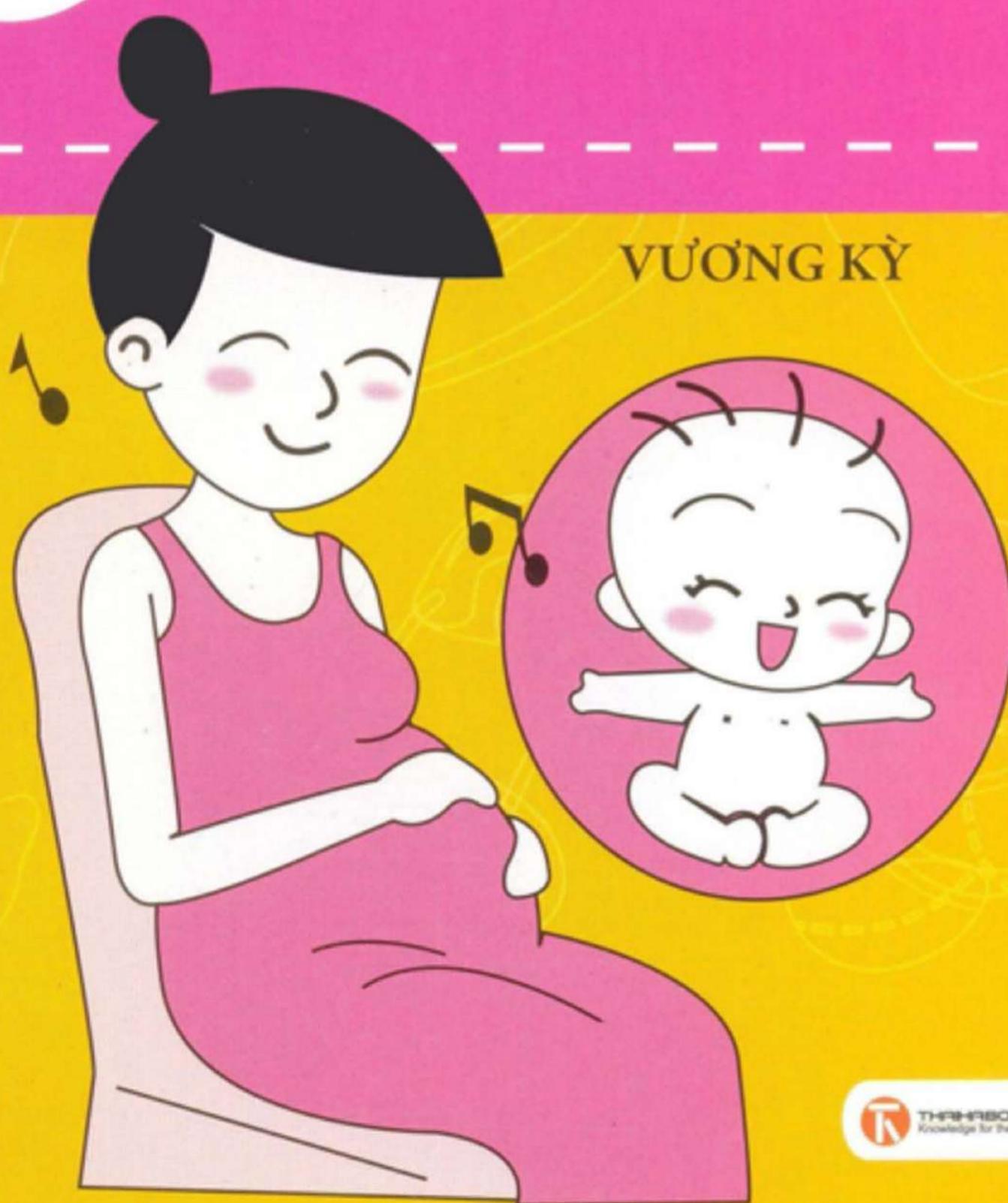


BÁCH KHOA THAI GIÁO

TẬP 1

Giáo dục thai nhi
và sinh con ưu việt

VƯƠNG KỲ



MỤC LỤC

Lời nói đầu

CHƯƠNG 1: HƯỚNG DẪN ƯU SINH - PHẦN MỘT: DI TRUYỀN VÀ ƯU SINH

PHẦN HAI: NHÂN TỐ ẢNH HƯỚNG ĐẾN ƯU SINH

PHẦN BA: ĐIỀU TRỊ VÔ SINH

CHƯƠNG 2: CHUẨN BỊ TRƯỚC KHI MANG THAI - PHẦN MỘT: CHUẨN BỊ TÂM LÝ TRƯỚC KHI MANG THAI

PHẦN HAI: CHUẨN BỊ VỀ MẶT SINH LÝ TRƯỚC KHI MANG THAI

PHẦN BA: CHUẨN BỊ VẬT CHẤT TRƯỚC KHI MANG THAI

PHẦN BỐN: DINH DƯỠNG TRƯỚC KHI MANG THAI

CHƯƠNG 3: THỰ THAI

CHƯƠNG 4: KIẾN THỨC THAI GIÁO - PHẦN MỘT: CĂN CỨ LÝ LUẬN THAI GIÁO

PHẦN HAI: TÍNH KHẢ THI CỦA THAI GIÁO

CHƯƠNG 5: CÁC BƯỚC TRONG THAI GIÁO - PHẦN MỘT: THAI GIÁO TRONG THÁNG ĐẦU TIÊN

PHẦN HAI: THAI GIÁO TRONG THÁNG THỨ HAI

PHẦN BA: THAI GIÁO TRONG THÁNG THỨ BA

PHẦN BỐN: THAI GIÁO TRONG THÁNG THỨ TƯ

PHẦN NĂM: THAI GIÁO TRONG THÁNG THỨ NĂM

PHẦN SÁU: THAI GIÁO TRONG THÁNG THỨ SÁU

PHẦN BẢY: THAI GIÁO TRONG THÁNG THỨ BẢY

PHẦN TÁM: THAI GIÁO TRONG THÁNG THỨ TÁM

PHẦN CHÍN: THAI GIÁO TRONG THÁNG THỨ CHÍN

PHẦN MƯỜI: THAI GIÁO TRONG THÁNG THỨ MƯỜI

**CHƯƠNG 6: CHĂM SÓC THAI PHỤ - PHẦN MỘT: SỰ BIẾN ĐỔI CỦA THAI NHI VÀ
CƠ THỂ MẸ**

PHẦN HAI: CHĂM SÓC HÀNG NGÀY TRONG THAI KỲ

PHẦN BA: CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CỦA THAI PHỤ

CHƯƠNG 7: LÂM BỒN NHẸ NHÀNG - PHẦN MỘT: CHUẨN BỊ TRƯỚC KHI SINH

PHẦN HAI: LÂM BỒN NHẸ NHÀNG

PHẦN BA: QUÁ TRÌNH LÂM BỒN

PHẦN BỐN: VẬN DỤNG KĨ NĂNG TRONG QUÁ TRÌNH SINH NỞ

PHẦN NĂM: CHỌN CÁCH LÂM BỒN

Lời nói đầu

Với những người lần đầu làm cha mẹ, lần đầu phải đối mặt với những công việc hoàn toàn mới mẻ, họ hết sức lúng túng trước các vấn đề như: em bé có những đặc điểm phát triển sinh lý nào; chăm sóc và cho em bé ăn ra sao; thực hiện giáo dục sớm với em bé như thế nào; mỗi tháng em bé có những thay đổi và phát triển sinh lý nào; đặc điểm dinh dưỡng của em bé; hướng dẫn em bé ăn và khai mở trí não của em bé như thế nào; làm thế nào để tạo cho em bé những thói quen tốt... Cuốn sách **Bách khoa thai giáo** trình bày những hướng dẫn khoa học giúp cho các bậc cha mẹ lựa chọn phương pháp nuôi dạy con hiệu quả nhất.

Bách khoa thai giáo được biên soạn dựa trên quan điểm sinh tốt, giáo dục tốt; với tôn chỉ an toàn, khỏe mạnh, thúc đẩy sự phát triển lành mạnh và toàn diện về tâm sinh lý của trẻ. Cuốn sách là một bộ tài liệu y học khá toàn diện, đã nhận được những đánh giá cao từ giới chuyên gia và sự quan tâm của bạn đọc.

Đặc điểm lớn đầu tiên của **Bách khoa thai giáo** là uy tín của các tác giả. Cuốn sách do các chuyên gia nổi tiếng của Trung Quốc trong công tác bảo vệ sức khỏe bà mẹ, trẻ em biên soạn. Đặc điểm lớn thứ hai là cuốn sách cung cấp hệ thống toàn diện, nội dung phong phú và bao quát mọi phương diện từ bảo vệ sức khỏe thai phụ, chăm sóc sản phụ, chăm sóc và bảo vệ sức khỏe trẻ sơ sinh, đến bảo đảm sức khỏe an toàn của mẹ và em bé trong quá trình mang thai và sau sinh, chế độ dinh dưỡng được trình bày hết sức chi tiết, cụ thể. Đặc điểm lớn thứ ba là tính khoa học và mới mẻ: cuốn sách là tài liệu phổ cập khoa học về chăm sóc trẻ em và bà mẹ khi mang thai và sau sinh, tập hợp thành quả cùng tinh hoa nghiên cứu của nhiều chuyên gia trong những năm trở lại đây.

Đây là một bộ sách công cụ có tính ứng dụng, tính tri thức, tính tra cứu và tính hướng dẫn cao. Nội dung cuốn sách được sắp xếp theo trình tự thời gian, rất thuận tiện cho những bậc cha mẹ trẻ và những người làm công tác chăm sóc trẻ em tra cứu. Một đặc điểm khác của cuốn sách là sự dễ hiểu trong cách diễn đạt, biến những kiến thức chuyên môn khó hiểu thành tri thức thông thường hữu ích cho mọi người. Tin rằng đa phần quý vị độc giả có được nhiều trợ giúp và gợi ý thực tế từ cuốn sách này, nó sẽ trở thành người bạn, người thầy trung thực trong cuộc sống của mỗi gia đình.

