thường ở thời kỳ đầu mang thai, bạn sẽ được yêu cầu làm các xét



nghiệm máu. Việc kiểm tra bao gồm:

- Xét nghiệm xác định nhóm máu.
- Kiểm tra những tình trạng có thể làm ảnh hưởng tới sức khỏe của thai nhi. Kiểm tra sự miễn dịch của cơ thể bạn đối với bệnh Rubella, kiểm tra chứng thiếu máu.

Xét nghiệm nước tiểu:

Nhằm kiểm tra hàm lượng đạm và hàm lượng đường trong cơ thể. Lượng protein cao là dấu hiệu của chứng tiền co giật. Lượng đường trong nước tiểu cao là dấu hiệu của chứng tiểu đường thời kỳ thai nghén. Bệnh viêm nhiễm đường tiết niệu cũng sẽ được phát hiện sớm khi thực hiện các xét nghiệm này.

Kiểm tra nhịp tim của thai nhi: Giúp các bà mẹ bớt lo lắng khi thỉnh thoảng họ thấy đứa con trong bụng mình không cử động.



Đếm số lần thai máy: Mỗi giờ, thai cần máy ít nhất 1 lần.

Chuẩn bị tốt cho việc làm mẹ sẽ giúp thai phụ ít bị cảm giác buồn nôn và những cảm giác khó chịu vào buổi sáng; bớt lo lắng về cảm giác đau đớn khi vượt cạn; tự tin trong việc sinh con, nuôi con; tránh được trạng thái trầm cảm sau khi sinh.

Các bà mẹ phải biết cách tự chăm sóc bản thân mình vì đứa con tương lai, phải biết những gì nên làm và việc gì không nên làm. Phải nghiêm túc tuân theo sự chỉ dẫn của bác sĩ về chế độ ăn uống, sinh hoạt và nghỉ ngơi hàng ngày.

Trong trường hợp có nguy cơ sinh non, bạn hãy bàn bạc với chồng để bạn có thể tạm nghỉ ở cơ quan, tập trung nghỉ ngơi và chỉ làm những việc nhẹ nhàng, không được đi chơi xa.

VAI TRÒ CỦA NGƯỜI CHA

Bên cạnh sự hỗ trợ y tế, sự quan tâm và động viên của người bạn đời là vô cùng quan trọng đối với thai phụ. Các ông chồng hãy chủ động trang bị cho mình một “cặp kính màu hồng” trong lúc vợ mang thai để có thể nhìn ra những nét đáng yêu khác của vợ mình, để cùng vợ vượt qua một giai đoạn quan trọng trong cuộc đời và trong cuộc sống hôn nhân. Các ông chồng cũng đừng vì những thay đổi về hình dáng hay tính tình của vợ mà có những lời đùa giỡn hoặc ứng xử không hay. Hãy đón nhận những thay đổi đó như một phần tất yếu của đời sống vợ chồng mà gia đình nào rồi cũng phải trải qua. Và hãy bên cạnh người vợ của mình trong lúc sinh



nở, hay những lúc khó khăn trong quá trình chăm sóc con cái sau này.

Động viên bằng lời nói: Thể hiện sự yêu thương, trân trọng và thông cảm với những vất vả mà người vợ đang phải chịu đựng khi mang thai đứa con của mình. Những lời nói tình cảm, sự âu yếm và cử chỉ dịu dàng của chồng sẽ tạo thêm sức mạnh cho người vợ đồng thời gắn kết sâu sắc hơn tình cảm giữa vợ chồng.

Chia sẻ bằng hành động: Người chồng không thể mang thai hộ vợ nhưng có thể làm một trợ thủ đắc lực, cùng lúc có thể hoàn thành nhiều vai trò khác nhau:

- *Nhà nội trợ:* Đi chợ, nấu ăn - có khi giữa khuya vẫn đi mua một món đặc biệt mà phụ nữ mang thai bất chợt thèm ăn (nhớ nhắc nhở vợ mình không nên ăn quá khuya).
- *Người giúp việc:* Đỡ đần tích cực trong các công việc nhà, càng nhiều càng tốt.
- *Tài xế:* Việc đi lại của phụ nữ đang mang thai rất khó khăn. Các ông chồng không nên để vợ tự lái xe, nhất là những đợt đi khám thai định kỳ, cho dù vợ có tự đi được thì cô ấy cũng dễ tìu thân khi đi một mình.
- *Bác sĩ:* Phải cùng nhau tìm hiểu về kiến thức thai sản để chăm sóc dưỡng thai theo khoa học. Phương châm: "*Bác sĩ tốt nhất là chính mình*".
- *Nhân viên massage:* Khi thai nhi được 4 tháng tuổi trở lên, mỗi tối chồng nên massage cho vợ, giúp vợ thư giãn toàn thân, điều hòa hơi thở và có giấc ngủ sâu. (Xem bài *Các bài tập thể dục giữ gìn sức khỏe khi mang thai và sinh con*, phần Massage lưng, trang 86).

Ngoài ra, người chồng cũng phải biết tạo không khí thật thoải mái trong gia đình khi người vợ mang thai, tránh làm cho vợ bị sốc hay bị stress, căng thẳng về tinh thần. (Nhưng phụ nữ cũng cần cư xử, hành động tế nhị, đúng mực, đừng lợi dụng lúc này để "ăn hiếp" chồng).

Luôn nhớ để mắt và nhắc nhở vợ mình chú ý khi ngồi, nằm, nhặt hoặc nâng một vật, điều chỉnh tư thế đúng khi mang thai để giúp cho cơ lưng và cơ bụng không bị kéo căng quá mức.

Và hãy bên cạnh người vợ của mình trong lúc sinh nở. Các ông chồng đã đồng hành với vợ trong suốt những ngày vợ mang thai, chuẩn bị tất cả những kiến thức, tinh thần và vật chất, thì sự có mặt trong giây phút quan trọng này sẽ mang lại cho người vợ một cảm giác được yêu thương trọn vẹn. Chỉ cần một nụ hôn nhẹ, một vòng tay ấm áp, một nụ cười biết ơn của chồng, người vợ sẽ quên đi cảm giác đau đớn và mệt mỏi của phút giây "vượt cạn".



VAI TRÒ CHUNG CỦA HAI VỢ CHỒNG

Trong thời gian người vợ mang thai, các cặp vợ chồng nên theo phương pháp của bác sĩ Frans Veldman (Hà Lan). Đó là phương pháp HAPTONOMIE: Khoa học của sự trìu mến và yêu thương. Phương pháp này đã được minh chứng bằng thực nghiệm là sẽ đem lại nhiều lợi ích cho thai phụ khi sinh cũng như cho sự phát triển của trẻ sau sinh.



“Nếu cha mẹ xây dựng mối liên hệ mật thiết với thai nhi khi nó mới tượng hình, điều đó sẽ giúp cho việc sinh nở được dễ dàng hơn, tự nhiên hơn và có thể không cần đến sự can thiệp bằng những phương pháp gây tê cục bộ hoặc phẫu thuật cục bộ.”

(Tạp chí Paris Match)

Cụ thể, cả hai vợ chồng nên cùng nhau thực hiện những việc sau:

- Người chồng cùng mang thai với vợ bằng cách chia sẻ, gánh vác những công việc nặng, quan tâm đến nhu cầu tâm lý tình cảm của vợ. Qua đó, tổ ấm gia đình được củng cố, quan hệ tình cảm giữa con cái với bố mẹ đã hình thành ngay khi đứa bé còn trong lòng mẹ.
- Vợ chồng cùng nhau đi dạo để hít thở không khí trong lành và làm cho tâm trí sảng khoái. Nên chọn những công viên gần nhà vào thời điểm sáng sớm hoặc chiều tối, chú ý tránh vận động mạnh.

- Cùng nhau tìm hiểu về kiến thức thai sản để chăm sóc dưỡng thai theo khoa học. “Bác sĩ tốt nhất là chính mình”, do đó cần có những hiểu biết nhất định về một số bất thường của mẹ và bé để đưa ra những yêu cầu, đề nghị can thiệp kịp thời. Cuốn sách “Viết cho các bà mẹ sinh con đầu lòng” của Bác sĩ Đỗ Hồng Ngọc được xem là tài liệu hướng dẫn rất bổ ích của nhiều bà mẹ, ông bố.
- Cùng cười vui với mọi người, giữ nét mặt thật rạng rỡ.
- Xem thai nhi như một đứa trẻ thật sự, biết cảm xúc, biết tiếp nhận tình cảm thương yêu của bố mẹ. Cả hai vợ chồng cùng âu yếm, vuốt ve, nói chuyện, hát, nói đùa với thai nhi, hình thành một quang cảnh gia đình đầm ấm, cả nhà đang vui đùa cùng con.
- Cả nhà cùng nhau đặt một tên thân mật cho bé và dùng tên này để nói chuyện với bé khoảng 15 phút/ ngày, đây là cách rất tốt để mọi người gắn kết lại với nhau. Chú ý chọn những tên dễ gọi, ngộ nghĩnh, vui nhộn, có ý nghĩa, ít trùng lặp...
- Bàn bạc và thống nhất với nhau sẽ sinh bé ở bệnh viện nào. Việc chọn nơi sinh tốt là rất cần thiết, tuy nhiên không phải bệnh viện quốc tế nổi tiếng viện phí cao mới là tốt. Thực ra nếu không có gì bất thường thì chỉ cần một bệnh viện có chuyên khoa Sản ở gần nhà, vệ sinh tốt, không quá đông đúc là có thể an tâm rồi.
- Khi sắp đến ngày sinh, cần chuẩn bị:
 - Tên, địa chỉ và số điện thoại của bệnh viện, bác sĩ, nữ hộ sinh và một bác sĩ sản khoa dự phòng. Thêm số điện thoại của người thân sẽ đưa bạn đến bệnh viện (nếu không ở cùng nhà với bạn) hoặc của một dịch vụ cấp cứu trong trường hợp bạn cần một sự trợ giúp khẩn cấp.
 - Tuyến đường nhanh nhất và dễ nhất đến bệnh viện hoặc trung tâm sinh sản. Lưu ý cả lối vào dành cho sản phụ.

VAI TRÒ CỦA NHỮNG NGƯỜI THÂN KHÁC (BỐ MẸ, ANH CHỊ EM)

Những người thân trong gia đình có vai trò tích cực mà không người giúp việc nào thay thế được. Họ là những người rất cần thiết để san sẻ những lo âu và chia sẻ niềm tự hào của người sắp làm mẹ.

- Chia sẻ kinh nghiệm mang thai và sinh nở.
- Tạo không khí gia đình chan hòa tình thương yêu, cho thai phụ cảm giác được quan tâm, thai nhi được vỗ về.
- Giúp thai phụ làm những việc nặng nhọc.
- Chăm sóc em bé lớn (nếu có).



- Tạo tâm lý tốt cho các bé lớn chào đón đứa em của mình, khuyến khích bé cùng đi mua sắm đồ cho em, giúp bé sớm xây dựng tình thương yêu với em từ khi em con trong lòng mẹ. Những cuốn sách như “Làm sao có em bé?”⁽¹⁾ hoặc ”Đời sống của em bé”⁽²⁾ có thể xem là “giáo trình” tốt để cả nhà giải thích cho bé lớn biết về em bé sắp chào đời.
- Cùng tham gia các lớp tiền sản để được các chuyên viên y tế cập nhật thêm kiến thức khoa học mới và bổ ích về mang thai và sinh con...

Bên cạnh đó những người thân cần tránh thực hiện các hành vi sau:

- Tránh tranh cãi, la lối với nhau gây bất hòa trong gia đình. Tối kỵ việc la mắng hay cáu gắt khinh bỉ tinh thần với chính thai phụ. Việc thay đổi hormone trong quá trình mang thai và những bất đồng quan điểm trong dưỡng thai là những nguyên nhân dễ gây ra các xung đột gia đình. Lúc này những người thân cần hết sức kiềm chế để duy trì hòa khí gia đình.
- Tránh làm cho thai phụ hoang mang vì những quan niệm đã lỗi thời, lạc hậu như là kiêng quan hệ tình dục hoặc kiêng tắm rửa (thật ra thai phụ cần tắm rửa thường xuyên để giữ vệ sinh thân thể, chỉ không nên tắm bồn mà tắm bằng vòi sen, đồng thời phải cẩn thận chú ý an toàn mỗi khi vào nhà tắm trơn trượt).
- Hạn chế những hoạt động gây độ ồn cao như hát Karaoke, tiệc tùng lớn, sửa chữa nhà cửa khi trong nhà có người thân đang mang thai.

Tóm lại, những lời nói âu yếm, sự quan tâm chăm sóc của các thành viên trong gia đình là điều kiện thuận lợi cho sự phát triển của thai nhi. Sự yên tĩnh với bầu không khí yên bình

hòa thuận trong nhà sẽ là môi trường xanh cho sự phát triển hài hòa của bào thai. Bản thân người mẹ khi được sống trong tình yêu thương của mọi người cũng được tiếp thêm nghị lực, niềm tin và niềm vui để hoàn thành tốt giai đoạn đầu tiên trong sứ mệnh làm mẹ cao cả của mình.



BẢNG TÓM TẮT QUÁ TRÌNH THAI GIÁO

STT	THỜI GIAN	NHỮNG VIỆC CẦN LÀM
1	3 tháng trước khi mang thai	<ul style="list-style-type: none"> - Tiêm phòng sởi, quai bị, Rubella - Khám sức khỏe tổng quát - Chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần - Vợ chồng yêu thương nhau - Chuẩn bị tâm lý đón nhận em bé
2	Tháng thứ 1 (tuần 1 - 4)	<ul style="list-style-type: none"> - Khám thai và tuân thủ những chỉ dẫn của bác sĩ về việc ăn uống, sử dụng thuốc, lịch khám thai... - Lao động vừa sức, nghỉ ngơi hợp lý - Bắt đầu áp dụng phương pháp thai giáo qua tác động 5 giác quan (xem trang 40)
3	Tháng thứ 2 (tuần 5 - 8)	<ul style="list-style-type: none"> - Giữ tâm trạng cân bằng, vui, hạnh phúc - Khắc phục tình trạng ốm nghén và các vấn đề tâm lý tiêu cực - Nghe nhạc trong suốt thai kỳ
4	Tháng thứ 3 (tuần 9 - 13)	<ul style="list-style-type: none"> - Khám thai, xét nghiệm, tầm soát dị tật...
5	Tháng thứ 4 (tuần 14 - 17)	<ul style="list-style-type: none"> - Nói chuyện với bé - Mát-xa bụng nhẹ nhàng - Đèi dạo - Ngắm cảnh đẹp, tranh đẹp
6	Tháng thứ 5 (tuần 18 - 22)	<ul style="list-style-type: none"> - Dạy bé qua bài hát, thơ, truyện - Tập cho bé vận động trong bụng mẹ - Chơi đua cùng thai nhi: giúp thai nhi di chuyển theo tay ba/mẹ
7	Tháng thứ 6 (tuần 23 - 27)	<ul style="list-style-type: none"> - Dạy trẻ ngôn ngữ - Trò chuyện cùng bé - Tập thể dục có lợi cho việc sinh (các bệnh viện phụ sản đều có lớp hướng dẫn)
8	Tháng thứ 7 (tuần 28 - 31)	<ul style="list-style-type: none"> - Đặt tên cho bé và gọi hàng ngày - Nghỉ ngơi hợp lý
9	Tháng thứ 8 (tuần 32 - 35)	<ul style="list-style-type: none"> - Tam sự cùng con
10	Tháng thứ 9 tuần 35 - 40	<ul style="list-style-type: none"> - Sẵn sàng chuẩn bị cho sự ra đời của bé - Chủ ý sự an toàn cho mẹ và bé - Giáo dục con sau sinh, tiếp tục dạy con thông qua tác động 5 giác quan của bé

NHỮNG ĐIỀU CẦN LUU Ý

(Tất cả những điểm nêu ở đây là những điều cần quan tâm trong suốt thai kỳ, ghi chú trong từng tháng chỉ có ý nghĩa nhấn mạnh)

- Không uống thuốc kháng sinh
- Tránh xa môi trường sống và làm việc có yếu tố độc hại: khói thuốc lá, hóa chất, tia X, nhiễm virut...
- Đừng cho rằng có con là việc tự nhiên, không cần chuẩn bị gì
- Hạn chế ăn đồ ăn chua, cay, nóng, nhiều gia vị
- Kiêng rượu, bia, thuốc lá, café và các chất kích thích nói chung
- Không nên để tâm trạng bức bối, tránh cãi nhau với người khác
- Tránh ăn quá nhiều gây béo phì
- Uống nhiều nước
- Theo dõi thai máy thường xuyên
- Không vận động quá sức
- Thận trọng khi mát-xa bụng, xoa bóp đầu vú
- Cẩn thận trong việc đi lại, cần vận động nhẹ nhàng, an toàn
- Cho bé bú mẹ sớm và đầy đủ ngay sau khi sinh

CHUẨN BỊ ĐI SINH

Nguyễn Thị Thanh Thúy
Chuyên viên xã hội học

Để người mẹ không phải bận tâm lo lắng về tài chính trong thời kỳ thai sản, hai vợ chồng cần lên kế hoạch chi tiêu, hoạch định ngân sách dành cho việc sinh nở và nuôi con.

Hiện nay, bác sĩ dự đoán ngày sinh khá chính xác. Tuy nhiên, phụ nữ sinh con đều lòng thường sinh sớm hơn khoảng một tuần so với ngày dự sinh. Người mẹ cần sắp xếp mọi thứ sẵn sàng trước ngày dự sinh ít nhất một tháng (vào khoảng tuần thứ 36 của thai kỳ) để an tâm cho hành trình vượt cạn. Tất cả những giấy tờ tùy thân và hồ sơ theo dõi thai như: sổ khám thai, thẻ bảo hiểm, chứng minh nhân dân, hộ khẩu, giấy đăng ký kết hôn... đều cần photo sẵn để thuận tiện cho việc làm thủ tục tại bệnh viện. Cần nhớ vào những lần khám của tháng cuối thai kỳ nên đề nghị bác sĩ trực tiếp theo dõi thai viết giấy giới thiệu cho bệnh viện mà bạn chọn sinh.

CHUẨN BỊ TÚI ĐỒ ĐI SINH

Ngày nay, việc mua sắm rất thuận tiện và dễ dàng, nhưng một số bà mẹ trẻ vẫn gặp lúng túng và bối rối khi đến ngày phải vào bệnh viện sinh con. Cần lên danh sách những đồ dùng cần thiết cho trẻ sơ sinh và cho bà mẹ sau khi sinh. Việc chuẩn bị chu đáo sẽ giảm bớt những lo lắng, vất vả cho người thân và tạo cảm giác an tâm cho người mẹ khi vào phòng sinh.



Đồ cho mẹ

- Băng vệ sinh mama, miếng lót (loại dùng cho sản phụ): khoảng 6 cái
- Quần lót giấy cỡ XXL (loại dùng 1 lần): 5 đến 10 cái
- Vớ: 2-3 đôi
- Dụng cụ vệ sinh cá nhân: bàn chải, kem, khăn mặt, bao ni-lông nhỏ đựng đồ...
- Giấy vệ sinh: 2 cuộn
- Quần áo 1-2 bộ (mặc lúc ra viện)
- 2-3 chai nước lọc, 1 lốc sữa tươi (rất cần thiết khi các mẹ đau bụng lúc đêm khuya)

Đồ cho con

- Tã giấy 1 gói: 20 cái, miếng lót cho bé sơ sinh (newborn) 1 gói: 30 miếng
- Áo sơ sinh: 5 - 7 cái. Áo sơ sinh nên chọn những loại được may từ vải 100% cotton, không thêu ngực (cứng, dễ gây ngứa cho bé), buộc dây ngang bụng để mặc cho bé dễ dàng và điều chỉnh theo vòng bụng của bé
- Áo ấm: 2 cái
- Tã chéo: 5 cái
- Bao tay, bao chân (vớ): 3 đôi. Không nên mua vớ quá nhỏ, thun chặt vì sẽ ảnh hưởng đến bàn tay, bàn chân của bé
- Mũ mềm: 2 cái
- Khăn lông loại trung: 3 cái (dùng để quấn cho bé)
- Khăn xô tắm: 3 cái
- Khăn sữa: 5 cái
- Băng rốn: 1 hộp
- Khăn bông tắm, để đắp người cho bé: 1 chiếc
- Sữa (uru tiên nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ), bình sữa, ly, muỗng nhỏ
- Nước muối sinh lý để rửa mắt cho bé Đồ của mẹ và bé để riêng nhằm tiện việc sử dụng khi cần.



CHUẨN BỊ CHO THỜI ĐIỂM “VỀ ĐÍCH” CỦA BÀ MẸ TƯƠNG LAI

Đây là thời điểm rất quan trọng, cùng với sự hỗ trợ của bác sĩ, của nữ hộ sinh và của người thân bên cạnh, bạn phải bình tĩnh để hoàn thành trọng trách của mình. Có thể áp dụng một số động tác thể dục để bạn “về đích” một cách an toàn và trọn vẹn.

Bài tập thở ngực chậm: Để giữ sức và lấy nhiều oxy cho cả mẹ và con, áp dụng khi bạn được thông báo cổ tử cung mở 2-6 cm. Thực hiện khi thấy cứ 4-5 phút con co xuất hiện một lần (con co diễn ra trong khoảng 20-25 giây). Bắt đầu con co, hãy hít thật sâu không khí qua mũi vào tận đáy phổi và thở ra bằng miệng để đẩy hết thán khí ra (thở khoảng 9-11 lần/phút).

Bài tập thở ngực nồng: Kiểu thở này khiến bạn cảm thấy hơi mệt, chóng mặt nhưng không sao vì đây là hiện tượng sinh lý bình thường. Thường thực hiện khi thấy cổ tử cung mở 6-8 cm, lúc này các con co diễn ra mau hơn (khoảng 3 phút/lần), mạnh hơn, kéo dài hơn (40 - 50 giây/con). Lúc này bạn có thể đổi tư thế ngồi hoặc đứng. Khi bắt đầu con đau, hãy hít một hơi thật sâu qua mũi rồi thở ra bằng miệng.

Sau đó thở ngắn qua miệng, nhịp thở ngắn dần theo mức tăng của cơn đau. Khi cơn đau đạt đỉnh điểm hơi thở nhanh, gấp, nối tiếp nhau. Khi cơn đau giảm, chuyển thở ngắn giống như ban đầu. Hết cơn đau, hít thật sâu rồi thổi ra và lấy hai tay chụm lại đặt dọc trước mũi miệng thổi dài hơi và hít không khí trong tay mình (cân bằng khí).

Bài tập thở ngắn - nhanh – nồng: Kiểu thở này giúp bà bầu tránh rặn non (nếu rặn

non có thể gây phù nề cổ tử cung, khó khăn cho cuộc sinh nở). Thực hiện khi cổ tử cung đã mở 8-10 cm, lúc này người mẹ rất muốn rặn vì đầu thai nhi tụt xuống, chèn ép vào bàng quang và trực tràng. Con đau đồn dập, rất mạnh (2-3 phút/con), con co kéo dài 50-55 giây. Khi con co bắt đầu, hãy thở 3 lần bằng hơi thở ngắn, đến hơi thở thứ 4 thì thổi mạnh. Lặp lại 4 lần như vậy, lần thứ 5 thì hít vào, thổi ra từ từ. Để úc chế con mắc rặn, bạn thở bằng cách chum miệng lại như muốn thổi tắt một ngọn nến đặt trước mặt khoảng từ 20-50 cm. Động tác này còn được áp dụng khi đầu thai nhi đã sổ ra ngoài, người mẹ không được rặn nữa, để bác sĩ tự đỡ em bé ra, nếu người mẹ cứ rặn thêm, có thể sẽ làm tăng sinh môn rách nhiều hơn.

Bài tập thở khi rặn đẻ: Nếu rặn đúng cách, việc sổ thai sẽ dễ dàng, tránh được sang chấn cho em bé và sự mất sức của người mẹ.

Ngồi trên sàn, hai chân gấp lại thành hình chữ V ngược, hai bàn chân mở rộng, hai bàn tay luồn qua mặt ngoài đùi và ôm lấy đùi.

Khi bác sĩ thông báo đã đến lúc và yêu cầu rặn, bạn hãy hít một hơi thật dài, nín thở ngâm hơi trong miệng và nhảm chậm trong đầu từ 1 đến 7, đồng thời đưa hơi xuống bụng dưới.

Khi ngày sinh nở đến gần, bạn sẽ cảm thấy dạ dày trống và dễ chịu. Đó là do đầu của thai nhi đã di chuyển xuống khung chậu nên dạ dày không còn bị thai nhi chèn nữa. Đầu thai nhi chuyển dịch xuống, chèn vào bàng quan làm cho bạn phải đi tiểu nhiều lần nhưng vẫn có cảm giác đi tiểu chưa hết. Vào giai đoạn cuối, mỗi ngày thai nhi co người lại nhiều lần làm cho bạn cảm thấy bụng bị cứng liên tục, càng gần đến ngày sinh thì số lần cứng bụng càng nhiều hơn. Cảm giác căng đùi hoặc đau mỏi vùng thắt lưng cũng là một dấu hiệu báo sắp đến ngày sinh, vì lúc này thai nhi chuyển xuống vùng dưới khung chậu và chèn vào hệ thống thần kinh. Khi có những triệu chứng sau, nên đến bệnh viện ngay:



- Thấy xuất hiện con co tử cung kèm theo đau bụng
- Ra chất nhầy có màu trắng đục hoặc hồng ở âm đạo
- Chảy nước ối (Giống như đi tiểu nhung không buồn tiểu, tự nhiên chảy nước trắng)

Cần nhớ chuyển dạ là một tiến trình sinh đẻ tự nhiên, mức độ đau ở mỗi người mỗi khác nhau. Nhưng chị em lưu ý đừng làm mất “hình ảnh” của mình như miệng la bai bải những lời lẽ không đẹp, thề độc và thậm chí có người còn trách móc chồng...làm ảnh hưởng đến sức khỏe của mẹ-con và cả những sản phụ xung quanh.