CHƯƠNG I: HƯỚNG DẪN ƯU SINH

PHẦN MỘT: DI TRUYỀN VÀ ƯU SINH

I. Ưu sinh bắt đầu từ lựa chọn bạn đời

Cùng với sự hiểu biết sâu hơn của con người về khoa học ưu sinh (sinh tốt), lựa chọn bạn đời đã không chỉ giới hạn ở phẩm chất, ngoại hình, cơ thể khỏe mạnh, mà còn coi trọng nhân tố di truyền và các nhân tố khác. Vì sự lựa chọn đó không đơn giản là sự kết hợp của hai người, là vấn đề hạnh phúc cá nhân, mà nó còn liên quan đến tố chất của thế hệ sau và sự vững mạnh của dân tộc. Do đó, khi lựa chọn bạn đời, các bạn trẻ cần lựa chọn một cách khoa học.



Vậy, lựa chọn bạn đời như thế nào? Tất nhiên, mỗi người có tiêu chuẩn lựa chọn của riêng mình, từ góc độ ưu sinh, lựa chọn bạn đời một cách khoa học mang lại lợi ích về nhiều mặt như năng lực trí tuệ, vóc dáng của thế hệ sau... Hy vọng các bạn trẻ có thể tham khảo một số phương diện dưới đây:

I. Bệnh sử gia đình

Nếu cha mẹ cả hai hoặc một phía mắc bệnh di truyền thì tất cả hoặc một bộ phận con cái họ bị di truyền căn bệnh này, và tiếp tục truyền từ đời này sang đời khác theo quy luật di truyền. Ví dụ, một thai phụ mắc chứng “rối loạn trương lực cơ bẩm sinh”⁽¹⁾, theo quy luật di truyền của căn bệnh này, đến đời thứ tư sẽ có 10 người mắc bệnh, đời thứ năm tăng lên 19 người. Có người bề ngoài không khác người bình thường, nhưng lại mang gen gây bệnh

di truyền (di truyền lặn), tuy bản thân không phát bệnh, nhưng có thể truyền cho thế hệ sau. Vì vậy, khi lựa chọn bạn đời, phải chú ý tới các triệu chứng bệnh di truyền đã biểu hiện ra cũng như khả năng mang gen gây bệnh ở đối phuơng. Có thể quan sát gia đình đối phuơng có người mắc bệnh di truyền hay không, hoặc bản thân hai người đi khám, nếu là người mang gen gây bệnh thì không nên chọn.

Gợi ý:

Theo điều tra của Tổ chức Y tế Thế giới, tỷ lệ mắc chứng trí tuệ chậm phát triển, dị tật bẩm sinh và các bệnh di truyền ở con cái những người kết hôn cận huyết cao hơn người bình thường 150 lần, tỷ lệ tử vong của con cái những cặp kết hôn cận huyết là 81%, trong khi tỷ lệ nay ở người bình thường là 24%.

Trước kia do hiểu biết về khoa học ưu sinh chưa đầy đủ, lại thêm tư tưởng khá lạc hậu nên nhiều người cho rằng thân càng thêm thân là mối nhân duyên tốt nhất. Bởi thế, vòng tròn thông hôn chật hẹp đã gây ra nhiều bi kịch đau lòng.

Do đó, khi chọn bạn đời phải mở rộng phạm vi khu vực tối đa, có thể chọn ở huyện khác, thành phố khác, tỉnh khác, thậm chí nước ngoài (tất nhiên đây chỉ là thiểu số). Lý thuyết ưu sinh cho rằng: hôn phối có quan hệ huyết thống càng xa, gen mang bệnh tương đồng giữa họ càng ít, khả năng mắc bệnh di truyền ở thế hệ sau cũng rất nhỏ. Vì vậy, thế hệ sau khá thông minh và khỏe mạnh.

2. Không mắc bệnh lây lan qua đường tình dục

Lưu ý một số bệnh như giang mai, lậu... không những có hại đối với sức khỏe người mắc bệnh, mà còn trực tiếp ảnh hưởng đến sức khỏe thế hệ sau. Ví dụ: Nếu một phía mắc bệnh giang mai, sau khi kết hôn sẽ truyền bệnh cho vợ hoặc chồng qua đường tình dục. Khi người phụ nữ mang thai, xoắn khuẩn giang mai sẽ xâm nhập vào thai nhi qua nhau thai gây sảy thai, sinh non, thai chết lưu hoặc trẻ sinh ra mắc bệnh giang mai bẩm sinh. Bệnh lậu có thể gây bệnh mắt đậm đà đến mù lòa ở trẻ sơ sinh. Do vậy, khi chọn bạn đời, các bạn trẻ nên chọn người có cơ thể khỏe mạnh, không mắc bệnh lây lan qua đường tình dục, đây là một biện pháp dự phòng hiệu quả đã được chứng minh trong thực tế.

3. Bổ sung cho nhau

Trí tuệ và năng lực của một người có liên quan đến di truyền, vì thế, khi lựa chọn bạn đời tốt nhất nên lựa chọn người có năng lực và trí tuệ ở những lĩnh vực khác nhau. Ví dụ, một cô gái có trình độ văn chương cao, khả năng diễn đạt ngôn ngữ tốt, hoặc có sở trường về âm nhạc, múa... nên chọn một người có khả năng toán học, có tư duy logic và khả năng phân tích làm bạn đời để bổ sung cho nhau. Chúng ta đều biết cha mẹ di truyền cho con cái những gen ưu tú của mình, con cái có được một nửa ưu thế của mỗi người và trở nên thông minh hơn.Thêm vào đó, trong thời kỳ mang thai và sau khi em bé chào đời, cha mẹ có thể

giáo dục con theo sở trường của mình. Ngoài ra, đặc trưng ngoại hình của mỗi người chúng ta có sự khác biệt, đẹp, xấu, béo, gầy, cao, thấp, trắng, đen.... mỗi người đều có khiếm khuyết, do đó, khi chọn bạn đời cũng phải so sánh toàn diện các ưu, khuyết điểm, cố gắng bù sung cho nhau.

4. Bạn đời ưu tú

Khoa học ưu sinh cho rằng, những người ưu tú kết hôn với nhau, thì thế hệ sau tốt hơn thế hệ trước. Chúng ta có thể dễ dàng nhận thấy điều này từ lịch sử gia tộc của những gia tộc ưu tú, ví dụ như 136 người trong tám thế hệ của gia đình nhạc sĩ Bach⁽²⁾ nổi tiếng thế giới, có 50 người đàn ông là nhạc sĩ nổi tiếng.

Nhà khoa học nổi tiếng thời Nam Bắc triều của Trung Quốc Tổ Xung Chi⁽³⁾, con trai Tổ Hằng Chi, cháu trai Tổ Hạo đều là nhà phát minh cơ khí, nhà toán học và thiên văn học nổi tiếng. Người ta còn phát hiện tuổi tác có mối liên hệ rất lớn đến trí tuệ của thế hệ sau, họ cho rằng trong những đứa con có cha ở độ tuổi 30 ~ 40, mẹ ở độ tuổi 25 ~ 30 có nhiều người ưu tú nhất.



Vì vậy, nếu các điều kiện cơ bản đều khá tốt, các bạn trẻ nên chọn người bạn đời ưu tú như mình ở các mặt như trình độ văn học, khả năng toán học, âm nhạc, thể thao, năng lực quan sát, tư duy logic... để có thể sinh ra một thế hệ xuất sắc hơn mình.

II. Tiến hành kiểm tra sức khỏe tiền hôn nhân

Kiểm tra sức khỏe tiền hôn nhân liên quan đến hạnh phúc của mỗi gia đình, đến sự thông minh, khỏe mạnh của thế hệ sau, vì thế nó là một công tác quan trọng để nâng cao tố chất dân số.

Ngay từ năm 1963, nhiều quốc gia Âu Mỹ đã đưa kiểm tra sức khỏe tiền hôn nhân vào hệ thống chăm sóc y tế. Nhật Bản quy định trong luật pháp: "Khi nam nữ kết hôn, phải trao đổi giấy chứng nhận sức khỏe của mình".



1. Lợi ích khi kiểm tra sức khỏe

(1) Năm được tình trạng sức khỏe toàn diện của hai bên nam nữ

Nếu phát hiện một bên mắc bệnh, có thể sớm chữa trị; nếu phát hiện mắc bệnh di truyền gây trở ngại cho việc kết hôn và sinh con, nên khuyên đổi phương không nên kết hôn hoặc không nên sinh con; đối với những người có kinh khuyết sinh lý, gây ảnh hưởng đến đời sống tình dục sau khi kết hôn, có thể phẫu thuật hoặc chữa trị bằng thuốc, tránh kết hôn rồi mới phát hiện, ảnh hưởng đến tình cảm vợ chồng hoặc gây tranh chấp trong gia đình, làm cả hai đều đau khổ.

Ngoài ra, khi kiểm tra sức khỏe, hai người sẽ được các bác sĩ hướng dẫn một số kiến thức về đời sống tình dục (kiến thức tình dục, sinh đẻ có kế hoạch, ưu sinh...).

(2) Để có thể hệ sau khỏe mạnh

Tất cả các bậc cha mẹ trên đời này đều muốn sinh ra những đứa con khỏe mạnh, thông minh, hoạt bát, đáng yêu. Đặc biệt, hiện nay mỗi cặp vợ chồng chỉ được sinh một hoặc hai con thì họ lại càng mong muốn điều đó. Tuy nhiên, một số vấn đề rất khó nhận biết khi mang thai như vợ hoặc chồng là người mang gen bệnh di truyền, bản thân người đó không phát bệnh, nhưng không loại trừ khả năng đứa trẻ sẽ phát bệnh. Chúng ta có thể phát hiện nguy cơ này khi khám sức khỏe, đồng thời căn cứ vào phong thủy và quy luật di truyền của căn bệnh đó, dự đoán tỉ lệ mắc bệnh của con cái. Các bác sĩ sẽ hướng dẫn những cặp đôi như vậy cách phòng ngừa. Như vậy, có thể giảm tỷ lệ những đứa trẻ cơ thể yếu ớt hoặc có vấn đề về trí tuệ, không những giảm gánh nặng cho gia đình và xã hội mà còn có thể phòng tránh căn bệnh này tiếp diễn trong gia đình. Điều này thật sự hữu ích cho sự phát triển phồn thịnh của cả một dân tộc.

2. Những nội dung kiểm tra sức khỏe chủ yếu

Chúng ta cần tìm hiểu bệnh sử của gia đình hai bên và kiểm tra sức khỏe tổng thể.

(1) Bệnh sử của gia đình

Hỏi han về tình hình sức khỏe của họ hàng thân thích trực hệ và chi hệ trong vòng ba đời, đặc biệt là những bệnh như bệnh di truyền, bệnh thần kinh và bệnh truyền nhiễm.

(2) Quan hệ huyết thống

Tìm hiểu xem có phải là kết hôn cận huyết không, nếu cận huyết thì không được kết hôn.

(3) Tình trạng sức khỏe

Nếu một trong hai người đang mắc các bệnh về tim, gan, phổi, thận hoặc cao huyết áp cấp tính, chữa trị xong mới nên kết hôn. Những người bị Down bẩm sinh, bị thần kinh nặng, hủi, giang mai và lở da ban đỏ nên cấm kết hôn.

(4) Cơ quan sinh sản

Xác định có bị dị thường hoặc dị tật nghiêm trọng ở cơ quan sinh dục không. Người bị dị tật cơ quan sinh dục không thể chữa lành không nên kết hôn, vì không thể có đời sống tình dục bình thường sau hôn nhân, sẽ dẫn đến hôn nhân không hòa hợp, thậm chí ly hôn.



Tóm lại, tiến hành kiểm tra sức khỏe trước khi kết hôn có thể giúp đôi bên nam nữ thực sự hiểu rõ sức khỏe của nhau. Đồng thời, các bác sĩ có thể tư vấn kiến thức sinh lý, tuyên truyền những kiến thức bảo vệ sức khỏe như ưu sinh, giáo dục tốt, sinh lý và an toàn tình dục. Do đó, những thanh niên muốn kết hôn, nên có thái độ cầu thị và thẳng thắn, nghiêm túc trả lời mọi câu hỏi bác sĩ, tích cực và khiêm tốn học hỏi.

III. Những tác hại của hôn nhân cận huyết

I. Tác hại

Nhà tự nhiên học vĩ đại người Anh Darwin là người sáng lập ra Thuyết tiến hóa, nhưng bất hạnh thay phát hiện vĩ đại của ông lại gắn liền với bi kịch của gia đình ông.

Tháng Một năm 1839, Darwin kết hôn với Emma - con gái út của cậu mình - Josiah tại giáo đường Saint Peter. Cô dâu là một cô gái cao quý, hiền淑, thông minh, xinh đẹp. Dù Darwin và vợ rất yêu thương, tôn trọng nhau, nhưng vì là anh em họ, sự kết hợp chân thành của họ lại mở màn cho một bi kịch gia đình không ai ngờ tới của Darwin.

Sau khi Darwin kết hôn, Emma sinh được 10 đứa con, trong đó con gái lớn Anne Elizabeth, con gái thứ Mary Eleanor và con trai út Charles Waring đều chết yểu. Bảy đứa con còn lại đều mắc một chứng bệnh nào đó. Con trai thứ hai George, con trai thứ ba Francis, con trai thứ năm Horace và con gái thứ tư Elizabeth đều mắc bệnh thần kinh ở các mức độ khác nhau. Ba đứa con khác, con trai cả William, con gái thứ ba Henrietta và con trai thứ tư Leonard tuy không có triệu chứng rõ rệt của bệnh thần kinh, nhưng sau khi kết hôn họ đều không có con.

Theo hậu thế chứng minh, gia đình Darwin có một chứng bệnh huyền bí từ rất lâu đời, chứng bệnh này đến đời Darwin biểu hiện khá rõ nét. Từ tuổi trung niên, ông mắc “chứng trầm cảm”, căn bệnh này giày vò ông nửa đời còn lại. Kết hôn cận huyết khiến cho bệnh tật của gia đình Darwin hoàn toàn biểu hiện ở thế hệ con cái.

Bi kịch của gia đình Darwin đã khơi nguồn cho người em họ Garton. Garton sáng lập khoa học ưu sinh, di truyền học và sinh vật học phân tử, đưa ra nguyên tắc khoa học: Những người cận huyết không thể kết hôn.

Hôn nhân cận huyết làm hại gia đình, dân tộc, quốc gia và cả sự phát triển của nhân loại. Tỷ lệ phát bệnh di truyền lặn của con cái những người kết hôn cận huyết cao hơn con cái những người kết hôn bình thường 150 lần.



2. Nguyên nhân

- *Bệnh di truyền trội*: có một số bệnh di truyền mà gen của nó nằm trên cặp nhiễm sắc thể thứ nhất đến thứ 22, tính trạng trội (trong một cặp gen, chỉ cần một gen mang bệnh thì sẽ biểu hiện ở thế hệ sau), chúng ta gọi loại bệnh di truyền này là bệnh di truyền trội ở nhiễm sắc thể thường.

Đặc điểm của bệnh di truyền trội là, người bệnh có cha hoặc mẹ mắc bệnh, một nửa anh em của họ cũng mắc bệnh, tỷ lệ phát bệnh ở nam và nữ là như nhau, thường sẽ di truyền liên tiếp trong vòng mấy đời.

- *Bệnh di truyền lặn*: một số bệnh di truyền có gen nằm trên nhiễm sắc thể thường, tính trạng lặn (chỉ khi cả hai gen đều mang bệnh mới biểu hiện ở thế hệ sau), bệnh này gọi là bệnh di truyền lặn ở nhiễm sắc thể thường.

Đặc điểm của bệnh di truyền lặn là cả cặp gen mang bệnh thì mới phát bệnh, nếu có một gen trội bình thường, chức năng của gen mang bệnh còn lại sẽ không biểu hiện ra. Một cá thể như vậy tuy không phát bệnh nhưng lại có thể truyền gen mang bệnh cho đời sau, vì vậy họ được gọi là người mang gen bệnh.

Tuy cha mẹ không phát bệnh, nhưng lại là người mang gen bệnh. 1/4 anh em của người bệnh sẽ phát bệnh, những người còn lại tuy không phát bệnh nhưng 2/3 trong số họ có khả năng là người mang gen bệnh.

Cha mẹ người mắc bệnh di truyền lặn thường là kết hôn cận huyết, vì những người cận huyết có rất nhiều gen mang bệnh di truyền tương đồng, và cùng là người mang gen bệnh. Ví dụ như anh em họ, 1/8 bộ gen của họ có khả năng giống nhau, làm cho cơ hội gặp nhau của các gen mang bệnh tăng lên rất nhiều. Vì thế, trong hôn nhân cận huyết, con cái của họ dễ mắc bệnh di truyền lặn.

Gợi ý:

Theo thống kê của Tổ chức Y tế Thế giới, trước tính mỗi người mang trong mình từ năm đến sáu loại gen gây bệnh di truyền lặn. Khi kết hôn ngẫu nhiên, do hai vợ chồng không có quan hệ huyết thống, vì vậy gen tương đồng rất ít, gen gây bệnh di truyền lặn của họ cũng không giống nhau. Chúng ta giả định rằng gen gây bệnh của người chồng là A, B, C, D, E; của người vợ là H, S, F, G, M, như vậy rất khó sinh ra một người mắc bệnh. Con kết hôn cận huyết, do gen gây bệnh của hai vợ chồng có khả năng tương đồng cao, người chồng mang gen gây bệnh di truyền lặn là A, B, C, D, E, người vợ cũng rất có thể mang những gen này, vì thế dễ dàng sinh ra người mắc bệnh di truyền lặn, làm tăng tỷ lệ mắc bệnh ở thế hệ sau.

Hiện nay, y học đã phát hiện 44 loại bệnh di truyền, qua nghiên cứu của các chuyên gia y học, tỷ lệ tử vong của trẻ sơ sinh con những người kết hôn cận huyết cao gấp ba lần so với

người thường, và tỷ lệ mắc các chứng dị tật bẩm sinh ở con cái những người này tăng lên hàng năm. Con cái những người kết hôn cận huyết dễ mắc bệnh di truyền và dị tật bẩm sinh, thể chất yếu ớt. Nếu đã kết hôn với người cận huyết phải làm theo hướng dẫn của bác sĩ, tránh gây hậu quả đáng tiếc.

IV. Độ tuổi kết hôn phù hợp nhất

Độ tuổi kết hôn nước ta quy định là: “Nam không dưới 20, nữ không dưới 18”, nhưng điều đó không có nghĩa là đến tuổi này nhất định phải kết hôn. Đè xướng kết hôn muộn không mâu thuẫn với “Luật hôn nhân”. Thời thanh niên là thời kì vàng son của cuộc đời, sinh lực căng tràn, trí nhớ tốt, là thời điểm tốt nhất để phấn đấu học tập, nâng cao tri thức và bản lĩnh. Để học tập và làm việc tốt hơn, thanh niên tự giác kết hôn muộn là điều rất đáng được khích lệ. Nhưng kết hôn và sinh con muộn có gây sinh khó và ảnh hưởng đến sự phát triển trí tuệ hoặc làm kém đi thể chất của thế hệ sau?



Sinh con ở độ tuổi nào là thích hợp nhất là vấn đề các bậc ông bà, cha mẹ và cả xã hội cùng quan tâm. Kinh nghiệm lâm sàng sản khoa đã chứng minh, sinh con có thuận lợi hay không quyết định bởi ba yếu tố: lực sinh, đườòng sinh và thai nhi, tuổi tác tuy có ảnh hưởng nhất định, nhưng không ảnh hưởng trực tiếp. Lực sinh chỉ lực co thắt của tử cung, lực sinh bất thường tức lực co thắt tử cung yếu; đườòng sinh gồm tuyến xương và tuyến mềm, đườòng sinh bất thường do xương chậu hẹp gây nên; độ lớn của thai nhi và vị trí của thai nhi trong tử cung có tác dụng quyết định tới sinh khó hay dễ. Một thực nghiệm khoa học chứng minh rằng, trong độ tuổi từ 20 đến 30 lực co thắt tử cung không có sự bất thường rõ rệt, sau đó tuổi càng cao lực co thắt càng yếu; về đườòng sinh, trước 35 tuổi, xương chậu không có nhiều biến đổi, nhưng từ 35 tuổi trở đi, độ giãn dây chằng của xương chậu, khả năng đàn hồi của đáy xương chậu và cơ hội âm đều giảm; vị trí của thai nhi tuy không liên quan đến tuổi tác, nhưng độ lớn của thai nhi có xu hướng nhỏ đi khi tuổi tác tăng lên. Tư liệu điều tra tình trạng của 3915 ca sinh con đầu lòng ở khu vực Phổ Đà, Thượng Hải cho thấy, tỷ lệ phát sinh các ca phẫu thuật ở độ tuổi 20~24 và 25~29 khá tương đương, lần lượt là 24,75% và 22,38%, từ 30 tuổi trở lên tỷ lệ này có xu hướng tăng lên, sau 35 tuổi chiếm 53,57%. Xét từ góc độ sinh tốt, sinh con quá muộn, đặc biệt là sau 35 tuổi, thể chất và trí tuệ của con cái có thể tương đối kém, tỷ lệ mắc các dị tật bẩm sinh và tỷ lệ thai chết lưu, chết non tăng cao.