Nếu có thể bình thường, bạn nên chọn cách sinh tự nhiên vì như thế sẽ rất có lợi cho thai nhi. Khi sinh tự nhiên, tử cung co bóp khiến lồng ngực thai nhi ép và mở nhịp nhàng,



giúp phổi thai nhi dễ nở ra, có lợi cho sự hô hấp của bé. Đồng thời, sự tiết hormone này khiến cho bé sinh ra có được trạng thái tinh thần yên tĩnh, lanh lợi... Chính vì thế, khi chuyển dạ người mẹ hãy bình tĩnh nghe theo hướng dẫn của bác sĩ để có một cuộc sinh nở như ý. Tuy nhiên, có một số trường hợp không thể sinh bình thường, được chỉ định sinh mổ - người mẹ cũng đừng nên thất vọng hay cảm thấy thiệt thòi. Vì vậy cần chuẩn bị tinh thần trước và cố gắng cho bé bú ngay. Cho đến nay, việc nuôi con bằng sữa mẹ vẫn được xem là phương pháp nuôi trẻ sơ sinh tối ưu nhất vì sữa mẹ vừa tiện lợi, ít tổn kém lại cung cấp kháng thể tự nhiên cho bé giúp chống lại một số bệnh nhiễm trùng. Người mẹ cần tập một số tư thế cho con bú để cả mẹ và con đều cảm thấy thoải mái.

Nuôi con bằng sữa mẹ là điều hết sức tuyệt vời, các bà mẹ hãy giữ tâm trạng thật thoải mái để không ảnh hưởng đến chất lượng sữa. Theo một nghiên cứu, tâm trạng ổn định của người mẹ sẽ giúp con sinh ra ít hiếu động, trước khi bú thường không khóc quấy.

Chuẩn bị sinh tốt sẽ giúp tâm lý bà mẹ bình an, thuận lợi cho việc tiết sữa. Cho con bú sữa mẹ ngay sau sinh (đặc biệt là bú sữa non) có rất nhiều lợi ích:

Lợi ích cho con: Cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cho bé, sữa dễ tiêu hóa, dễ hấp thu, bảo vệ cơ thể chống các bệnh nhiễm khuẩn, giúp trẻ phát triển trí thông minh, giúp trẻ hạnh phúc vì được mẹ ôm ấp.

Lợi ích cho mẹ: Gắn bó tình cảm mẹ con, chậm có thai, giảm nguy cơ chảy máu sau sinh, không tổn kém, không mất thời gian pha chế và giúp bà mẹ giữ vóc dáng thon thả sau sinh, và còn có tác dụng giảm nguy cơ hình thành khối u ở ngực về sau.

Có khá nhiều trường hợp đáng tiếc: mẹ có nhiều sữa nhưng bé vẫn không bú được hoặc bú một cách khó khăn. Do trong thời kỳ mang thai mẹ không biết cách chăm sóc đầu vú. Trong thời gian mang thai cần phòng nứt đầu vú, nếu núm vú thụt vào hoặc bằng phẳng thì phải vê kéo dần ra ngoài. Hàng ngày, nhất là khi thai từ 5 tháng trở lên, thường xuyên rửa sạch đầu vú, sau đó bôi lên chút dầu ăn, khiến lớp da đầu vú dày và vững hơn. Nhờ đó, khi cho con bú sẽ không bị nứt núm vú và gây nên đau đớn. Nếu bà mẹ có cảm giác đau nhói khi con bắt đầu bú, cần lưu ý để miệng bé mở to rồi mới đưa đầu vú vào cho bé ngậm hết cả quầng vú, sự đau đớn này sẽ chấm dứt. Bạn cũng có thể bị đau do tắc tia sữa hoặc nứt đầu vú nhưng tất cả chỉ là tạm thời và bác sĩ có thể nhanh chóng giải quyết để bạn có thể cho bé bú bình thường.



Bé ra đời, cần sữa và nhiều tình yêu của mẹ, của mọi người. Nhưng nếu bạn thực sự không có sữa hay vì lý do nào đó không thể cho con bú được sữa mẹ thì hãy dành nhiều âu yếm, yêu thương, vuốt ve và ánh mắt trìu mến khi cho bé bú bình.



PHỤ LỤC

Tâm sự của một số bà mẹ đã ứng dụng thai giáo ở Việt Nam

VÌ MÀM XANH CỦA TÔI

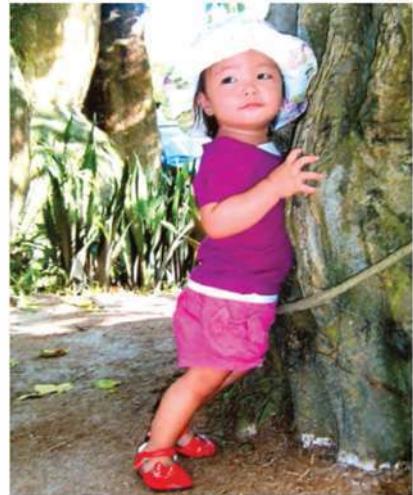
- Đỗ Thanh Trang

“Con oi, hôm nay con của mẹ đã được 8 tuần rồi đó. Mẹ cảm nhận rõ từng hơi thở và nhịp đập trái tim của con. Ông xã oi, vui quá anh nhé, mình đã có con rồi đó, em sẽ được làm mẹ, còn anh sẽ được làm ba. Thật là hạnh phúc...”

Đó là những dòng cảm xúc đầu tiên khi tôi biết mình mang thai. Ngày đầu tiên đi khám thai, bác sĩ bảo em bé đã được 8 tuần tuổi. Từ bệnh viện, tôi lập tức gọi điện thoại báo tin mừng cho ông xã. Việc tiếp theo tôi làm là về nhà, bật ngay máy tính và viết dòng nhật ký đầu tiên cho con. Từ khi bé được 8 tuần tuổi, đến khi thai máy, hình thành tứ chi, mắt miệng, mũi... mỗi một giai đoạn phát triển của con, tôi đều ghi lại cảm xúc của mình và ông xã vào những trang viết đầy yêu thương. Vừa viết cho con, tôi vừa nâng niu tâm sự cùng cái bụng. Tình yêu con đã giúp tôi học được rất nhiều. Tôi tâm sự cùng con, cho con nghe nhạc, đọc thơ, kể chuyện, hát những bài hát thiếu nhi và tìm cả những quyển sách tiếng Anh về đọc cho đứa con mình đang mang trong bụng. Tôi chẳng biết khái niệm “Thai giáo” là gì, cũng chẳng nghĩ rằng những tình cảm và hành động mà tôi và ông xã dành cho con sẽ giúp bé thông minh hay vượt trội so với những đứa trẻ đồng trang lứa khi bé chào đời. Chỉ biết rằng, tất cả những gì chúng tôi làm đều khởi nguồn từ một thứ tình yêu của một đôi vợ chồng trẻ đang chờ đợi đứa con sắp sửa chào đời. Quả thật, tình yêu của vợ chồng tôi đã giúp tượng hình bào thai. Đơn giản chỉ là một đứa bé nhưng đối với chúng tôi, con có ý nghĩa vô cùng. Tôi trân trọng và hạnh phúc khi mang thai. Tôi vui vẻ, cười nói suốt ngày. Tôi hay hát cho con và kể cho bé nghe những gì tôi bắt gặp trong suốt một ngày.

Là phóng viên, tôi đi nhiều, đôi chân hoạt động không mỏi mệt. Bởi vậy, tôi thường kể cho con nghe những nơi mà tôi đến công tác. Có khi là một Trung tâm nuôi dưỡng trẻ em mồ côi, khi ấy tôi trò chuyện cùng con *“Con của mẹ, hôm nay mẹ con mình đi công tác ở một nơi có rất nhiều bạn nhỏ, nhưng các bạn nhỏ này không được may mắn như con là có ba, có mẹ, khi nào con chào đời, mẹ sẽ cho con đến thăm các bạn!”*, chẳng biết bé có hiểu và nghe được không nhưng tôi có linh cảm rằng, mọi thứ tôi nói, mọi điều tôi làm đều ảnh hưởng trực tiếp đến bé. Có hôm tôi đến xã An Bình, huyện Phú Giáo, một xã có đông đồng bào dân tộc thiểu số sinh sống. Biết đoạn đường hôm nay đi sẽ rất xa, buổi sáng thức dậy,

tôi đã vuốt ve cái bụng và dặn dò con “Con ơi, hôm nay mẹ con mình đi công tác xa lắm, đường lại xấu nữa, con phải ngoan để mẹ làm việc nhé!”. Trên đường đi, mỗi lần đường gập ghềnh, xót xa và thương con, tôi lại thì thầm cùng bé “Tôi nghiệp con của mẹ, đau và mệt lắm phải không con?”. Tôi chẳng ngại tài xế và đồng nghiệp khi trò chuyện cùng con, bởi một lẽ đơn giản là tôi yêu bé biết chừng nào! Dần dần, cũng thành thói quen, mỗi một ngày, tôi biết gì, tiếp xúc với ai hay làm việc gì tôi đều kể tất cả với bé. Hôm nào bận quá, không nói chuyện cùng con nhiều, tôi cảm thấy mình thật có lỗi.



Ông xã tôi cũng thương con chẳng kém. Đi làm thì thôi, về đến nhà là ôm ngay bụng vợ mà nói chuyện với con. Anh chẳng quan trọng đứa con trong bụng vợ là trai hay gái, chỉ biết mỗi lần nhìn anh nói chuyện, tôi thật buồn cười nhưng lại tràn ngập hạnh phúc. Tổ ấm nhỏ của tôi cứ như đã có thêm một thành viên mới bởi những tiếng chuyện trò của vợ chồng tôi dành cho con, bởi những bài hát thiếu nhi, những bài thơ, những bài ca dao tục ngữ, những đoạn văn ngắn về cách sống, những bài học làm người và cả những bài đọc tiếng Anh. Tất cả, tôi đều truyền đạt hết cho đứa con bé bỏng của mình. Chẳng cầu mong bé thông minh hay trở thành thần đồng, mọi thứ vợ chồng tôi làm chỉ đơn giản vì chúng tôi yêu con. Là nhà báo thường thực hiện những chuyên đề gắn với trẻ em, mỗi lần đi công tác gặp những đứa trẻ khuyết tật hay bại não, nhìn vào bụng mình tôi chỉ ước sao cho bé chào đời sẽ được lành lặn và khỏe mạnh. Đó là điều duy nhất tôi mong muốn khi đứa con chào đời. Mọi thứ như thông minh, lanh lẹ hay có đầu óc siêu việt, vợ chồng tôi không quan tâm. Vì vậy, những cử chỉ âu yếm, chăm sóc cho con khi bé còn nằm trong bụng mẹ được vợ chồng tôi thực hiện hết sức tự nhiên, không gượng ép.

Khi bé được hơn 4 tháng, hành trình viết nhật ký, cho con nghe nhạc và trò chuyện cùng con vẫn được vợ chồng tôi duy trì. Có khác chăng là lúc này, giới tính của bé đã được xác định là bé gái nên chúng tôi đặt và gọi tên con trước khi bé chào đời. Mỗi lần nghe tên mình, bé đạp thật mạnh vào bụng tôi khiến tôi thật đau nhưng lại vô cùng sung sướng. Tôi thích cảm giác đó, bởi như vậy tôi mới có thể biết được rằng con mình phản ứng như thế nào trước mọi diễn biến bên ngoài.

Không chỉ siêng năng trò chuyện, tâm sự và dạy cho con, tôi còn chú ý đến việc ăn uống sao cho đầy đủ chất như lời khuyên của bác sĩ. Thật may mắn cho tôi khi tôi không có cảm giác chán ăn hay nôn ói giống như nhiều phụ nữ mang thai khác. Chín tháng mười ngày mang con trong bụng là một khoảng thời gian ngắn nhưng tôi biết mình đã làm tốt việc chăm sóc cho con cả về vật chất lẫn tinh thần.

Bé chào đời vào một buổi sáng tháng 4 đầy nắng. Khuôn mặt chẳng đẹp, chẳng xinh lai đen nhẻm giống ba nhưng lại toát ra một cái gì đó rất đáng để mọi người chú ý. Đó là sự linh hoạt và lanh lẹ. Ngày đầu tiên đến thăm bé khi còn trong bệnh viện, người dì của tôi đã nói: “Lớn lên, bé sẽ lanh l้ม đấy!”. Tôi chỉ cười và cũng chẳng biết được rằng sự lanh lẹ của bé chính là kết quả của cả một quá trình mà các nhà nghiên cứu gọi là “Thai giáo” mà vợ chồng tôi đã thực hiện.

Một tuần lẽ sau khi sanh, vừa về đến nhà, ông xã tôi đã lập tức tìm mua cho con loại đồ chơi có nhạc treo thành vòng để bé nhìn qua nhìn lại. Tiếng nhạc êm dịu cùng những con thú màu sắc nổi bật đã gây sự chú ý với bé. Nhìn con, vợ chồng tôi vui lắm. Cứ vậy, tôi thường xuyên trò chuyện cùng bé, mở cho bé nghe những đĩa nhạc không lời mà khi bé nằm trong bụng đã được nghe. Còn ông xã tôi, mỗi buổi chiều, anh lại đi sắm một món đồ chơi, anh bảo “Để giúp bé phát triển trí não”. Hai tháng rưỡi, bé biết lật, đôi mắt tròn xoe nhìn mọi người, cả nhà ngạc nhiên “Sao con bé phát triển nhanh quá”. Bốn tháng rưỡi, bé biết ngồi và bắt đầu tập thói quen nói chuyện, cầm đồ chơi. Đến 10 tháng rưỡi, bé biết đi và biết nói. Những tiếng bé nói lúc đầu khiến cả nhà ngạc nhiên “Mẹ”, “Ba”... Con bé biết nói sớm quá khiến vợ chồng tôi cũng khá bất ngờ. Bé tiếp thu nhanh, mỗi tiếng tôi dạy, bé lặp lại một cách rõ ràng, chính xác. Đây chính là động lực khiến cả nhà ai cũng muốn dạy cho bé nói. Không riêng vợ chồng tôi, mà cả ông bà ngoại, cậu, dì dượng... đều muốn dạy và chăm sóc bé. Đến 14 tháng, đã nói thành một câu đơn giản “Quê ngoại ở Bến Tre” hay “Ba Đức làm ở Ngân hàng”. Tôi cố gắng dành thời gian thật nhiều để bên con vì sự thông minh của bé càng là động lực thôi thúc tôi chăm sóc bé tốt hơn. Vợ chồng tôi thường xuyên dẫn bé đi nhà sách, mua về những quyển sách tiếng Việt và tiếng Anh với những hình vẽ bắt mắt. Khi bé chưa biết nói, tôi đã dạy cho bé phân biệt con vật, bông hoa, đồ vật, giới tính... đến khi bé nói được thì khả năng nhận thức của bé càng bộc lộ rõ hơn. Bé được 15 tháng, tôi bắt đầu dạy bé đọc tiếng Anh, dạy bé đọc thơ và ca dao tục ngữ. Kỳ diệu làm sao khi dạy đến đâu là bé tiếp nhận đến đó. Phát âm chính xác, tròn vành rõ chữ, ít sai sót. Tôi thật vui và càng muốn dạy con thật chu đáo.