Sau khi kết hôn, sinh con đầu lòng vào thời điểm nào là tốt nhất? Do độ tuổi, tình hình

kinh tế, sức khỏe của các cặp vợ chồng không giống nhau, nên tùy từng cặp vợ chồng để chọn thời điểm thích hợp. Nhưng độ tuổi của người vợ là nhân tố quan trọng nhất.

Gợi ý:

Độ tuổi của người vợ có ảnh hưởng trực tiếp đến thai nhi và tình trạng lúc lâm bồn. Vì thế, sinh con đầu lòng ở độ tuổi 25 ~ 26, khi cơ thể người phụ nữ khỏe nhất là tương đối lý tưởng. Nếu không, nên cố gắng sinh con đầu lòng trước tuổi 30.

Khi lên kế hoạch mang thai, phải chọn mùa tốt nhất cho trẻ sơ sinh và sản phụ.

Gánh nặng lên cơ thể thai phụ tăng theo từng tháng mang thai, do đó nên chọn giai đoạn cuối thai kì vào mùa dễ chịu. Mùa hè oi bức và mùa đông lạnh giá tất nhiên đều không tốt, mùa thu cũng không thực sự thích hợp, vì qua một mùa hè nóng bức, tiêu hao nhiều thể lực, lại phải hoàn thành một việc lớn là sinh con, điều này rất không có lợi đối với thai phụ. Thông thường, tháng Tư, tháng Năm là thời gian lý tưởng để sinh con, khí hậu dễ chịu, cho em bé bú cũng thật thoải mái. Khi mùa hè đến, thể lực của hai mẹ con đã tương đối khỏe mạnh nên ít bị ảnh hưởng bởi thời tiết. Dương nhiên, mỗi người có cách nghĩ riêng của mình, không nhất thiết phải sinh con theo đúng thời gian này.

V. Thời điểm mang bầu tốt nhất

Chọn lựa thời điểm thích hợp cũng là một trong những điều kiện không thể thiếu để sinh con khỏe mạnh. Vậy khi nào thì thích hợp?



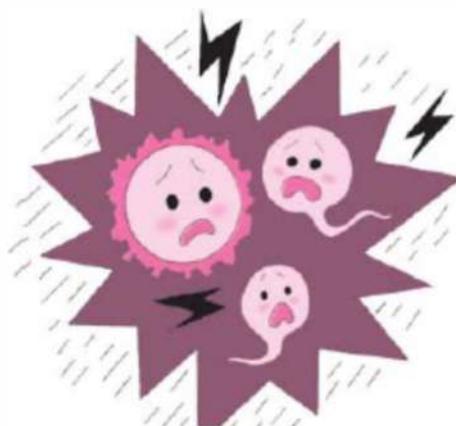
Một thời gian sau khi kết hôn, đôi bên đã thích ứng với thói quen sống cũng như sở thích của nhau, tình cảm vợ chồng cũng ngọt ngào sâu sắc hơn, nếu người phụ nữ đang ở độ tuổi sinh sản tốt nhất, hai vợ chồng nên sắp xếp kế hoạch sinh con. Để đảm bảo thành công cần chú trọng thời điểm thích hợp, chủ yếu là một số phương diện sau:

I. Bắt đầu đo nhiệt độ gốc sau khi kết hôn

Nếu có điều kiện, mỗi buổi sáng trước khi ngủ dậy, người phụ nữ nên dùng cốc nhiệt độ đo nhiệt độ gốc của mình, nắm được thời gian nhiệt độ tăng và hạ để xác định ngày trứng rụng, kịp thời nhắc nhở chồng (thông thường phụ nữ nên kiên trì đo nhiệt độ khoảng ba tháng trở lên).

Cách đo và ghi lại nhiệt độ gốc như sau:

1. Buổi sáng tỉnh dậy, khi cơ thể chưa hoạt động, dùng cốc nhiệt độ đo nhiệt độ (lấy nhiệt độ miệng làm chuẩn).
2. Hàng ngày phải đo vào cùng một thời điểm.
3. Ghi lại nhiệt độ đo được vào biểu đồ nhiệt độ gốc.
4. Dùng đoạn thẳng nối liền nhiệt độ của một khoảng thời gian lại với nhau, tạo thành đường cong, từ đường cong này có thể phán đoán người phụ nữ có đang trong thời kì trứng rụng hay không.



Nhiệt độ gốc của phụ nữ thay đổi theo chu kỳ kinh nguyệt do tác dụng của hoóc-môn Progesteron. Nhiệt độ gốc tăng khi hoóc-môn Progesteron tiết nhiều và hạ khi không tiết. Trong điều kiện bình thường, bắt đầu từ ngày có kinh cho đến ngày trứng rụng, vì hoóc-môn Progesteron tiết ra rất ít nên nhiệt độ cơ thể luôn thấp, thường từ $36,2^{\circ}\text{C} \sim 36,5^{\circ}\text{C}$; sau khi trứng rụng, noãn bào rỗng sẽ tiết hoóc-môn Progesteron, nhiệt độ cơ thể sẽ tăng lên, thường vào khoảng $36,8^{\circ}\text{C}$.

Có thể coi những ngày nhiệt độ dao động từ thấp lên cao là thời kì rụng trứng, quan hệ trong thời gian này rất dễ thụ thai.

2. Trước kỳ rụng trứng nên giảm số lần quan hệ

Giảm số lần quan hệ trước kỳ rụng trứng giúp người đàn ông có được trạng thái tinh thần và sức khỏe tốt nhất để sản xuất đủ số lượng và chất lượng tinh trùng. Một số nơi chịu ảnh hưởng của những tập quán lạc hậu, rất chú trọng quan hệ vào thời kì kinh nguyệt của phụ nữ, cho rằng như vậy sẽ chắc chắn thụ thai. Thực ra, điều đó không phù hợp với đặc điểm sinh lý của phụ nữ, vừa không thể mang thai vừa tạo điều kiện cho vi khuẩn xâm

nhập, gây viêm nhiễm cơ quan sinh dục của phụ nữ, ảnh hưởng đến kì rụng trứng và không thể bảo đảm việc thụ thai.

3. Chú ý ăn mặc

Trước ngày theo kế hoạch (trước kì rụng trứng), hai vợ chồng không nên mặc quần bó sát, ví dụ như quần ni-lông, quần bò, vì những chất liệu này kém thông thoáng, rất dễ trở thành nơi sinh sôi nảy nở của các loại vi khuẩn gây bệnh, làm tăng chứng viêm nhiễm âm đạo ở phụ nữ, trực tiếp ảnh hưởng đến sự thụ thai; đàn ông mặc quần bó sẽ khiến tinh hoàn bị ép sát vào vùng đùi trong, làm tăng nhiệt độ tinh hoàn, giảm chức năng sản xuất tinh trùng. trong điều kiện trên làm tăng tỷ lệ trẻ dị tật hoặc khiếm khuyết bẩm sinh.

4. Chú ý yếu tố môi trường và tâm lý

Từ xưa, Trung Quốc đã rất coi trọng thai giáo, yếu tố môi trường cũng như trạng thái tâm lý của đôi bên nam nữ khi thụ thai. Người xưa chỉ ra rằng thời tiết âm u lạnh lẽo, mưa to gió lớn, sấm chớp ầm ầm, những nơi ẩm ướt bẩn thỉu, đồng không mông quạnh, hoặc khi tâm trạng hai người không tốt, đau thương buồn bã, sợ hãi đau đớn... đều không tốt cho việc thụ thai. Còn những khi đêm khuya thanh vắng, phòng ốc sạch sẽ, tâm hồn thanh tản, vợ chồng âu yếm quyến luyến được coi là thời điểm tốt nhất. Điều kiện ngoại cảnh và tinh thần thích hợp có tác dụng ám thị tâm lý đối với hai vợ chồng, điều này có lý lẽ nhất định. Tóm lại, chỉ cần quan hệ và khi tư duy, ngôn ngữ, tình cảm của hai người cùng đồng điệu và hài hòa cao độ, đứa trẻ sinh ra sẽ tập trung những ưu điểm về trí tuệ, ngoại hình, cơ thể của cả cha và mẹ. Sự thực chứng minh, những em bé hoạt bát, cơ thể khỏe mạnh, thông thường sẽ không chào đời ở những gia đình nát rượu, nghiện thuốc, thích cãi nhau và thiếu gia giáo. Cha mẹ những đứa trẻ có chỉ số thông minh cao thường là những người văn minh, tình đầu ý hợp, biết quan tâm chăm sóc nhau. Chất lượng thai nhi trong điều kiện như vậy đương nhiên sẽ cao.



VI. Lựa chọn chính xác kỳ rụng trứng

Phán đoán giai đoạn dễ trong một chu kỳ kinh nguyệt, dù mong muốn hay tránh thai đều rất hữu dụng đối với phụ nữ. Trong mỗi chu kỳ kinh nguyệt, chỉ có khoảng năm ngày có

thể mang thai. Tuổi thọ của trứng - tế bào sinh dục của phụ nữ trong ống dẫn trứng chỉ khoảng 12 ~ 36 tiếng. Cho dù tinh trùng trong môi trường dịch nhầy ở cổ tử cung có thể sống từ 3 ~ 5 ngày, thông thường việc chỉ có thể diễn ra trong vòng 24 tiếng sau khi quan hệ.

Trứng thường rụng khoảng 14 ngày trước lần có kinh tiếp theo của phụ nữ. Đa số phụ nữ đang trong độ tuổi sinh đẻ bình thường, chu kỳ kinh nguyệt của họ đều có quy luật nhất định. Kinh nguyệt không đều thường gặp ở giai đoạn dậy thì, sau tuổi trung niên và sau khi sinh con, hoặc khi tâm trạng căng thẳng, đi du lịch, bị bệnh và chế độ dinh dưỡng không đầy đủ. Bạn nên ghi lại một số hiện tượng xuất hiện trong kì kinh, qua một thời gian có thể quan sát loại hình chu kỳ của mình để nắm rõ thời điểm tốt nhất.