Bé được 15 tháng rưỡi, Thạc sĩ Phạm Thị Thúy – Học viện Hành chính TP. Hồ Chí Minh gợi ý tôi nên làm phóng sự về Thai giáo. Tôi hỏi lại: “*Thai giáo là gì vậy chị? Trước giờ em chưa nghe đến hai từ này*”. Sau khi nghe chị giải thích một cách đơn giản, tôi mới vỡ òa ra rằng, hóa ra trước giờ vợ chồng tôi cũng đã thai giáo cho con. Ngày thu chương trình cùng chị, tôi cũng đã lần lượt được giải đáp những thắc mắc của mình, tôi đã hiểu vì sao con gái tôi lại tiếp thu nhanh đến kỳ lạ, vì sao bé nhạy cảm trước mọi diễn biến, hoạt động xung quanh, vì sao bé luôn biết nghĩ đến người khác, biết dành tình yêu cho những đứa trẻ kém may mắn hơn mình. Đó chính là kết quả của thai giáo. Tôi thật bất ngờ và vui sướng. Con gái tôi chính là công trình mà vợ chồng tôi dày công vun đắp.

Khi bé được 20 tháng, một buổi sáng khi chở bé về nhà ngoại, trên đường đi, tôi bắt gặp một người mẹ trẻ đang dắt 3 đứa con nhỏ đi ăn xin. Đứa lớn nhất bằng con gái tôi và hai đứa nhỏ được để ngồi vào chiếc xe đẩy. Tôi dừng lại và chỉ cho con gái mình xem, tôi bảo con: “*Con thấy không, bạn nhà nghèo nên phải theo mẹ đi ăn xin, con hạnh phúc hơn các bạn nhiều lắm, con hiểu không!*”. Con gái tôi lặng thinh không nói, tôi cứ để vậy xem phản ứng của bé ra sao. Bất ngờ, bé nói: “*Mẹ ơi, san sẻ cho bạn đi mẹ*”. Tôi hỏi lại: “*San sẻ bằng cách nào hả con?*”. “*Mua sữa cho bạn đi mẹ*”. Tôi không thể tin rằng đây là lời thốt ra từ một cô bé chỉ mới 20 tháng tuổi. Tôi liền chở bé lại một tiệm gần đó, mua vài hộp sữa và chở bé lại chỗ những đứa trẻ đáng thương kia. Con gái tôi đưa sữa cho bạn với vẻ mặt đầy cảm thông và trìu mến. Tôi thật vui vì những lời kể về trẻ em nghèo, về sự sẻ chia khi bé còn nằm trong bụng mẹ đã phát huy hiệu quả.

Hôm nay là ngày con gái tôi tròn 2 tuổi. Sinh nhật con gái, tôi muốn viết những dòng chữ đầy yêu thương này như là một món quà gửi đến con. Tôi mong sao khi lớn khôn, con tôi sẽ nên người. Bằng trí thông minh và tình yêu thương con người mà bé học được khi

còn nằm trong bụng mẹ, bé sẽ trở thành một người có ích cho xã hội. Cũng xin chia sẻ thêm là, đến nay bé đã có thể nhớ hơn 50 từ tiếng Anh, hát gần 100 bài hát thiếu nhi (bé học qua các đĩa hát) và đọc gần 20 bài thơ, ca dao tục ngữ, các bài hát ru Việt Nam.

Mẹ: Đỗ Thanh Trang,

Nghề nghiệp: Phóng viên

ĐT: 0908 865 369

Bà: Phạm Hồng Đức,

Nghề nghiệp: Kỹ sư

Con gái: Phạm Đỗ Bảo Nghi

Địa chỉ nhà riêng: 9A/1, Khu phố Thạnh Lộc, thị trấn An Thạnh, huyện Thuận An, tỉnh Bình Dương

Địa chỉ cơ quan: Đỗ Thanh Trang – Phòng Chuyên đề, Đài PTTH Bình Dương.

CON GÁI TIN TIN CỦA TÔI

- Trần Thị Lệ

Gia đình chúng tôi xin chân thành cảm ơn Hội quán Các bà mẹ – đã cho chúng tôi biết thế nào là thai giáo. Khi đi học thai giáo về, tôi đã áp dụng tất cả bằng sự yêu thương của người mẹ dành cho đứa con trong bụng khi thai mới tròn 4 tháng. Tôi đã cho bé nghe nhạc và âu yếm bé, nói chuyện với bé mỗi ngày trong bụng. Tôi tin chắc rằng bé cảm nhận được sự yêu thương của tôi và chồng tôi dành cho bé. Khi thai nhi được 7 tháng, chồng tôi đã mua đèn pin về, mỗi buổi tối tôi rọi vào bụng và nói: “*Con gái ori! Con mở mắt to ra nhé, mắt con sẽ to và đẹp*”. Ngày bé chào đời, mắt bé rất to và bây giờ khi bé tròn 8 tháng tuổi thì lại càng to hơn. Những người bạn sinh cùng thời điểm với bé không áp dụng thai giáo nên không lanh lợi và khau khỉnh bằng bé. Khi tròn 37 tuần thai, tôi âu yếm mỗi ngày và nói với bé: “*Con gái ori! Mẹ yếu lắm và rất mệt, nên tối ngày thì con chui ra cho Mẹ nhở nhé! Vì mẹ không thể chịu đựng nổi ca phẫu thuật*”. Thật là điều kỳ diệu đã xảy ra, mãi đến sau này ký ức đẹp đó tôi không thể nào quên: Tròn 38 tuần thai, tôi có dấu hiệu sinh; và bạn có tin được không, tôi nghén từ lúc mang thai tới khi lên bàn sinh. Khi lên bàn sinh tôi phải thở oxy. Khi nhập viện đến lúc em bé chào đời vừa tròn 2 giờ đồng hồ. Tôi đau quá thét lên “*Tin Tin của mẹ ori – con chui ra cho mẹ nhở nha con!*” giữa lúc ê kip đỡ sinh đang tất bật chuẩn bị. Thật hạnh phúc khi con của mình chào đời! Bé khóc thật nhiều! Khi đó tôi nói: “*Tin Tin ori! con nín đi con!*” và bé nín ngay lập tức. Cả kíp đỡ sinh cười thật to: “*Trời, đã đặt tên cho con rồi hả?*”. Tôi nói: “*Vì em áp dụng thai giáo, đặt tên trước và trò chuyện với bé cho bé thông minh*”.

Bạn biết không, tôi sinh thường đấy! Bao nhiêu bạn bè đều không tin vào điều này và còn tưởng là họ nghe nhầm. Và chị Thúy – Hội Phó Hội quán Các bà mẹ đã phải hỏi lại mấy lần và thốt lên rằng: “*Thật là một kỳ tích!*”. Bây giờ tôi kể lại cho các bạn nghe mà lòng còn xúc động. Xin cảm ơn tất cả những gì mà Hội quán Các bà mẹ đã mang lại cho tôi.

Hôm nay con tôi đã được 8 tháng 10 ngày. Bé thật sự là sự sống của hai vợ chồng tôi. Bé thông minh lắm – không phải riêng mình tôi nói, vì mẹ mà khen con là chuyện bình thường – mọi người đều cùng nhận xét như thế. Tin Tin rất lanh lợi và hiếu động – không bao giờ ngồi yên – hoạt động 24/24 trừ giấc ngủ. Bé còn biết chọc người khác nữa. Bé biết kêu mẹ rất sớm: từ khi bé 5 tháng tuổi – thật khó tin phải không bạn? Khi đi ngủ, bé phải được mẹ hát ru thi mới chịu ngủ, nếu không thì bé tự hát (la bể cả nhà luôn!) cho đến khi nào mẹ hát thì con mới không hát nữa và bắt đầu bước vào giấc ngủ. Trước khi bé ngủ, tôi hôn bé và nói “Con gái của mẹ ngủ ngon nha! Mẹ yêu con gái của mẹ nhiều!”.

Qua sự phát triển của con mình, tôi tin “THAI GIÁO LÀ CÓ THẬT”. Nhiều người bạn của tôi cũng tin như thế khi chuẩn bị làm mẹ lần đầu hay lần hai đều tới tôi để xin được chia sẻ kinh nghiệm.

Trước khi em bé chào đời tôi đã chuẩn bị cho mình thật nhiều kiến thức về chăm sóc bé – làm sao cho bé thông minh hơn và cả về chế độ dinh dưỡng.

Các bà mẹ biết không, sau khi bé chào đời rồi thì bé cũng cần được mẹ dành thời gian trò chuyện với bé nữa. Đừng nghĩ bé không biết gì – bé sẽ tiếp thu cực nhanh, rồi tích lũy để bắt đầu 4 tháng tuổi trở đi sẽ thể hiện sự hiểu biết và lanh lợi vô cùng. Bạn phải thường xuyên chơi đùa với con trẻ thì con trẻ mới lanh lợi và thông minh. Hai vợ chồng mình bắt đầu chơi đùa nhiều với con từ khi Tin Tin tròn 4 tháng tuổi.

Vợ chồng mình mở công ty tại nhà nên cũng có thời gian vừa làm vừa trông nom con. Tui mình quyết định là dù cực như thế nào cũng cố gắng tự mình chăm sóc và áp dụng các kiến thức nuôi dạy con cho tới khi con tròn 3 tuổi, sau đó mới cho bé vào một trường mẫu giáo chuẩn mực để bé được giáo dục một cách tốt nhất.

Những điều mình viết hoàn toàn có thật đấy. Nếu các bà mẹ muốn biết thêm thông tin thì gọi cho mình nhé, số điện thoại của mình là: 0919 22 05 94.

Một lần nữa xin chân thành cảm ơn *Hội quán Các bà mẹ!*

Xin chúc cho Hội quán gặt hái được nhiều thành công hơn nữa. Và Hội quán cứ tin chắc rằng mình sẽ là người tiên phong trong việc tuyên truyền Thai Giáo này nhé!

Mẹ: Trần Thị Lê

Bà: Nguyễn Hồng Nam

Con gái: Nguyễn Hồng An An.

Tên thường gọi: TIN TIN

Địa chỉ nhà riêng: 12 Đường Số 2, phường Bình Hưng Hòa A, quận Bình Tân, TP.HCM.



MẸ LÀM VIỆC, CON THÔNG MINH HƠN

- Nguyễn Ánh Ngọc

Bé Mai Anh chào đời ngoài “kế hoạch” của vợ chồng tôi. Sau khi tôi sinh con trai đầu lòng, chồng tôi thở phào nhẹ nhõm, coi như đã hoàn thành nhiệm vụ cao cả “nối dõi tông đường”. Vợ chồng tôi bàn với nhau sẽ sinh bé thứ hai vào năm 2011 – tức năm Tân Mão, cứ theo tính toán của vợ chồng tôi thì vừa trả xong nợ, vừa để dành được chút đỉnh tiền, lại nghe tử vi nói, sinh con năm Tân Mão sẽ rất hợp tuổi. Nhưng sự đời “Người tính không bằng Trời tính”, vợ chồng tôi bị “vỡ kế hoạch”, tôi cẩn thai khi đang đi công tác xa nhà hơn 2.000 cây số. Do không biết mình có thai, tôi rất nhiệt tình tham gia mọi hoạt động của đoàn, trèo đèo lội suối, thu nhập số liệu, thức đêm viết báo cáo là chuyện thường. Ôn trời, con tôi rất khỏe mạnh và không biết có phải ngay những ngày đầu tượng hình trong bụng mẹ, nhờ mẹ làm việc hăng say, tích cực mà em bé cũng được mẹ “truyền lửa” chẳng? Cơ quan tôi làm việc cách xa nhà gần 30 km, hàng ngày hai lượt đi về bằng xe buýt, vượt một đoạn đường khá dài mà ngay cả người bình thường còn ngán ngại, huống chi là với một thai phụ. Ấy vậy mà tôi rất hiếm khi mệt phải xin nghỉ. Tôi tin rằng khi tôi làm việc với niềm đam mê, thích thú, não bộ của thai nhi cũng được kích hoạt và cứ như thế hai mẹ con tôi vui vẻ bảo nhau làm việc, dù công việc không mang lại nhiều tiền. Tôi thấp người, lại tăng đến 20 kg nên những tuần cuối cùng của thai kỳ trông tôi không khác gì “khủng long” trong bộ phim *Công nguyên kỷ Jura*. Nhìn tôi lặt lè ôm đống tài liệu, hồ sơ đi từ phòng này sang phòng khác, đồng nghiệp của tôi không khỏi ngán ngại và Sếp tôi đã gợi ý tôi nên xin nghỉ phép trước một tháng. Tôi cảm ơn thịnh tình của Sếp nhưng tôi muốn làm việc, nếu phải nghỉ thì chỉ cần nghỉ một tuần trước ngày dự sanh. Không phải tôi chủ quan, nhưng vì tôi đã trao đổi rất kỹ với bác sĩ sản khoa về vấn đề này. Bác sĩ khuyến khích tôi nếu không có gì bất thường thì có thể làm việc tới tận ngày sanh. Tôi cảm nhận rõ, tôi và con tôi là một thể thống nhất, mọi cảm xúc vui buồn của tôi, con tôi đều cảm nhận trọn vẹn. Là người đạo Công giáo, hàng ngày tôi dành 5 phút mỗi buổi sáng để cầu nguyện và thành kính chiêm ngưỡng chân dung của Mẹ Maria. Tôi thầm ước ao con gái tôi đang cưu mang trong lòng có được vẻ đẹp dịu dàng, thánh thiện, có một cuộc đời đầy yêu thương, bình an như Mẹ Maria. Với niềm xác tín “Hãy gõ, cửa sẽ mở”, “Hãy xin thì sẽ được”, tôi vững tâm chuẩn bị cho thời khắc thiêng liêng “vượt cạn” của mình.

Tôi sinh bé Mai Anh khá dễ, thời gian chuyển dạ ngắn và tôi ít đau đớn hơn khi sinh bé đầu, tôi nghe bác sĩ nói vì tôi đi lại nhiều nên xương chậu nở. Không may, tôi bị áp xe vú nên không thể cho bé bú bằng sữa mẹ. Thương con thiệt thòi, tôi và gia đình tìm mua cho bé uống loại sữa có thành phần gần giống với sữa mẹ, lại có nhiều chất xơ giúp bé tiêu hóa tốt, tăng trưởng nhanh. Suốt 4 tháng nghỉ hộ sản, tôi dành trọn vẹn thời gian cho con. Tôi thường xuyên ru con ngủ bằng những bài hát ru tôi học từ bà ngoại, khi hứng chí, tôi lại hát

trích đoạn một vở cải lương mà tôi yêu thích. Mới hai tháng tuổi nhưng bé Mai Anh đã biết ê a theo nhịp hát của mẹ, mắt nhìn mẹ chăm chú, long lanh ra chiều hưởng ứng. Tôi có may mắn nữa là chồng tôi rất yêu con gái, anh thường xuyên nói chuyện, kể chuyện cho con gái nghe như một người bạn “tâm giao” dù con chưa biết gì; thỉnh thoảng Anh Hai của bé lại đọc Đôrêmon cho em gái nghe. Không biết có phải do cả nhà tích cực nói chuyện, chơi đùa với bé không mà Mai Anh rất nhanh nhẹn, tư duy ngôn ngữ rất tốt. Chưa tròn 12 tháng tuổi, Mai Anh đã gọi được tên của mọi người trong nhà, kể cả tên của những người hàng xóm thỉnh thoảng sang nhà chơi. Đúng dịp đầy năm, Mai Anh đã nói tròn những câu đơn giản như “Mẹ oi cho con ăn cháo” “Ba oi, anh Hai lấy đồ chơi của con”, v.v. Bất cứ sự việc - hiện tượng gì xảy ra xung quanh, tôi đều tranh thủ “chộp lấy” và đặt câu hỏi với Mai Anh. Cầm cái lá trên tay, tôi hỏi “Cái này là gì vậy ta?”; cầm trái cà chua, tôi hỏi “Màu gì vậy ta?”; thấy con mèo đi qua, tôi hỏi “Con gì vậy ta?” và để Mai Anh tự suy nghĩ, sau đó tôi sẽ trả lời. Cứ như thế, hai mẹ con bày trò đố nhau đầy hào hứng. Điều thú vị là cách nhấn nhá, ngữ điệu của Mai Anh khi đặt câu hỏi hay trong vai người trả lời đều giống y chang mẹ.

Tôi vui khi cảm nhận rõ cha mẹ không chỉ cho con hình hài mà còn cả tinh thần, trí tuệ. Nay giờ Mai Anh đã 24 tháng tuổi, tháng 9 này sẽ trở thành “sinh viên nhà trẻ”. Nhìn con mỗi ngày lớn khôn, xinh xắn, nhanh nhẹn, là cha mẹ chúng tôi không còn mong ước nào hơn.



Mẹ: Nguyễn Ánh Ngọc, (0909743289 - anhngoc_btv@viettel.vn)

Bà: Nguyễn Văn Chung

Con gái: Nguyễn Mai Anh

Địa chỉ cơ quan mẹ: Phòng Phát thanh, Đài PT-TH Bình Dương

TỰ SỰ CỦA KHOAI

- Võ Thị Minh Huệ
(nói thay con trai)

Vậy là mình đã tròn 3 tháng. Mẹ bảo mình không còn là trẻ sơ sinh nữa. Vậy mình là ai? Mình là một thằng con trai bé xíu? Một gã đàn ông vạm vỡ nay mai? Làm trẻ con khó thật, nếu mình biết nhiều thì bị gọi là “cụ non”, nếu mình ngây ngô thì mọi người bảo mình “khờ quá”. Nếu mình khóc thì bảo mình hư (mà mình có còn vũ khí hay phương tiện nào ngoài tiếng khóc đâu). Nếu mình nằm chơi một mình thì bảo mình hiền quá và sau này dễ bị vợ bắt nạt. Cuộc đời mình mới được một đoạn tí teo mà bao nhiêu điều phải lăn tăn suy nghĩ. Mình thích những ngày tháng êm đềm nằm trong bụng mẹ. Có nằm trong đó mới hiểu làm mẹ khó biết nhường nào.

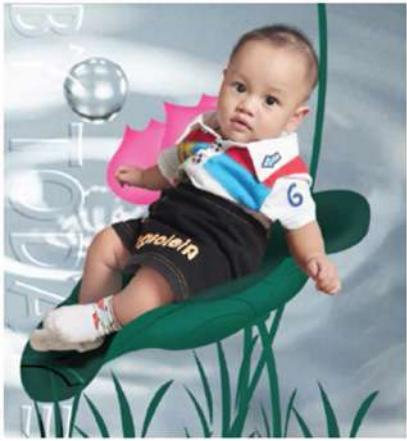
MẸ LÀ BÀ BẦU HẠNH PHÚC - MÌNH TỰ HÀO VỀ ĐIỀU ĐÓ

Mình nhớ cái cảm giác lạ lùng khi thấy mẹ mừng đến rơi lệ đưa cho bố xem cái que thử thai với hai vạch “hoành tráng”. Bố ôm chặt hai mẹ con, bố cảm ơn mẹ và nhắn nhủ mình, “thề thốt” rằng sẽ luôn bên cạnh mình. Ngày hôm đó là một ngày dài nhất trong cuộc đời mình. Mẹ gọi điện í ới, nhắn tin i xèo thông báo với mọi người về việc xuất hiện “người thứ ba” trong tổ ấm này. Mình biết, mọi người đã chờ mình, và mình tự hào về sự có mặt của mình. Mẹ soi gương và trả lời cố ngoại về các biểu hiện khác trước. Ngày xưa không có que thử, người già chỉ nhìn chân mày xem có xếch và cổ có nỗi gân xanh không để nhận biết “bà chửa”. Cố ngoại còn kể là mấy cô gái hoang có khi chưa biết mình có thai đã bị người ta dị nghị vì những dấu hiệu đó (khổ thật!).



Mấy ngày sau đó, mẹ bắt đầu lợm giọng và buồn nôn vào buổi sáng. Mẹ gọi điện cho bà ngoại vì thấy quá lo lắng. May mà bà ngoại động viên rằng đó là chuyện rất bình thường, mẹ được trấn an, mình cũng thấy đỡ lo hơn. Những lúc như thế, mẹ ngâm một lát gừng, lần đầu tiên trong đời, mình bắt đầu cảm nhận vị nồng cay của gừng. Hơi khó chịu một chút nhưng để mẹ dễ chịu thì mình cố được.

Dù rất mệt, rất khó chịu nhưng mình thấy mẹ luôn vui vẻ. Mẹ cứ xoa bụng và nắn nỉ mình “thích ăn gì đó đi con”, mẹ mong được làm “bà rở”. Rở là thèm một hay nhiều thứ gì đó. Người thì thèm chua, người thì thèm ngọt, người thèm bia, cà phê, thuốc lá. Nghe đâu



có người rở còn đập gạch ra nhai rau ráu. Mẹ thì chẳng ăn được gì, thậm chí thấy gì cũng sợ. Có hôm đang ngồi nghe kể chuyện về thịt bò mà mẹ đã lao đi tìm chậu. Bố còn bảo mẹ dạo này thính mũi mà lại ù tai, hoa mắt, thật chẳng giống ai. Mỗi lần mẹ ói mật xanh mật vàng ra, mình cứ lo mẹ chết mất. Vậy mà xong trận đó là mẹ lại rửa mặt và nhoèn miệng cười. Thật kỳ diệu, nụ cười của mẹ vẫn tươi. Có lẽ nụ cười của mẹ đã làm mình an tâm hơn, đỡ áy náy hơn.

Bố tặng mẹ một cuốn sách: "Chăm sóc mẹ và bé".

Trời đất, so với tuổi của mình lúc đó, em bé trong ảnh nó bé tí teo. Mình có cảm giác là còn rất lâu nữa mình mới "thành người" được. Em của ngoại mình mang đến cho mẹ một loạt sách về Thai giáo "Dạy con từ 0 tuổi". Thì ra, ngày xưa các cụ nhà mình gọi là dưỡng thai, nay đã có ngành khoa học nghiên cứu và được gọi là Thai giáo (nghe hoành tráng hơn nhiều). Mẹ bảo mẹ sẽ cùng mình thực hiện những bài thai giáo, dù đòi hỏi kiên trì và chịu khó.

Tâm lý của mẹ rất tốt, mẹ đã chờ đợi mình hai năm nay nên sự xuất hiện của mình không có gì là bất ngờ. Nhưng mẹ rất hồi hộp với vai trò làm mẹ của mình. Bố cũng vậy, cứ cuống quýt với mẹ con mình. Nhận lương về, bố tậu ngay một chiếc MP3, đủ súc chúa rất nhiều bản nhạc. Nhạc không lời cổ điển có, hiện đại có, nhạc mới có, cũ có..., vậy mà mình thích nhất mấy bài dân ca. Bố mẹ trêu mình là "có tinh thần dân tộc" (không biết có phải vì thế mà cả nhà gọi mình là cu Khoai không?). Có lẽ những làn điệu hát ru, dân ca ba miền làm cho mình thấy thân thiện với cuộc sống xung quanh mình hơn. Mẹ hay mở ti vi và xem phim, tiếng Anh có, tiếng Việt có. Mẹ muốn cho mình tiếp cận với ngôn ngữ sõm, mẹ muốn sau này mình biết nói sõm như cậu Trung nhà mình. Bà ngoại kể, cậu Trung nhà mình biết nói trước biết đi. Khi bà ngoại bế cậu đi chơi, có người hỏi bà ngoại: "Bé đã biết đi chưa ạ?", cậu nhanh nhảu trả lời luôn: "đã, chưa". Cậu hay nói và nói cũng rất hay. Mẹ muốn mình sau này là nhà hùng biện. Giống như em bà ngoại mình "mồm miệng đỡ chân tay" nên mình thấy lúc nào cũng vui vẻ, cuộc đời lúc nào cũng như ba mươi Tết.

Đôi lúc, mẹ nằm thiêm thiếp trên giường còn mình say sưa nghe nhạc, thỉnh thoảng mình còn hứng lên nhảy nhót làm mẹ giật mình.

Bố thích xem phim Mỹ, toàn phim hành động hấp dẫn đến thót tim. Mình cũng thích xem, nhưng mẹ lấy tay che mặt hoặc ôm khi úp mặt vào gối, mẹ sợ sau này ảnh hưởng đến tính cách của mình. Mẹ bảo sợ nhất là đàn ông nóng tính và hay gây chuyện (chắc có lẽ mẹ quen với người chồng dễ chịu và lành tính như bố). Nhưng đôi khi mình cũng muốn mạnh mẽ và oai hùng một chút.

Giấc ngủ rất quan trọng, mẹ biết điều đó nên bố mẹ đã dọn dẹp và sửa soạn phòng ngủ cho mình. Cái tủ to đùng với những thùng hộp lỉnh kỉnh đã chuyển sang phòng bên cạnh. Mẹ tậu luôn hai bộ ga trải giường mới, màu xanh nhạt rất dễ chịu. Mẹ còn thay luôn rèm cửa, mẹ muốn phòng ngủ thoáng mát, lãng mạn. Mẹ bảo để sau này con trai mình đào hoa...hơn bố. Bố bảo, bây giờ hai mẹ con là vua trong nhà, phải ưu tiên số một.

Mẹ cười mĩm nguyễn.