Rất nhiều triệu chứng và đặc trưng cơ thể có thể phản ánh hiện tượng trứng rụng trong cơ thể người phụ nữ. Các triệu chứng và đặc trưng đó là: độ dài của chu kỳ kinh nguyệt, sự biến đổi dịch nhầy ở cổ tử cung, sự thay đổi của cổ tử cung, nhiệt độ gốc tăng và những biến đổi vật lý của các bộ phận khác.

1. Độ dài của chu kỳ kinh nguyệt

Chúng ta đã biết, chu kỳ kinh nguyệt của phụ nữ không hoàn toàn giống nhau, đa số khoảng từ 25 ~ 35 ngày (bình quân 28 ngày), trứng rụng khoảng 14 ngày trước chu kỳ kinh nguyệt tiếp theo. Khi kì kinh của bản thân thường vào khoảng 27 ~ 34 ngày, có thể tính toán thời gian trứng rụng, lấy $27 - 14 = 13$, $34 - 14 = 20$. Như vậy, từ ngày 13 ~ 20 của một chu kỳ kinh nguyệt là thời gian dễ nhất.

2. Sự biến đổi của dịch nhầy cổ tử cung

Trước khi trứng rụng, buồng trứng không ngừng tiết ra hoóc-môn Estrogen. Hoóc-môn Estrogen thúc đẩy cổ tử cung tiết ra dịch nhầy trơn, ướt có tính đàn hồi, màu trắng hoặc trong, giống lòng trắng trứng gà. Dịch nhầy chảy ra từ âm đạo, chỉ cần để ý sẽ rất dễ quan sát và cảm nhận. Loại dịch nhầy này có khả năng lọc bỏ những tinh trùng dị thường, cung cấp đường dinh dưỡng cho những tinh trùng khỏe mạnh, dẫn tinh trùng qua cổ tử cung, tử cung và tiến vào ống dẫn trứng. Vì thế, loại dịch nhầy này còn được gọi là "dịch hỗ trợ thụ thai". Tuy nhiên, chu kỳ kinh nguyệt khác nhau thì thời gian xuất hiện dịch hỗ trợ cũng không hoàn toàn giống nhau, nếu kiên trì theo dõi và ghi lại, bạn sẽ phát hiện và hiểu rõ đặc trưng cơ bản cũng như quy luật xuất hiện dịch hỗ trợ của mình.

Sự xuất hiện của dịch hỗ trợ chứng tỏ bạn đang ở thời kì dễ thụ thai. Thời điểm dễ nhất là hai ngày xuất hiện cuối cùng của dịch hỗ trợ thụ thai; nếu muốn tránh thai thì phải ngừng quan hệ tình dục hoặc phải sử dụng các biện pháp tránh thai hiệu quả.

Sau khi trứng rụng, cổ tử cung sẽ tiết ra dịch nhầy rất đặc và tạo thành nút nhầy. Lúc này, sẽ có rất ít hoặc không có dịch nhầy chảy ra từ âm đạo, cửa mình khô hoặc ít nhiều có cảm giác đặc dính. Nếu muốn mang thai phải đợi đến khi dịch hỗ trợ xuất hiện trước lần rụng trứng kế tiếp. Giai đoạn sau khi trứng rụng, cổ tử cung bị đóng, môi trường âm đạo có tính axit, không có lợi cho sự sống của tinh trùng. Nếu cửa mình khô liên tục ba ngày thì có

thể tin rằng kì rụng trứng đã qua, trứng đã chết.



3. Sự biến đổi của cổ tử cung

Khi người phụ nữ đang ở giữa chu kỳ kinh nguyệt, cổ tử cung dâng lên khoảng 2.5 cm, mềm đi, cổng tử cung hơi mở ra. Hiện tượng này và sự biến đổi dịch nhầy cổ tử cung là những dấu hiệu bên trong cơ thể người phụ nữ cho biết trứng sắp rụng. Lúc này nếu ngồi xổm, đưa một ngón tay vào âm đạo sẽ rất dễ chạm vào cổ tử cung. Mỗi chu kỳ chạm vài lần, một đến hai tuần sau sẽ cảm nhận được sự biến đổi của tử cung.

4. Sự biến đổi của các bộ phận khác trên cơ thể

Trong một chu kỳ kinh nguyệt, do sự xung động của hoóc-môn Progesteron và hoóc-môn Estrogen trong máu, những bộ phận khác trên cơ thể phụ nữ cũng có thể xuất hiện một số biến đổi sau:

1. Chạm vào một bên bụng cảm thấy đau, đau nhói hoặc đau dữ dội. Hiện tượng bụng dưới đau nhói hoặc đau dữ dội được gọi là “đau bụng kinh”, thường xảy ra khi gần đến kì trứng rụng.
2. Ra một ít máu hoặc dịch nhầy cổ tử cung có màu đỏ, màu cà phê.
3. Sau khi trứng rụng xuất hiện một số triệu chứng tổng hợp trước khi có kinh, ví dụ: đau đầu, đau lưng, toàn thân đau nhức, bức bối, vùng ngực khó chịu, trướng bụng dưới, tăng cân và da xấu...

VII. Nhóm máu của cha mẹ và ưu sinh

1. Nhóm máu của hai mẹ con và ưu sinh

Nhóm máu có liên quan nhất định đến bệnh vàng da. Nhóm máu O hoặc nhóm máu Rh âm tính của người mẹ là nguyên nhân gây bệnh vàng da ở trẻ sơ sinh. Trong thời kì mang

thai, máu của thai phụ và thai nhi có sự trao đổi vật chất với nhau để cung cấp dưỡng khí và dưỡng chất thai nhi cần. Nếu nhóm máu của mẹ và con không hợp nhau, cơ thể mẹ sẽ sản sinh ra một loại kháng thể, loại kháng thể này theo máu của mẹ tuần hoàn qua nhau thai, xâm nhập vào máu của thai nhi, dẫn đến phản ứng kháng nguyên-kháng thể giữa hồng cầu trong máu thai nhi gây tổn thương hồng cầu, khiến thai nhi có thể bị vàng da hoặc thiếu máu nghiêm trọng. Đây là quá trình tan máu. Vì vậy trước khi có thai, đôi bên phải biết nhóm máu của mình, nếu có vấn đề, nên xin tư vấn của bác sĩ để giảm nhẹ hoặc phòng tránh nguy hiểm khi bệnh vàng da dẫn đến những bệnh tật và di chứng khác.

2. Nhóm máu hình thành như thế nào?

Nhóm máu của mỗi người đã được xác định khi còn trong bụng mẹ, là kết quả di truyền gen của cha mẹ, cả đời không thay đổi.



Con người có hai hệ nhóm máu là hệ ABO và hệ Rh. Trong đó hệ ABO chia thành bốn nhóm máu A, B, AB và O. Sự hình thành của nhóm máu quyết định bởi loại kháng nguyên trên màng tế bào, nếu kháng nguyên trên màng hồng cầu là kháng nguyên A, thì máu sẽ thuộc nhóm “A”; nếu kháng nguyên trên màng hồng cầu là B, máu sẽ thuộc nhóm “B”; nếu vừa có kháng nguyên A vừa có kháng nguyên B, máu sẽ thuộc nhóm “AB”. Nếu trên màng hồng cầu không có kháng nguyên A hoặc kháng nguyên B, nhóm máu sẽ là “O”. Quan hệ di truyền giữa nhóm máu của cha mẹ và con cái như trong bảng dưới đây:

Quan hệ di truyền giữa nhóm máu của cha mẹ và con cái

Nhóm máu của cha mẹ	Nhóm máu con cái có thể có	Nhóm máu con cái không thể có
O, O	O	A, B, AB
O, A	O, A	B, AB
O, B	O, B	A, AB
O, AB	A, B	O, AB
A, A	O, A	B, AB
A, B	A, B, AB, O	-

A, AB	A, B, AB	O
B, B	O, B	A, AB
B, AB	A, B, AB	O
AB, AB	A, B, AB	O

Hệ Rh gồm hai loại là Rh dương tính và Rh âm tính. Phân biệt dựa vào màng hồng cầu có kháng nguyên Rh hay không; có kháng nguyên Rh sẽ là Rh dương tính, không có kháng nguyên Rh là Rh âm tính. Quy luật tan máu của hệ Rh cũng giống như hệ ABO. Điều cần chỉ ra ở đây là: những người có nhóm máu khác nhau không thể truyền máu cho nhau, dù cùng nhóm máu cũng phải làm phản ứng đông máu trước khi truyền và chỉ được truyền khi không xuất hiện phản ứng. Nếu không, nhiều khả năng người được truyền sẽ bị đông máu, gây nguy hiểm đến tính mạng.

3. Phòng tránh bất đồng nhóm máu Rh

Bất đồng nhóm máu Rh xảy ra khi thai phụ nhóm máu Rh âm tính mang bầu thai nhi nhóm máu Rh dương tính.

Máu Rh âm tính của thai phụ gặp máu Rh dương tính của thai nhi hay dị vật, làm cho cơ thể thai phụ sinh ra kháng thể đối kháng với máu thai nhi. Ảnh hưởng của loại kháng thể này tới thai nhi quyết định bởi số lượng kháng thể nhiều hay ít.

Lần đầu mang thai, phản ứng này xuất hiện khá muộn, ảnh hưởng không nhiều tới thai nhi, thông thường có thể dễ dàng vượt qua. Nhưng nhóm máu Rh dương tính sẽ ảnh hưởng rất lớn đến thai nhi của lần mang thai thứ hai. Vì kháng thể đối kháng với máu thai nhi tồn tại trong cơ thể mẹ làm tổn hại hồng cầu của thai nhi, gây ra các triệu chứng vàng da nặng, làm tổn thương tế bào thần kinh, khiến trí tuệ chậm phát triển, hậu quả hết sức nghiêm trọng.

Để tránh xảy ra tình trạng trên, người phụ nữ nên nắm rõ tình trạng nhóm máu của mình. Nếu hai vợ chồng có khả năng bất đồng nhóm máu Rh, nên tiến hành theo dõi số lượng kháng thể trong máu thai phụ vào đầu, giữa và cuối thai kì. Nếu cần, sau khi sinh phải thay máu cho em bé sớm nhất có thể. Đây là một phương pháp ngăn ngừa bệnh vàng da khá hữu hiệu.

Chúng ta có thể dự phòng bất đồng nhóm máu Rh trong lần có mang thứ hai theo phương pháp khác. Đó là làm xét nghiệm kháng thể trong máu sau lần sinh thứ nhất, nếu có kháng thể thì trong vòng 72 giờ sau khi sinh tiêm vào cơ thể mẹ huyết thanh kháng D để phòng cơ thể mẹ sản sinh kháng thể, chuẩn bị cho lần mang thai thứ hai hạ sinh một em bé khỏe mạnh.

Tất nhiên, bất đồng nhóm máu Rh còn do sảy thai khi mang thai quá sớm, nạo phá thai và sơ suất truyền máu nhóm Rh dương tính, làm cho cơ thể mẹ sản sinh kháng thể. Các bà mẹ có kháng thể này không được lơ là ảnh hưởng của kháng thể đối với lần mang thai tiếp theo.

4. Thế nào là bất đồng nhóm máu A, B, O?

Gợi ý:

Người phụ nữ nhóm máu O kết hôn với người đàn ông nhóm máu O, khi mang thai, thai nhi có thể xuất hiện triệu chứng bất đồng hệ nhóm máu ABO. Nhưng so với bất đồng nhóm máu Rh, số lượng trẻ sơ sinh mắc chứng vàng da nặng rất ít và mức độ cũng nhẹ hơn. Y học hiện đại hoàn toàn điều trị được chứng bệnh này.

VIII. Nhân tố ảnh hưởng đến trí tuệ thai nhi

Trí tuệ của con người hình thành không đơn giản, quá trình sản sinh, phát triển, mở rộng, bổ sung, hoàn thiện của nó đều không thể tách rời bộ não. Não là cơ sở vật chất cho sự hình thành trí tuệ. Sự sinh trưởng, phát triển của bộ não lại chịu ảnh hưởng của nhân tố di truyền bẩm sinh và nhân tố giáo dục sau sinh. Muốn có một đứa con thông minh khỏe mạnh, trước tiên, các cha mẹ phải đảm bảo sự phát triển khỏe mạnh của bộ não, như vậy nhân tố giáo dục mới có thể phát huy tác dụng bồi dưỡng nên một đứa trẻ thông minh. Những cặp vợ chồng không bệnh tật thường sinh ra những đứa con khỏe mạnh; nếu một trong hai người mắc một căn bệnh di truyền nào đó hoặc các bệnh nghiêm trọng khác thì sẽ ảnh hưởng, thậm chí ảnh hưởng nghiêm trọng đến sự phát triển của con cái.

Con của những người có chỉ số thông minh cao sẽ thông minh, điều đó có chắc chắn hay không? Không hẳn vậy. Bởi lẽ, nếu không bắt đầu giáo dục từ giai đoạn thai nhi, thời kì sơ sinh và thời thơ ấu sẽ làm mất đi một số ưu thế bẩm sinh của một đứa trẻ vốn vô cùng thông minh. Vì thế, chúng ta không nên quá coi trọng tác dụng của di truyền mà coi nhẹ vai trò của các nhân tố về sau, cũng không được cường điệu tác dụng của giáo dục mà phủ nhận ảnh hưởng của nhân tố di truyền, chỉ khi hội đủ cả hai điều kiện trên, trí thông minh của trẻ mới có thể phát triển.



Rất nhiều bệnh di truyền ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát triển trí tuệ của trẻ nhỏ. Ví dụ hội chứng Down (còn gọi là chứng ngây dại lè lưỡi), là loại hội chứng não bộ không phát triển thường gặp nhất. Gương mặt của những trẻ em mắc bệnh này rất khác người bình thường: khe mắt hẹp, khoảng cách giữa hai mắt rộng, mũi tẹt, chảy nước dài, thường lè

lươi ra cười ngu ngơ... đồng thời thường bị các dị tật bẩm sinh khác, trong đó phổ biến nhất là bệnh tim bẩm sinh. Người mắc bệnh gầy như không có sức đề kháng với bệnh tật, rất dễ nhiễm bệnh và chết yểu. Thời gian sống của những trẻ mắc bệnh này không giống nhau, người bệnh không có biểu hiện rõ rệt có thể sống đến khi trưởng thành, nhưng trí tuệ chậm phát triển. Tuy vậy, cả nam và nữ đều có khả năng sinh con. Đa số người mắc bệnh có biểu hiện ngay khi còn sơ sinh, ví dụ như nôn ợ, bị chàm bội nhiễm, bức bối không yên, nước tiểu có mùi mốc. Nếu bắt đầu chữa trị trong vòng một tháng sau khi xuất hiện những triệu chứng này, trí tuệ có thể phát triển gần như người bình thường; nếu sau hai đến ba tuổi mới chữa trị, tổn thương của não khó lòng hồi phục, ảnh hưởng đối với trí tuệ cũng không thể cures vãn.

Ngoài ra, còn có một số hội chứng trí tuệ chậm phát triển khác là chứng đần độn, dị tật đầu nhỏ và chứng não to.

Trí tuệ chậm phát triển còn do những nguyên nhân khác, như trong thời kì mang thai, thai phụ mắc phải những bệnh do virút gây ra như sởi, thủy đậu; bị chiếu tia phóng xạ; mắc chứng nhiễm độc huyết thai nghén và các bệnh toàn thân khác. Những nhân tố này một mặt khiến tế bào não của thai nhi phát triển không hoàn thiện; mặt khác ảnh hưởng đến sự phát triển của hệ xương, hệ nội tiết, từ đó tác động ngược trở lại tới sự phát triển của não.

Ngoài ra, con của những phụ nữ hút thuốc, nghiện rượu thường có trí tuệ thấp, những trẻ em mắc hội chứng Down có mẹ đã lớn tuổi chiếm khoảng 42% số trẻ mắc bệnh này.



Thứ nữa là các nhân tố sau sinh, ví dụ như bị tổn thương trong khi sinh, tổn thương não thời kì sơ sinh, nhiễm trùng hệ thần kinh... Sinh khó, trợ sản bằng cặp thai (cặp phوéc-xép), máy trợ sản, ngạt thở nghiêm trọng, dây rốn quấn cổ... tạo sức ép cơ học lên sọ thai nhi, ảnh hưởng lớn đến sự phát triển của não bộ và trí tuệ.

Gợi ý:

Muốn bồi dưỡng một đứa trẻ thông minh lanh lợi, phải bắt đầu từ việc dự phòng bệnh di truyền bẩm sinh, từ giai đoạn kết hôn, mang thai, sinh con, chăm sóc và giáo dục con. Dù cha mẹ không thật sự

thông minh, cũng có thể bồi dưỡng nên một đứa trẻ trí tuệ vượt trội.

IX. Tuổi cha cao không có lợi cho ưu sinh

Cha, mẹ lớn tuổi đều liên quan đến đột biến gen của các nhiễm sắc thể bất thường ở thai nhi.

Đàn ông trên 40 tuổi mới có con, khả năng trẻ sơ sinh mắc chứng đần độn tăng cao rõ rệt, cứ thêm năm tuổi, khả năng trẻ sơ sinh bị nhiễm sắc thể bất thường tăng 1%. Vì vậy, những người ở các tình trạng sau đây nên chẩn đoán ưu sinh trước khi sinh con:

1. Vợ chồng đều trên 41 tuổi.
2. Một trong hai vợ chồng trên 41 tuổi, người còn lại từ 35 ~ 40 tuổi.
3. Thai phụ trên 41 tuổi, chồng dưới 35 tuổi.
4. Thai phụ dưới 35 tuổi, chồng trên 50 tuổi.

Bệnh đột biến đơn gen liên quan đến sự lớn tuổi của người cha có thể chia làm ba loại chính: di truyền liên kết cao, bao gồm bốn loại bệnh xương sụn phát triển không đầy đủ gây ra chứng lùn bẩm sinh, viêm cơ cốt hóa, hội chứng Marfan, tật đầu hình tháp dính ngón tay (hội chứng Apert); di truyền liên kết trung bình, bao gồm ba loại bệnh u nguyên bào vũng mạc mắt, u xơ thần kinh, chứng u xơ cứng củ; di truyền liên kết cách đòn, gồm bệnh máu khó đông loại A, hội chứng sốt xuất huyết, chứng teo cơ Dusen.

Ngoài ra, khả năng sinh ra những đứa trẻ dị tật của đàn ông trên 40 tuổi có thể từ 0,4% ~ 0,6%, cao hơn đàn ông dưới 40 tuổi 20%. Sinh con khi đã lớn tuổi không có lợi cho ưu sinh. Vì vậy, các cặp vợ chồng nên chọn độ tuổi thích hợp để sinh con.

X. Quan hệ giữa di truyền và ưu sinh

Kết hôn rồi sinh con, tất nhiên ai cũng hy vọng sẽ sinh con khỏe mạnh và thông minh. Những phẩm chất của trẻ một phần chịu ảnh hưởng từ di truyền của cha mẹ, một phần chịu tác động của môi trường sống. Nói cách khác, di truyền cung cấp nguyên liệu, còn môi trường gia công nguyên liệu và tạo ra thành phẩm.

Nhân tố quyết định di truyền là thừa số di truyền (gen), gen mà đứa trẻ mang theo khi sinh ra được thừa hưởng một nửa từ cha và một nửa từ mẹ. Nếu hai vợ chồng mang gen xấu thì rất khó sinh một đứa con không khiếm khuyết. Vì vậy, để có một thế hệ sau ưu tú, khi lựa chọn bạn đời, bạn nên lựa chọn những đối tượng không có thừa số di truyền xấu.

Tuy giới trẻ hiện nay đã sinh ít con hơn trước, nhưng không hiếm người kết hôn với suy nghĩ sẽ không sinh con. Họ suy nghĩ đơn giản hơn trong việc lựa chọn bạn đời “Tôi không định có con, không cần phải suy nghĩ đến vấn đề di truyền.” Quan niệm này thật sai lầm, vì rất nhiều bệnh thần kinh di truyền, bệnh thần kinh xâm hại cơ, mắt chỉ phát bệnh vào thời kì từ tuổi thanh niên đến tuổi tráng niên (30 ~ 40 tuổi), nên dù không muốn sinh con cũng phải chú trọng vấn đề di truyền.

Bởi, người mà bạn lựa chọn sẽ đồng hành cùng bạn trên suốt quãng đường đời, nếu bệnh thần kinh di truyền của bạn đời phát tác, thì cuộc hôn nhân hạnh phúc sẽ bị đảo lộn. Vì vậy, dù kết hôn với tâm thái nào đi nữa, các bạn cũng cần coi trọng bệnh di truyền.