Nhờ trời, mình không dẽ ăn nhưng được cái dẽ ngủ. Chỉ đôi lúc “khó ớ” mình mới trở mình liên tục, còn lại là rất “dịu êm”. Thậm chí đôi lúc mẹ thấy lo lo khi mình nằm ngoan quá. Đúng là làm mẹ khó thật, một bất thường nho nhỏ là đã thấy lo. Lúc trong bụng mẹ, mình quen ngủ đầy giấc nên bây giờ mình rất ít khi dậy khóc đêm. Muốn ăn hay cần sự quan tâm của mọi người thì mình thức dậy và vặn vẹo. Sắp tới, mình dự tính bỏ luôn bữa đêm, bố khỏe, mẹ khỏe, con cũng khỏe.

Thỉnh thoảng mình biết mẹ lo lắng và hơi sợ. Nhất là hôm vô tình xem chương trình chất độc da cam. Nhìn những đứa trẻ dị tật, mẹ vừa thương vừa sợ. Nhưng ngay lúc đó, mẹ đã tự trấn an mình. Xác suất sinh ra những đứa trẻ khuyết tật không nhiều, một phần do di truyền (lịch sử hai họ nhà mình thì không phải lo chuyện này), một phần ảnh hưởng của thời kỳ mang thai. Nếu biết đề phòng và chăm chút thì xác suất rủi ro cũng ít. Mẹ đọc sách của Bác sĩ Đỗ Hồng Ngọc viết cho những người mẹ sinh con đầu lòng, mẹ bớt lo lắng hơn.



Mẹ là người có nghị lực đến bất ngờ. Mẹ thุ nhận ngày xưa mẹ là một người yếu đuối và cũng yếu ớt, thấy gì cũng sợ, lúc nào cũng lo. Vậy mà từ khi sống cho mình, mẹ cứng cáp lên hẳn. Mẹ điều chỉnh mọi thứ cho tâm trạng luôn thanh thản. Quẳng hết mọi lo toan (thậm chí có lúc dồn sang cho bố), mẹ luôn tạo cho mình một sự thăng bằng và lạc quan. Hình như mọi suy nghĩ và hành động của mẹ đều có mình. Suốt chín tháng nằm trong bụng mẹ, mình tự hào mình là người hiểu mẹ nhất, hơn cả bà ngoại, người sinh ra mẹ, hơn cả bố, người được coi là một nửa của cuộc đời mẹ.

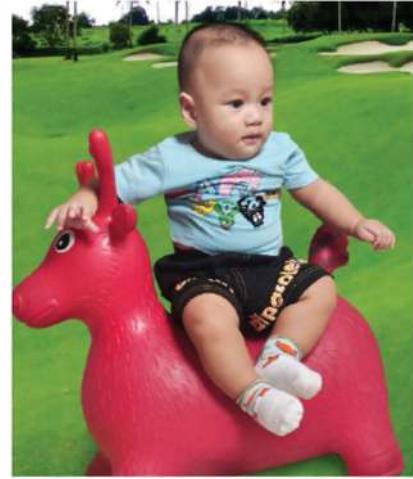
Mình cảm nhận được từng hơi thở của mẹ. Bây giờ mình được mọi người khen ngoan và vô tư đó là công lao của mẹ. Mẹ đã dẹp hết mọi lo toan của cuộc sống để sống những ngày vui vẻ nhất với mình.

Làm bà bầu hạnh phúc có khó không? Nếu một người phụ nữ bất đắc dĩ phải làm mẹ chắc chắn sẽ gặp nhiều khó khăn trong cuộc hành trình làm mẹ. Tâm lý của người mẹ trong thời kỳ mang thai ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe và tâm lý của con mình. Làm sao để con mình không có cảm giác cô đơn và bỏ rơi khi người mẹ phải một mình làm mẹ? Có sách vở nào ghi hết được nỗi niềm của những người mẹ “đơn thân” phải trải qua?

Mình nghĩ, có con là một hạnh phúc, làm mẹ là một niềm tự hào và bản năng làm mẹ sẽ giúp người phụ nữ vượt qua khó khăn vật chất và tinh thần để nuôi dưỡng con.

MẸ MÌNH LÀ MỘT BÀ BẦU ĐẸP

Trong 3 tháng đầu, không ăn được nên mẹ gầy và xanh. Thỉnh thoảng soi gương và mẹ chép miệng với nỗi lo âu thoáng qua. Nhưng rồi mẹ lại ngẩng cao đầu, cười tươi tắn, mẹ rất tự hào vì được lên chức làm mẹ của mình. Mình đi với mẹ đến những tiệm thời trang đầm bầu. Trời đất, người ta thiết kế cho bà bầu bao nhiêu là mẫu mã đẹp - đủ màu, đủ cỡ. Chẳng bù cho thời bà ngoại mình mang thai mẹ, khi có bầu là phải nói thun quẩn, mặc áo chật hai thân trước không khép lại được, hở hết cả bụng bầu. Nhiều bà bầu xấu hổ đi đâu còn lấy nón che.



Thời trang bà bầu chủ yếu là bằng chất liệu mềm và thoáng mát, hút mồ hôi. Bà bầu lúc nào cũng thấy nóng nực nên người ta hay dùng vải 100% cotton.. Mẹ thử hết bộ này sang bộ khác, nhưng mình thích nhất là mấy bộ đồ màu xanh nhạt, mát mẻ và dễ chịu. Đồ “phụ tùng” cũng rất phong phú mẫu mã và được thiết kế tiện lợi. Bố mẹ mình không có nhiều tiền nhưng cũng sắm sửa kha khá. Mẹ chịu khó làm điều để thấy tự tin hơn. Vậy mà nhiều bà bầu cứ lo lắng, thiếu tự tin vì thấy mình cồng kềnh và xấu xí.



Mẹ uống nhiều nước cam nên da căng và hồng hào. Mẹ bảo phải cố gắng giữ “phong độ” để bố khỏi chê. Nhưng mình biết bố cũng thấy mẹ đẹp hơn khi có mình, và có mình bố càng quấn quýt với mẹ hơn.

Ba tháng đầu vì mẹ có dấu hiệu bóc tách 30% nên mẹ phải nằm nhà nhiều và “kiêng” luôn bố. Bố vẫn âu yếm và ân cần chăm chút mẹ. Bố hay thơm vào bụng mẹ và thì thào trò chuyện với mình. Bố bảo bây giờ bố phải sống tốt với vai trò làm chồng, kiêm luôn là ông bố chu đáo và trách nhiệm. Sau khi hết dấu hiệu bóc tách, chuyện sinh hoạt vợ chồng của bố mẹ diễn ra bình thường và đều đặn. Vậy mà có người bảo khi vợ có bầu, phải kiêng làm chuyện ấy suốt thời kỳ mang thai và 6 tháng sau khi sinh. Thật là lạc hậu.

Một số bà bầu không bị nghén nên họ vẫn làm việc và sinh hoạt bình thường. Một số chất kích thích bị khuyến cáo không dùng cho bà bầu, còn lại thì muốn gì ăn nấy. Khi nằm trong bụng, chưa biết con trai hay gái nhưng mẹ gọi mình la Lele. Nghe qua mọi người tưởng tên Tây, nhưng thực chất đó là... vịt trời. Chả là có hôm mình thấy đói cồn cào và thèm xôi le le. Món này mẹ đã được chiêu đãi khi chưa có mình và kể lại. Mấy ngày trước đó, mình ăn không ngon miệng lắm (có lẽ vì trời nắng quá). Khi bố đưa suất xôi le le từ nhà hàng Đồi Xanh về, mình nghĩ chắc cả nhà ăn không hết. Vậy mà hai mẹ con mình đánh một hơi... hết sạch. Chưa bao giờ mình được một bữa ngon và “đã” như thế. Mọi người trêu mình, con nhà lính mà sở thích con nhà... “quý xì tộc”. Một gói xôi le le giá bằng một hộp sữa ngoại cao cấp. Mình phải thanh minh rằng đôi lúc mình cũng thèm một món rất bình dân như bánh bèo chẳng hạn. Thực ăn rất quan trọng với mẹ con mình, ngoài chuyện đủ chất, thèm gì ăn nấy, mình rất lo cái khoản an toàn thực phẩm. Số nhất là tiêu chảy hay ngộ độc thức ăn, thỉnh thoảng có bài báo đưa tin là mình thót hết cả tim.

BÀ BẦU VUI, ĐẸP VÀ QUAN TRỌNG LÀ PHẢI KHỎE

Khỏe thì mới mang nổi bầu. Ông ngoại bảo ngày xưa hành quân mang ba lô khoảng chừng 5 kg, đến đâu thả xuống đấy mà vẫn mệt đùi. Bà bầu phải mang chiếc “ba lô” cả chục ký, 24/24 tiếng, không khỏe đâu có làm nổi.

Thỉnh thoảng mẹ có đi boi, mặc dù mẹ boi rất tệ. Mẹ bảo ngâm mình dưới nước mẹ thấy cơ thể cồng kềnh của mình di chuyển dễ dàng hơn. Tối tối, bố mẹ đi dạo trong công viên cạnh nhà. Mẹ thường tập mấy động tác yoga dành cho bà bầu trước khi ngủ. Mỗi lần như thế, mình thấy rất hoạt bát và năng động. Được vận động, duỗi tay chân, được thay đổi tư thế, mình thoải mái. Mình hy vọng sau này sẽ trở thành một chàng trai cường tráng và nhanh nhẹn.

Mình thấy tự hào vì mẹ mình là một bà bầu hạnh phúc. Mẹ nói về mình suốt ngày với mọi người mà không biết chán. Nhiều khi gọi điện hỏi mọi người, nhưng thực chất là mẹ đang khoe với mọi người về sự thay đổi của mình trong bụng mẹ.

Ăn ít, lên cân ít (chỉ có 9 ký), mẹ thường xuyên leo lên bàn cân và hoi lo lo về việc lên cân ít của mình. Mẹ lo sinh ra thằng cu “nhỏ con” quá. Nhưng mọi người động viên mẹ “có đầu có đuôi nuôi lâu cũng lớn”, bé mà hạt tiêu, bé mà khỏe mạnh là được. Dì Nhung nhà mình sinh ra 1,3 ký, cái đầu bằng cái bóng đèn vậy mà bây giờ vẫn to lớn bình thường, đang học Đại học, kém gì các bạn sinh ra 3 - 4 ký đâu.

Sinh ra 2,7 ký, mình nhanh nhẹn và khỏe mạnh. Nhìn clip bố quay ngay sau khi mình ra đời, mọi người khen mình già dặn và không tin, cứ tưởng là mình đã tròn tháng. Chỉ khác là chân tay khẳng khiu và bụng vẫn còn dây rốn lòng thòng. Riêng ánh mắt thì tinh nhanh và quan sát “như người lớn”.

Mình “ngon lành” như bây giờ không phải vì được bồi bổ cao lương mỹ vị, mà mình được no đủ về tinh thần. Nụ cười của mẹ, sự chăm sóc chu đáo của bố, sự quan tâm của những người xung quanh đã “nặn” ra một cu Khoai khỏe mạnh, dễ chịu và rất đàn ông.

Ai cũng khen nụ cười tươi tắn và quyến rũ của mình. Cảm ơn cả nhà đã cho con những tháng ngày êm đềm trong bụng mẹ. Hạnh phúc của mẹ trong những ngày mang thai đã ướm mầm cho hạnh phúc và thành công của con sau này. Cuộc đời của hai mẹ con đã gắn chặt với nhau từ ngày con được “đem hoa kết trái”. Thai giáo thật kỳ diệu, và là một nghệ thuật, một nghệ thuật tuyệt vời.



VIẾT CHO CON TRAI CỦA MẸ

- Vũ Cẩm Vân

Con biết không, ngày đầu tiên con hiện diện trong cơ thể mẹ đó cũng là một ngày hạnh phúc nhất trong cuộc đời của bố mẹ! Con là món quà tuyệt vời mà Thượng Đế đã ban tặng cho bố mẹ trong tuần trăng mật ngọt ngào tại thủ đô Hà Nội. Đó là những ngày xuân tháng Ba, Hà Nội chìm trong giá buốt của mưa phùn. Bố mẹ đã có những phút giây thật hạnh phúc của chuyến đi du lịch miền Bắc, được hòa mình cùng thiên nhiên và sống trong yêu thương ngập tràn.

Gần một tháng sau tuần trăng mật, mẹ bỗng phát hiện ra những triệu chứng bất thường trong cơ thể như chóng mặt, đau đầu, mệt mỏi, chán ăn... Mơ hồ nhận ra sự hiện diện của con, mẹ lén bối mua về một que thử thai. Suốt cả đêm mẹ chập chờn không ngủ được. Mẹ cứ mong đến sáng sớm để thử cho kết quả chính xác nhất. Cầm que thử mà tay mẹ run ghê, còn tim thì cứ đập thình thịch. Một vạch... Và rồi hai vạch hiện lên. Mẹ cất tiếng reo vui sướng. Mẹ cầm bằng chứng về sự hiện diện của con trên tay và vội chạy đến căn phòng của bố mẹ. Bố con vẫn đang say ngủ. Mẹ nhẹ nhàng ôm lấy bố. Như thường lệ, bố vẫn nhắm mắt, choàng tay siết mẹ vào lòng. Mẹ thì thầm ra vẻ bí mật: “Anh sắp được lên chức rồi”. Bố vẫn còn ngái ngủ: “Chức gì hả em?”. Cũng muốn làm bố hồi hộp thêm nhưng chẳng hiểu sao mẹ không thể kìm được ước mong chia sẻ niềm vui này. Mẹ thỏ thẻ: “Anh sắp làm bố rồi đấy!”. Bố ngόi bật dậy, tinh hồn: “Thật không?”. Mẹ cười hân diện khoe chiếc que hai vạch đỏ hồng. Bố mừng quá, ôm chặt và nhấc bổng mẹ lên, nhảy múa như một cậu bé khiến mẹ phải kêu lên: “Anh oi, coi chừng con...”. Bố giật mình se sẽ đặt mẹ xuống. Áp mặt vào bụng mẹ, bố nói: “Con trai oi, chóng lớn để ra đời cùng chơi với bố nhé! Có con làm đồng minh chứ không mẹ ăn hiếp bố quá!”. Mẹ ngọt ngào: “Làm sao anh biết đó là con trai?”. Bố cười đầy tự tin: “Anh chắc thế! Linh cảm mà... phải không con trai của bố?”.