XI. Quan hệ giữa di truyền và trí tuệ

Nếu bố hoặc mẹ mắc chứng trí tuệ chậm phát triển, khả năng nhiễm bệnh này của con cái cao hơn so với những đứa trẻ có cha mẹ bình thường. Tất nhiên, nếu cả bố và mẹ đều bị trí tuệ chậm phát triển, tỷ lệ này còn cao hơn nữa. Thực tế này thể hiện khá rõ mối quan hệ giữa trí tuệ và di truyền.



Tuy trí tuệ có mối quan hệ với một số gen di truyền, nhưng di truyền không có tác dụng quyết định, bởi nó còn chịu tác động của môi trường. Một đứa trẻ chỉ có thể thành công khi được môi trường hun đúc từ nhỏ, được cha mẹ ý thức bồi dưỡng trí tuệ và bản thân phải nỗ lực, chăm chỉ học tập.

Cùng sinh ra trong gia đình đông con, nhưng khi trưởng thành, có người đạt được những thành tựu to lớn, có người sống một cuộc đời bình thường. Điều này cũng chứng tỏ di truyền tất nhiên có thể truyền cho đời sau một số tư chất bẩm sinh, nhưng những nhân tố sau sinh như sự giáo dục của cha mẹ, ảnh hưởng hành vi của cha mẹ tới đứa trẻ, và quá trình học tập gian khổ cùng thực tế mà mỗi đứa trẻ trải qua là nhân tố chủ yếu quyết định trí tuệ của trẻ.

XII. Quan hệ giữa di truyền và bệnh tật

Tế bào cơ thể của người bình thường có 23 cặp (46) nhiễm sắc thể, trong đó 22 cặp là nhiễm sắc thể thường; một cặp còn lại là nhiễm sắc thể giới tính, nữ là XX, nam là XY. Trên mỗi cặp nhiễm sắc thể có rất nhiều gen, gen do axit deoxiribonucleic (DNA) tạo thành, khi cấu trúc DNA biến dị (tức gen có bệnh), sẽ xuất hiện bệnh di truyền. Những trường hợp bị sảy, đẻ non, chết lưu là do mắc bệnh di truyền. Một số bệnh di truyền tiếp tục tồn tại sau khi sinh có triệu chứng rõ rệt, ví dụ khiếm khuyết các cơ quan, dị tật, trí tuệ chậm phát triển, bệnh nhân khi trưởng thành không thể tự chăm sóc sinh hoạt cá nhân của mình hoặc

mất khả năng lao động, cần có sự chăm sóc của người khác, trở thành gánh nặng rất lớn cho gia đình và xã hội. Một số bệnh di truyền khác tuy không biểu hiện ra bên ngoài nhưng ẩn họa nguy hiểm của chúng lại truyền từ đời này sang đời khác. Bệnh di truyền có thể chia thành ba loại là bệnh di truyền đơn gen, bệnh nhiễm sắc thể, bệnh di truyền đa gen, mỗi loại có phuorong thức di truyền khác nhau.

1. Bệnh đơn gen

Là những bệnh do một cặp gen đột biến thành gen bệnh gây ra, thường liên quan đến trao đổi chất, bao gồm sự mất cân bằng trao đổi chất của axit amin, đường, chất mucopolysaccharide, chất béo, purin, enzym hydrolaza, gây ra rất nhiều chứng bệnh. Trong đó lại chia thành ba loại: bệnh di truyền lặn trên nhiễm sắc thể thường, bệnh di truyền trội trên nhiễm sắc thể thường và bệnh di truyền liên kết nhiễm sắc thể X.

2. Bệnh nhiễm sắc thể

Chủ yếu là sự dị thường trong cấu trúc và số lượng nhiễm sắc thể. Chia thành bệnh nhiễm sắc thể thường như hội chứng tam thể 21 (hội chứng Down có 3 cặp nhiễm sắc thể 21) và bệnh nhiễm sắc thể giới tính, như bệnh buồng trứng bẩm sinh phát triển không đầy đủ, tức là nhiễm sắc thể giới tính của nữ là XX, nhưng ở bệnh này là XO, thiếu một nhiễm sắc thể X.

3. Bệnh đa gen

Do hai cặp gen mang bệnh trở lên gây ra, tuy mỗi cặp gen gây bệnh không có tác dụng lớn, nhưng nhiều cặp gen gây bệnh tập hợp lại thì tác hại là không nhỏ. Bệnh di truyền đa gen chịu ảnh hưởng của nhân tố di truyền và nhân tố môi trường, ví dụ như các bệnh sút mõi, hở hàm ếch, bệnh tim bẩm sinh, điên...

PHẦN HAI: NHÂN TỐ ẢNH HƯỚNG ĐẾN ƯU SINH

I. Sinh ít và ưu sinh

Quá nhiều nhân khẩu trong một gia đình mang lại không ít bất lợi, đặc biệt là kinh tế hạn hẹp, cuộc sống gia đình túng bấn khiến trẻ em rất khó có một tuổi thơ lý tưởng và hạnh phúc. Trước tiên, một gia đình đông người không thể thỏa mãn nhu cầu vật chất lẫn tinh thần của trẻ, ảnh hưởng tới tương lai và tiền đồ của trẻ; thêm vào đó là sự đeo bám của nghèo đói lạc hậu, tạo áp lực rất lớn lên cuộc sống. Vì thế, nếu nói người làm cha mẹ phải mang lại cho con một tuổi thơ màu hồng thì chúng ta hãy nói, chính cuộc sống tươi đẹp của trẻ em hôm nay khiến chúng ta nhận thức rõ hơn tầm nguy hại của sự đông dân số ngày hôm qua.

II. Chọn lọc tự nhiên và ưu sinh

Câu “chọn tốt mà sinh” chỉ trong quá trình mang thai, phôi thai khỏe mạnh có thể sinh tồn, phôi thai không khỏe mạnh sẽ bị đào thải một cách tự nhiên trong giai đoạn đầu mang thai. Có 60% ~ 70% hợp tử không thể hoàn thành quá trình phát triển và “mất đi”, số còn lại có một bộ phận bị khiếm khuyết sẽ bị đào thải tự nhiên dưới hình thức sảy thai. Khả năng lựa chọn tự nhiên này tồn tại cả ở loài người và thế giới động thực vật.

Một số phụ nữ có tiền sử liên tiếp sảy thai do hợp tử của họ thường mang khiếm khuyết di truyền tương quan. Hệ miễn dịch trong cơ thể người mẹ có lẽ có khả năng phân biệt khiếm khuyết di truyền của thai nhi, do đó đào thải tự nhiên những thai nhi không khỏe mạnh.

Sinh vật tích cực và chủ động lựa chọn thế hệ sau nhưng hoàn toàn không ý thức về điều đó. Chúng có thể nhận biết hợp tử trong cơ thể mình có khiếm khuyết bằng một phương thức nào đó, từ đó “chọn tốt bỏ xấu”. Hơn nữa, sinh vật sinh tồn trong một môi trường phức tạp, biến động thất thường hàng năm, vào thời điểm thích hợp nhất sẽ tự động “sinh sản” những hợp tử có khả năng sống sót cao, khi thời cơ và môi trường không tốt chúng để trung rất ít.



III. Dinh dưỡng và ưu sinh

Nguồn dinh dưỡng để một hợp tử có đường kính khoảng 0,25 mm phát triển thành một em bé nặng khoảng ba cân hoàn toàn dựa vào sự cung cấp của cơ thể mẹ. Do đó, dinh dưỡng của thai phụ hết sức quan trọng đối với sự trưởng thành của thai nhi. Thai phụ thiếu dinh dưỡng rất dễ gây ra sảy thai, đẻ non, thai chết lưu hoặc thai nhi dị tật, thai nhi phát triển không hoàn thiện, nhẹ cân, dễ mắc bệnh sau khi sinh, tỷ lệ tử vong cao, 30% đến độ tuổi đi học có biểu hiện trí tuệ chậm phát triển. Muốn ưu sinh phải tăng cường dinh dưỡng trong thai kỳ.

Sự phát triển não bộ của thai nhi có hai cao trào, khoảng tuần thứ 26 của thai kì là cao trào đầu tiên với sự sinh sôi nở tế bào não của thai nhi, năm đầu tiên sau khi sinh là cao trào sinh sôi tế bào não thứ hai của trẻ, hai năm sau khi sinh tổng số tế bào thần kinh não bộ mới cơ bản cố định. Vì vậy, sự sinh trưởng phát triển của não, quan trọng nhất là thời kì mang thai và một năm sau sinh. Trong thời gian mang thai và sau sinh nửa năm đến hai năm, cung cấp nhiều thực phẩm giàu protein có thể thúc đẩy não bộ phát triển, làm cho em bé càng thông minh hơn. Muốn sinh con khỏe mạnh thông minh phải tăng cường dinh dưỡng cho thai phụ.

Thực phẩm dinh dưỡng cần bổ sung cho thai phụ trong thời kì mang bầu:

Đầu tiên, phải chú ý bổ sung protein để đảm bảo đủ nhu cầu cho sự phát triển tế bào não của thai nhi. Có hai loại protein là protein động vật và protein thực vật: protein động vật như trứng gà, thịt gà, thịt nạc, thịt bò, cá, gan, thận động vật; protein thực vật như các chế phẩm từ đỗ.

Thứ hai, phải chú ý bổ sung vitamin, ăn nhiều rau và hoa quả tươi.

Thứ ba, phải bổ sung thực phẩm giàu khoáng chất như canxi, sắt, phốt-pho, i-ốt, kẽm, vì trong thai kì sự phát triển của thai nhi cần nhiều các nguyên tố vi lượng và khoáng chất.

Tóm lại, muốn đạt đến ưu sinh, thời gian mang thai phải tăng cường dinh dưỡng, chế độ ăn uống hợp lý, ăn những thức ăn dễ tiêu hóa, ít chất kích thích và giàu dinh dưỡng.

IV. Môi trường và ưu sinh

Vệ sinh môi trường và sự khỏe mạnh của cơ thể con người có mối quan hệ mật thiết, ô nhiễm môi trường có thể trực tiếp ảnh hưởng đến ưu sinh. Vì vậy, muốn nâng cao chất lượng dân số và tổ chất thế hệ sau, phải làm sạch môi trường, để thai phụ có thể sống, làm việc, học tập và mang thai trong một môi trường trong lành.