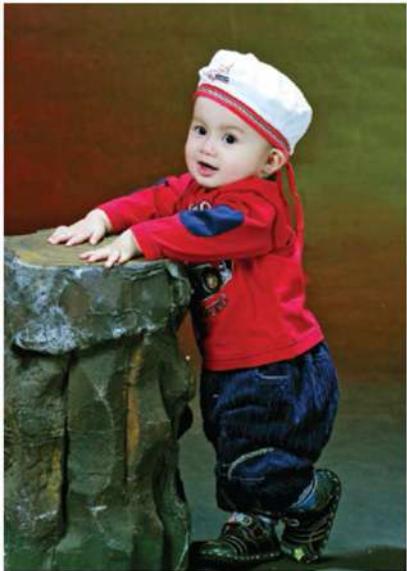
Chỉ ít ngày sau, bố lại phải vào thành phố Hồ Chí Minh để học tiếp lớp Cao học. Trước khi đi bố mua tặng mẹ cuốn sách: “Những điều phụ nữ cần biết khi mang thai”. Cuốn sách được biên dịch từ sách của nước ngoài, in màu và nhiều hình ảnh minh họa thật đẹp và sinh động. Bố ân cần dặn dò: “Em ở nhà chịu khó ăn uống đầy đủ, nghiên cứu thật kỹ sách vở về giáo dục thai nhi để chăm sóc thật tốt cho con, em nhé!”. Để hai mẹ con mình ở nhà thế này mẹ biết bố lo lắng lắm đây. Nhưng việc học cũng là quan trọng, bố phải đi chử con

trai nhỉ? Lúc tiễn bố đi rồi, cảm giác cô đơn khi trở về một mình với căn nhà trống vắng khiến mẹ tủi thân, nước mắt cứ thế tuôn tràn. Hình như hiểu được lòng mẹ, con khẽ khàng cựa quậy. Mẹ chợt bừng tỉnh và như được tiếp thêm sức mạnh, mẹ mỉm cười tự nhủ: “Có con đây rồi mẹ chẳng hề cô đơn đâu...”. Thế là niềm vui lại ngời sáng trên gương mặt của mẹ.

Cuốn sách bố tặng quả thật bổ ích con trai à. Dòng chữ ghi tặng nắn nót, chan chứa yêu thương trìu mến của bố giúp mẹ có thêm nhiều nghị lực để vượt qua giai đoạn “khó ớ” nhất của những tháng đầu thai nghén. Trước tiên mẹ phải học cách chăm sóc con trai mẹ sao cho thật tốt ngay từ giai đoạn bào thai. À, thì ra bây giờ mẹ mới biết, có con trong bụng rồi thì tâm trạng mẹ phải luôn vui vẻ nè, luôn nghĩ đến những điều tốt nè... Bên cạnh đó, mẹ phải chú ý ăn những thức ăn nào có lợi cho thai nhi nữa. Nhưng con trai ơi, sao mà khó cho mẹ quá. Bởi từ lúc có con trong bụng, mẹ hầu như sợ tất cả các món ăn. Chỉ duy nhất một món mà mẹ thích là ăn cơm với món chao làm từ đậu hũ lên men và ăn trái cây mà thôi. Nhưng nếu chỉ ăn như vậy thì làm sao con trai bố mẹ có thể khỏe mạnh và thông minh được. Vậy là mẹ ráng hết sức bổ sung dinh dưỡng bằng nhiều cách. Để ăn được nhiều hơn, mẹ chia nhỏ bữa ăn ra làm nhiều lần. Bố mua gởi về cho mẹ mấy hộp sữa bà bầu. Chỉ nghe mùi sữa thôi mẹ đã sờ khung khiếp rồi. Nhưng khi nghĩ rằng dưỡng chất đầy đủ trong sữa sẽ giúp con trai mẹ phát triển một cách tốt nhất, mẹ lại cố gắng uống liền một hơi. Và thế là trong suốt thời gian mang thai con, mẹ đã phải hàng ngày đấu tranh với cảm giác thai nghén. Tình yêu con đã giúp mẹ chiến thắng. Những ngày tiếp theo, cơ thể mẹ ngày một đầy đặn lên theo sự phát triển nhanh chóng của con. Vòng eo thon thả ngày nào giờ tròn đầy chẳng kém gì vòng 3. Mẹ hoi có cảm giác hụt hẫng và mất tự tin. Nhưng rồi niềm vui khi được làm mẹ, được đón nhận sự quan tâm, chăm sóc chu đáo từ bố, ông bà ngoại và các dì đã khiến mẹ tươi tắn, rạng rỡ hơn. Mẹ chọn mua vài chiếc đầm bầu với hoa văn xinh xắn và nhã nhặn. Khi mặc vào bạn bè đồng nghiệp và người quen ai cũng trầm trồ khen mẹ trông xinh hơn cả khi chưa mang bầu. Cảm giác được khen ngợi quả là sung sướng lắm con trai à. Nhờ vậy mà mẹ lấy lại được tự tin và sự thoải mái mỗi khi ra đường và bước vào công sở. Có lẽ cũng vì mẹ luôn vui tươi và hạnh phúc trong suốt thời gian mang thai mà con trai của mẹ bây giờ cũng thật lạc quan và đầy tự tin như mẹ vẫn hằng mong ước.

Đọc sách bố tặng, mẹ bất ngờ khi biết rằng âm nhạc có tác động lớn lao đến sự phát triển của thai nhi. Khi ấy mẹ vẫn bán tín bán nghi. Con chỉ là một bào thai bé xíu, lại ở tận trong bụng thì làm sao có thể nghe nhạc được kia chứ. Ngày mẹ mang thai con, những đĩa nhạc dành cho bà bầu chưa phổ biến như bây giờ. Nhưng vì vẫn tin vào khoa học nên mẹ đã tìm mua cho bằng được hai đĩa nhạc Mozart và Beethoven. Hằng đêm trước khi đi ngủ, mẹ lại mở nhạc để cả hai mẹ con cùng nghe. Những giai điệu trong trẻo, dặt dù khiếu tâm hồn mẹ trở nên thanh thản, nhẹ nhàng. Mẹ vui mừng khi hiểu ra một điều, có thể con không trực tiếp cảm thụ được âm nhạc, nhưng khi mẹ được hòa mình cùng giai điệu bài hát, tâm trạng mẹ thăng bằng, vui vẻ cũng đã tác động sâu sắc đến con. Con biết không, mãi cho đến sau này mẹ mới cảm nhận được hết lợi ích của thai giáo. Giờ đây mẹ đã hiểu rằng âm nhạc thật sự có ý nghĩa trong việc kích thích trí não của thai nhi. Và không chỉ là nhạc cổ điển mà



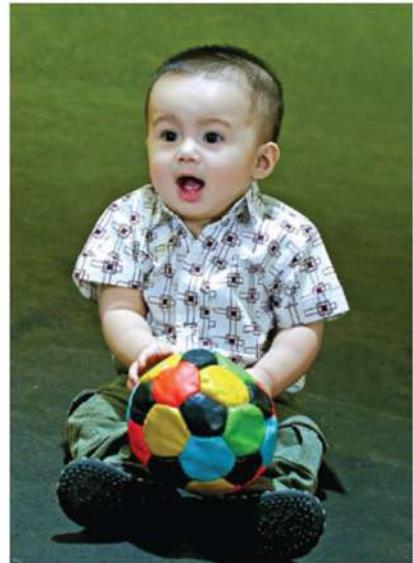


đặc biệt là nhạc dân ca, những bài hát ru của đất nước Việt Nam chúng ta cũng có tác dụng kích thích trí não một cách tuyệt vời. Mẹ đã ngạc nhiên biết bao khi nhận thấy mỗi lần nghe nhạc, con trai mẹ lại đạp trong bụng một cách đều đặn, nhịp nhàng. Hình như con đã nghe thấy và đang hòa nhịp cùng giai điệu bài hát. Mẹ vui mừng khôn xiết khi phát hiện được bất ngờ thú vị ấy. Mẹ thật may mắn vì đã có được thông tin vô cùng quý giá về tầm quan trọng của âm nhạc đối với thai nhi. Nhờ vậy mà con của mẹ mới được như bây giờ, khỏe mạnh, xinh xắn và vô cùng lành lợi phải không con yêu?

Trong suốt thời gian mang con trong bụng, mẹ là bà bầu

hạnh phúc vì có được sự quan tâm, yêu thương hết mực của bố. Dù hon một nửa thời gian mẹ mang thai con bố phải đi học xa nhưng hầu như ngày nào bố cũng điện thoại về hỏi han, động viên hai mẹ con. Dù đường xa cả ngàn cây số nhưng chỉ mới nửa tháng sau bố đã tranh thủ đón ô tô về nhà thăm mẹ. Bố bảo nhớ mẹ con mình quá! Bố mang về một bức tranh to, hình một cậu bé mầm mĩm, xinh xắn khoảng chừng 5 tháng tuổi. Cậu bé nambiết, hai tay chống cao, nghiêng đầu cười trông đáng yêu làm sao. Bố cẩn thận treo bức tranh bên cạnh giường nằm và nói với mẹ: *"Anh nghe mọi người bảo nếu khi mang thai mà hay nghĩ đến một người nào đó hoặc thường xuyên nhìn hình ảnh của một người mà mình yêu thích thì em bé sinh ra sẽ rất giống hình người ấy"*.

Ôi, bố của con chu đáo quá đi mất! Mẹ thì có nhớ đến ai khác ngoài bố đâu. Mà bức hình cậu bé này lại dễ thương quá. Vậy là khi bố lại đi học, ngoài nỗi nhớ bố thường trực khắc khoải, mẹ lại dành thời gian để ngắm bức hình cậu bé xinh đẹp kia. Mẹ vẫn hình dung rằng con trai của mẹ sẽ rắn rỏi, ân cần, chu đáo như bố và có nét đáng yêu, xinh xắn của cậu bé trong tranh. Con trai có biết không, lúc mới sinh ra, con có đôi mắt đen và nước da trắng giống mẹ, sống mũi cao, chiếc miệng rộng và đôi tai to của bố. Khi con được bốn tháng, gương mặt con bụ bẫm và đôi mắt đen sáng ngời. Trông con xinh xắn vô cùng. Mỗi khi mẹ bế con ra đường, ai thấy cũng đều trầm trồ, nụng nịu. Mẹ cảm thấy sung sướng và hân diện lắm. Mẹ thật bất ngờ khi nhận ra rằng con của mẹ bây giờ trông rất giống bức ảnh cậu bé con treo trên tường ngày nào.



Thai giáo quả là kỳ diệu phải không con? Chính vì vậy mà sau này dù không còn có ý định sinh thêm em cho con nữa, nhưng mẹ vẫn luôn mong muốn tìm hiểu thật kỹ về thai giáo để mang kiến thức đến với tất cả mọi người. Mẹ vẫn nói đùa với bố rằng: "Giá mà vợ chồng mình biết đến Thai giáo sớm hơn nữa thì con của mình sẽ càng xinh đẹp và giỏi giang hơn nữa...". Nhưng thật sự con bây giờ quả là niềm tự hào của bố mẹ. Mẹ rất tin tưởng vào môn nghệ thuật đầy mới mẻ này. Nhờ trang bị những kiến thức về dưỡng thai mà mẹ đã vượt cạn thật dễ dàng. Con sinh ra khỏe mạnh, nhanh nhẹn và không biếng ăn, ít quấy khóc như những đứa trẻ khác. Trong quyển "Nhật ký cho Bin" mà mẹ bắt đầu viết khi

con vừa chào đời, mẹ ghi rõ các cột mốc đáng nhớ đánh dấu những sự kiện phát triển và lớn lên của con. Bốn tháng con bắt đầu biết lật, năm tháng biết ngồi, bảy tháng biết bò, tám tháng mọc răng và mới chín tháng con đã biết đi...

Con trai yêu ơi! Mới đó mà đã 10 năm rồi. Con trai của mẹ giờ đã là một cậu bé khôi ngô và thông minh. Con học đều các môn học và luôn được thầy cô, bạn bè yêu mến. Mười năm bên cạnh con, chứng kiến từng giây phút con lớn lên, mẹ luôn cảm nhận mình là người mẹ thực sự hạnh phúc. Mẹ may mắn vì đã sớm biết đến kiến thức thai giáo để có được con khỏe mạnh, thông minh, luôn biết yêu thương và chia sẻ như ngày nay. Âm nhạc cổ điển mà ngày xưa đêm đêm mẹ con mình vẫn thường nghe đã đi sâu vào tâm trí con, cho con có được cảm thụ rất tốt về âm nhạc, khả năng nắm bắt nhạy bén. Mẹ luôn mong ước rằng tất cả những bà mẹ trên thế giới này cũng đều biết đến Thai giáo. Nếu bỏ qua giai đoạn hết sức cần thiết này thì các bà mẹ vô tình đánh mất đi cơ hội để có được những đứa con khỏe mạnh, thông minh và ngoan ngoãn hơn nữa, đúng không con?

Mẹ viết cho con những dòng chữ này với ước mong con sẽ luôn cảm nhận được rằng bố mẹ yêu thương con biết dường nào. Dù cuộc sống có thế nào đi chăng nữa bố mẹ vẫn luôn bên cạnh con. Hãy vững tin và sống thật tốt nhé con trai yêu!



NHỮNG ĐIỀU MẸ MUỐN NÓI CÙNG CON

- Trương Thụy Thu Quỳnh

Con trai yêu! Vậy là hai mẹ con ta đã đi qua nửa chặng đường của thời gian thai nghén. Hôm nay con trai của ba mẹ tròn 22 tuần và bắt đầu báo hiệu cho mẹ biết về sự hiện diện của con trong lòng mẹ với những chuyển động đầu tiên.

Bác sĩ nói rằng từ thời điểm này trở đi con biết lắng nghe và hiểu được những xúc cảm từ mẹ. Vì vậy, từ nay hai mẹ con ta sẽ trò chuyện thường xuyên hơn.

Điều đầu tiên mẹ mong muốn rằng: *con biết yêu thương và có lòng từ tâm*. Mong con không chỉ yêu kính những người thân của con mà con cũng sẽ chia sẻ tình yêu và lòng kính trọng đó đối với những người già không được dưỡng nuôi, những người tật nguyền vất vả kiếm sống mỗi ngày trên các hè phố, những kẻ cơ nhỡ phải ngủ ngoài đường trong khi gia đình ta quây quần trong bữa ăn nóng sốt.

Mẹ tin rằng khi con của mẹ biết chia sẻ tình yêu thì con sẽ luôn được sống trong tình yêu. Và sẽ chẳng gì có thể sánh được với những giá trị tinh thần vô giá con được nhận về khi biết cho đi.



Điều thứ hai mẹ mong muốn nơi con là: *luôn nhìn thấy đức tính tốt ở người xấu, luôn tìm ra khía cạnh tích cực trong những điều tiêu cực*, tìm ra niềm vui trong nỗi buồn cũng như không bao giờ tuyệt vọng trong hoàn cảnh khốn cùng nhất.

Con hãy tin rằng ở cuối đường hầm luôn có ánh sáng, điều may luôn ẩn trong điều rủi và không có ai là hoàn toàn xấu xa. Sâu thẳm trong mỗi con người là lòng mong mỏi được yêu thương, quan tâm và tôn trọng. Vì vậy, nếu con luôn đối đãi với mọi người trên tinh thần đó thì con sẽ đánh thức được nhân tâm trong họ.

Và mai này cho dù có bất kỳ điều gì xảy ra, con cũng hãy giữ lòng lạc quan. Con đừng vội vàng bỏ cuộc, đừng bao giờ nghĩ rằng “sẽ không có giải pháp”, hay “thế là hết” mà con hãy luôn tâm niệm: “giải pháp đang nằm ở đâu đó”, “nhất định mình sẽ làm được”. Nếu con làm được điều đó, mẹ tin rằng thành công và mọi điều tốt đẹp sẽ luôn đến với con.

Điều thứ ba mẹ mong rằng con sẽ là *một chàng trai nhẫn nại*, kiên trì đeo đuổi đến cùng điều con tin là đúng. Cuộc sống vốn đã không bằng phẳng và thành công không bao giờ đến dễ dàng.

Trong việc học hay việc làm, con không được hấp tấp hay vội vàng bỏ cuộc. Những vấp ngã sẽ giúp con thêm đứng vững trước khó khăn và thất bại chính là thầy giáo giỏi dạy cho con thêm khôn ngoan và bản lĩnh. Con hãy để lòng mình tĩnh lại trong những giờ phút nguy nan, nhất định con sẽ tìm thấy lối ra cho mình.

Mẹ biết khi con 20 tuổi thì ba đã 60 và mẹ cũng đến tuổi hưu. Ba mẹ sẽ không thể cùng con đồng hành đến cuối con đường của con. Vì vậy, đây chính là hành trang mà mẹ muốn để lại cho con. Của cải rồi sẽ mất đi, vật chất rồi sẽ chẳng mang theo được khi ta ra đi, nhưng những gì ta làm cho nhân dân và đóng góp cho xã hội chính là những điều còn lại mãi mãi.

Đây là ba điều mẹ mong đợi nơi con và mẹ sẽ hết lòng giáo duc để con của mẹ trở thành một người như vậy. Con trai yêu, từ nay hai mẹ con ta sẽ cùng cố gắng, con nhé!

NHỮNG BÀI HÁT RU THÍCH HỢP CHO THAI NHI

Võ Đức Hán - Cao Minh Hiền

Chúng ta cần hát ru con trong THAI GIÁO, lúc mầm sống con người mới tượng hình tại “ngôi nhà của con” trong bụng mẹ bằng những ca từ của “*Tiếng nước tôi! Tiếng mẹ sinh từ lúc nằm nôi. Thoắt ngàn năm thành tiếng lòng tôi*”⁽¹⁾. Hát ru con ngay từ khi bé “*Thoát sinh ra thì đà khóc chóc... Trần có vui, sao chẳng cười khì!*”⁽²⁾.

Bất cứ ông bố, bà mẹ nào cũng phải biết hát ru con! Bởi vì có uống trọn các ca từ ru con với đầy đủ ý vị của nó, người mẹ mới tự giác bản thân: “*Lòng mẹ bao la như biển Thái Bình*”, người cha mới ý thức được tại sao mình lại phải là ngọn Thái Son của con trẻ và cả gánh gia đình. Còn con, con có thấm đẫm được cốt nhục thâm tình của bầu sữa mẹ, sự trăn trở đến bạc mái đầu của cha trong ca từ ru con, con mới hình thành được nhân cách thuần Việt.

Hát ru con từ thời kỳ trong thai không những cho con ngấm được những âm hưởng dân ca đầy bản sắc dân tộc của quê hương đất nước mà khi hát ru bằng những giai điệu êm ái, ta sẽ cho con một khả năng cảm âm rất tốt.

Hát ru là một loại hình hát dân ca, mộc mạc, truyền khẩu từ đời này qua đời khác. Người mẹ dùng lời ru này để dạy con những điều hay lẽ phải, hướng cho con đến một con đường tốt nhất, hoặc cho con thấy cảnh đẹp, tình cảm của con người và quê hương đất nước.



Hát ru có rất nhiều âm hưởng theo từng vùng miền nhưng cái chung phải biết hát ru con! Bởi vì có uống của nó là dùng ca từ “à oi” hoặc “ầu ơi”, “ói ời”... Hát ru Bắc Bộ rất phong phú trong luyến láy và âm ngân.

Khi ru, nên nhập hết tâm và hồn của mẹ vào cho con thì thai nhi sẽ cảm nhận được nhiều nhất tình cảm từ người mẹ. Cách hát ru mộc mạc của người mẹ mang tâm hồn chân chất, đằm thắm, và sâu lắng khi ngân nga lời ru sẽ là nguồn thức ăn tinh thần vô giá cho con.

Những bài ca ru rất giản dị, dễ thuộc dưới đây sẽ giúp các bà mẹ trẻ thuộc thế hệ 8X, 9X của các miền vẫn có thể chọn hát ru con mình:

- *Àu ơ...ví dầu cầu ván long đinh, cầu tre lắc lẻo gập ghềnh khó đi.*

Àu ơ... khó đi, mẹ dẫn con đi. Con đi trường học, mẹ đi trường đời.

- *Gió mùa thu... mẹ ru con ngủ, năm canh chầy thíc đủ vừa năm.*

Hỡi chàng... chàng ơi! Hỡi người... người ơi! Em nhớ tới chàng... Em nhớ tới chàng!

Hãy nín, nín đi con! Hãy ngủ, ngủ đi con! Con hòi... con hỡi...

Con hỡi... con hòi... hỡi con!...

- *Ví dầu con cá nấu canh, bỏ tiêu cho ngọt, bỏ hành cho thơm...*

- *Chiều chiều vịt lội cò bay, ông voi bẻ mía chạy ngay vô rừng*

Vô rừng bứt một sợi dây, đem về thắt gióng cho mà đi buôn

Đi buôn không lỗ thì lời, đi ra cho thấy mặt trời, mặt trăng...

- *À ơi... Con cò mà đi ăn đêm.*

Đậu phái càh mềm lộn cỏ xuống ao.

À ơi... Ông ơi, ông vót tôi nao. Tôi có lòng nào ông hãy xáo mǎng.

À ơi... có xáo thì xáo nước trong.

Đừng xáo nước đục đau lòng cò con.

Những bài hát mà trẻ con nghe rất dễ ngủ như:

- “*Con cò, cò bay là, là bay la. Bay từ là từ ruộng lúa, bay ra là ra cánh đồng, tình tính tang, là tang tính tình... rằng có nhớ là nhớ hay chặng...*”

Hay:

Con cò bay là bay la

Bay từ cửa sổ bay ra cánh đồng

Nuôi cò tháng đợi ngày trông

Đến ngày cò lớn góp công xây đời

Đồng xanh xa tít chân trời

Mong cò khôn lớn nhớ lời mẹ ru.

Ngoài ra, còn rất nhiều câu ca dao, tục ngữ Việt Nam có thể chuyển thể thành bài hát ru như:

- Những lời ru con mong con chóng lớn, trưởng thành nhớ đến tình cảm cha mẹ dành cho con, nhớ công ơn cha mẹ sinh thành:

Con oi muốn nêu thân người Lắng tai nghe lấy những lời mẹ ru

Công cha như núi Thái Sơn

Nghĩa mẹ như nước trong nguồn chảy ra

Một lòng thờ mẹ kính cha

Cho tròn chữ hiếu mới là đạo con.

- Tình cảm đoàn kết anh em trong gia đình:

Anh em như thể tay chân

Anh em hòa thuận hai thân vui vầy.

- Sức mạnh tình đoàn kết:

Một cây làm chằng nên non

Ba cây chụm lại nên hòn núi cao.

Một người đâu phải nhân gian

Chẳng qua một đốm lửa tàn mà thôi

- Tình yêu vợ chồng:

Chồng em áo rách em thương

Chồng người áo gấm xông hương mặc người.

Đi đâu cho thiếp đi cùng

Đói no thiếp chịu lạnh lùng thiếp cam.

- Tình làng nghĩa xóm:

Bầu oi thương lấy bí cùng

Tuy rằng khác giống nhung chung một giàn.

- Ca ngợi đất nước mình có cảnh đẹp:

Đồng Đen có phố Kỳ Lừa

Có nàng Tô Thị, có chùa Tam Thanh

Ai lên phố Lạng cùng anh

Bõ công bác mẹ sinh thành ra em.

Hay:

Gió đưa cành trúc la đà

Tiếng chuông Trần Vũ, canh gà Thọ Xương

Mịt mù khói tỏa ngàn sương

Nhip chày Yên Thái mặt gương Tây Hồ.

- Tình yêu quê hương:

Ta về ta tắm ao ta

Dù trong dù đục ao nhà vẫn hơn.

- Ca ngợi con trâu và người nông dân gắn bó với nhau:

Trâu oi ta bảo trâu này

Trâu ăn no cỏ trâu cày với ta

Cày cấy vốn nghiệp nông gia

Ta đây trâu đấy ai mà quản công

Bao giờ cây lúa còn bông

Hãy còn ngọn cỏ ngoài đồng trâu ăn.

- Nhắc nhở cẩn thận làm mọi việc:

Đi đâu mà voi mà vàng

Mà vấp phải đá mà quàng phải dây

Đứng đĩnh như chúng tui đây

Chẳng đá nào vấp, chẳng dây nào quàng.

- Tình thầy trò:

Bồng bồng bế bế con sang

Đò dọc quan cẩm, đò ngang không chèo

Muốn sang thì bắc cầu kiều

Muốn con hay chữ thì yêu mến thầy.

Đó là những câu ru truyền khẩu của dân gian Việt Nam.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. *Thai giáo - hai tiếng làm thay đổi cuộc đời con bạn*, Nguyễn Viết Hùng, Phạm Thị Thúy, Nguyễn Thị Thanh Thúy, Võ Đức Hán (Tài liệu lưu hành nội bộ).
2. *Phương án o tuổi*, Phùng Đức Toàn, NXB Lao Động Xã Hội, Thaihabooks, 2009.
3. *Cẩm nang thai giáo – Phương pháp giáo dục trẻ khi còn là bào thai*, Trần Trúc Anh, NXB Từ Điển Bách Khoa, 2007.
4. *Thai giáo – Mang thai quan trọng như thế nào?*, Nguyễn Quốc Khánh và các tác giả khác, biên dịch, Tủ sách thực dưỡng (Lưu hành nội bộ).
5. *Mang thai theo thực dưỡng*, Nguyễn Trung, Phạm Thị Bích Trâm, biên dịch, NXB Dân Trí, 2010.
6. *Nghệ thuật giáo dục thai nhi*, Cao Khiết, NXB Đà Nẵng, 2007.
7. *Thiên tài từ 280 ngày*, Minh Châu, Thế Anh, NXB Văn Hóa Thông Tin, Bản ebook.
8. *199 điều nên biết về dinh dưỡng và dạy thai*, Vương Hiểu Thu, Khả Tang, NXB Thanh Niên, 2004.
9. Báo Sài Gòn Giải Phóng thứ bảy (30.5.2009) 10. Tạp chí Yêu Con (số 9 ngày 14/07/2008)