1. Ảnh hưởng của ô nhiễm môi trường với ưu sinh

(1) Chất hóa học

Một số chất hóa học trong môi trường ô nhiễm có thể ảnh hưởng tới sự phát triển của thai nhi hoặc gây ra dị tật. Các chất hóa học hoặc kim loại như Catmi, Crom, Niken, Amoni, Liti và thuốc trừ sâu, sunfit Na_2SO_3 , muối PCP Natri (chất bảo quản), Cacbon Mononit CO, amidine-thioure (chất trung gian chế tạo thuốc famotidine), methyl-thioure, mergamma (thuốc diệt nấm)... nếu làm ô nhiễm môi trường sẽ ảnh hưởng rất lớn đến thai phụ. Những chất hóa học như chì, arsen (thạch tín), benzen, thuốc dùng trong nông nghiệp... có thể ảnh hưởng thai nhi thông qua nhau thai, hoặc gây ra sảy thai, đẻ non hoặc chết trong khi sinh.

(2) Nhân tố vật lý

12 tuần đầu tiên của thai kì, tia X có tác dụng gây dị dạng rất mạnh đối với phôi thai. Khi thai phụ trị liệu bằng đồng vị phóng xạ i-ốt, nó đến cơ thể thai nhi qua nhau thai, có thể phá hoại chức năng tuyến giáp của thai nhi, làm kém chức năng tuyến giáp hoặc sinh ra thai nhi không não.

Trong giai đoạn đầu của thời kì mang thai, nhiễm các bệnh do vi-rút gây ra như sởi, cảm cúm, viêm gan vi-rút, vi-rút cự bào, vi-rút mụn rộp, mắc bệnh bại liệt, viêm tuyến nước bọt, sởi, thủy đậu... có thể gây dị tật ở thai nhi.



2. Cải thiện môi trường, hạn chế dị tật ở thai nhi.

(1) Bảo vệ môi trường

Phải xử lý sạch nước bẩn, không khí ô nhiễm và các vật ô nhiễm, làm môi trường xanh sạch đẹp, tránh gây ra ô nhiễm hóa chất ở đơn vị sản xuất và môi trường xung quanh, ảnh hưởng đến sức khỏe thai phụ và thai nhi.

(2) Tăng cường bảo vệ sức khỏe trong thời gian mang thai

Thai phụ phải tăng cường bảo vệ sức khỏe trong thời gian mang thai, dự phòng nhiễm vi-rút. Khi có thai cố gắng tránh tới những nơi công cộng, giảm mọi khả năng lây nhiễm. Nhất là giai đoạn đầu của thời kì mang thai càng phải chú ý vệ sinh cá nhân và vệ sinh môi trường, phòng ở phải luôn thông thoáng và nhiều ánh sáng, chú ý nhiệt độ, tăng cường tập luyện, tích cực để phòng cảm cúm, giữ gìn cơ thể khỏe mạnh. Trong thời gian ba tháng đầu của thời kì mang thai thậm chí dài hơn, cấm chụp X-quang, dù là chiếu điện phổi theo quy định thông thường cũng phải đến tháng thứ bảy mới được tiến hành.

(3) Tăng cường bảo hộ lao động

Trong thời kỳ mang thai nếu người phụ nữ làm những công việc có tiếp xúc với chất độc, chất phóng xạ nên đổi công việc hoặc giảm thiểu thời gian làm việc trong phạm vi và điều kiện cho phép, tăng cường các biện pháp phòng hộ. Thai phụ ở nông thôn ưu sinh không được làm những công việc như rải phân bón thuốc trừ sâu. Những nhân tố có hại khác trong môi trường như tiếng ồn, chấn động, nhiệt độ cao, nhiệt độ thấp, khói bụi... cũng có ảnh hưởng không tốt đến thai phụ và thai nhi, nên có bảo hộ lao động và các biện pháp phòng hộ cá nhân cho thai phụ.

V. Không khí và ưu sinh

Ô nhiễm không khí là kẻ thù lớn của ưu sinh, trong thời gian mang thai, đặc biệt là giai đoạn đầu, các chất khí độc hại thai phụ thường xuyên hít phải như CO₂, CO, các hợp chất nitơ ôxit, chất clo hóa, bụi, hắc ín... có thể thâm nhập vào cơ thể thai nhi thông qua tuần hoàn máu, ảnh hưởng tới sự sinh trưởng và phát triển bình thường của thai nhi, thậm chí gây ra dị tật hoặc sảy thai. Không khí ô nhiễm thường xuất hiện ở những địa điểm sau:

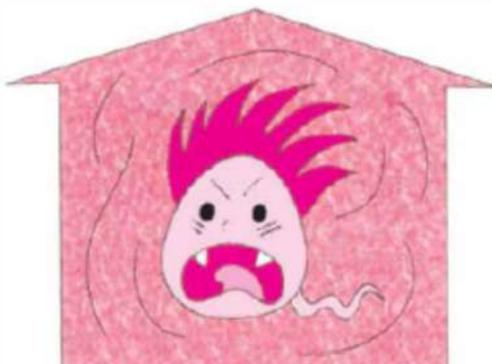
i. Nhà bếp nhiều muội dầu

Nhà bếp là nơi không khí ô nhiễm nhất. Mọi đồ ăn hàng ngày của con người được chế biến trong nhà bếp, khói, dầu tràn ngập căn phòng. Thai phụ là người nội trợ chính trong gia đình, phải thường xuyên nấu ăn, thai nhi trong bụng phải chịu tác hại rất lớn, nên nhiều khả năng bị khiếm khuyết sinh lý. Vì vậy, phải chú ý thông gió cho nhà bếp, thai phụ nên tránh vào bếp, người chồng nên đảm nhận trọng trách nấu ăn.



2. Hút thuốc lá và hút thuốc thụ động

Người nghiện thuốc phả khói thuốc ở khắp nơi như trong nhà, quán ăn, rạp chiếu phim, bến xe... thậm chí vẫn phòng làm việc. Thai phụ hút thuốc hoặc hút thuốc thụ động có thể tăng nguy cơ sảy thai, đẻ non, làm giảm trọng lượng của thai nhi khi chào đời, và làm tỷ lệ trẻ em mắc bệnh tim mạch bẩm sinh tăng lên rõ rệt. Để đảm bảo an toàn tuyệt đối cho thai nhi, thai phụ nên cai thuốc hoặc tránh hút thuốc thụ động, người nghiện thuốc trong gia đình nên tránh xa thai phụ.



3. Phòng ốc trang hoàng hiện đại

Việc trang hoàng nhà cửa quá hiện đại của các đôi vợ chồng trẻ nhiều khi mang họa hại. Một vài đồ dùng gia đình kiểu mới hoặc phòng ốc trang hoàng hiện đại làm hàm lượng formaldehyde trong phòng tăng cao, thậm chí vượt quá tiêu chuẩn sáu đến bảy lần. Formaldehyde là loại khí không màu, dễ hòa tan, có tính kích thích, hít vào một thời gian dài sẽ làm hại sức khỏe của con người. Thai phụ và thai nhi lại càng nhạy cảm với chất này, dễ khiến thai nhi phát triển chậm, nhẹ cân.

4. Ô nhiễm ở môi trường làm việc

Thai phụ làm những công việc liên quan đến các chất độc hại, có ảnh hưởng rất lớn đến sự phát triển của phôi thai. Tỷ lệ sảy thai của các nữ công nhân làm việc tại nhà máy sản xuất nhựa cao hơn so với các thai phụ bình thường; những công nhân thường xuyên tiếp xúc với bụi chì và hơi chì nồng độ cao dễ bị vô sinh, sảy thai, thai chết sau khi sinh, đẻ non, dễ sinh ra những đứa trẻ nhẹ cân, trí tuệ chậm phát triển. Để bảo đảm an toàn cho thế hệ sau, về nguyên tắc, khi được chẩn đoán là có thai, nữ công nhân nên lập tức tạm thời rời khỏi môi trường làm việc độc hại.

VI. Thuốc lá và rượu với ưu sinh

1. Tác hại của thuốc lá

Các chuyên gia cho rằng, ảnh hưởng lớn nhất đến việc có thai của phụ nữ đầu tiên phải kể đến thuốc lá. Chất nicotin trong thuốc lá làm co thắt mạch máu, sự co thắt mạch máu tử cung và co thắt mạch máu cuống nhau của phụ nữ không có lợi cho hợp tử làm tổ. Phụ nữ hút thuốc có quan hệ rất lớn đến chứng vô sinh. Benzo(a) pyrene sản sinh trong quá trình đốt cháy thuốc lá gây đột biến tế bào, gây tổn hại tế bào sinh dục, đột biến của trứng và tinh trùng về mặt di truyền, làm thai nhi bị dị tật và chậm phát triển trí tuệ. Phụ nữ giảm hoặc ngừng hút thuốc 20 tuần trước khi có thai, trọng lượng của trẻ sơ sinh sẽ gần bằng trẻ có mẹ không hút thuốc, nhưng vẫn có nguy cơ bị dị tật bẩm sinh. Do đó, phụ nữ muốn có thai nên ngừng hút thuốc trước một năm, đồng thời động viên chồng cai thuốc.



2. Chuẩn bị có thai phải cai rượu

Thành phần chủ yếu của rượu là cồn, cồn có thể làm tổn hại tế bào sinh dục, làm cho hợp tử không khỏe mạnh. sau khi uống rượu, có thể làm thai nhi chậm phát triển, sau khi sinh trí tuệ kém, thậm chí mắc chứng đần độn. Thời gian cồn tích tụ trong cơ thể người khá dài, thêm vào đó tế bào trứng đã bị cồn đâm độc rất khó hồi phục bình thường, phụ nữ uống rượu một tuần trước khi không tốt cho thai nhi. Những phụ nữ hay uống rượu, dù ngừng uống một tuần trước khi cũng vẫn có tác hại nhất định. Do đó, các chuyên gia yêu cầu phụ nữ không được uống rượu trước khi thụ thai, phải ngừng uống trước khi một tuần, tất nhiên cai rượu trước một năm sẽ tốt hơn.

Đàn ông uống rượu có thể ảnh hưởng đến sự sản sinh tinh trùng và chất lượng tinh dịch, làm tinh trùng phát triển không đầy đủ hoặc di chuyển kém, khiến thai nhi phát triển không hoàn thiện.

VII. Các biện pháp tránh thai và ưu sinh

Tránh thai có ý nghĩa quan trọng trong việc giảm dân số và đảm bảo chất lượng dân số trên phạm vi toàn thế giới. Tránh thai giúp mang thai theo kế hoạch, tránh có thai ngoài ý muốn và có thai khi chưa được chuẩn bị, bảo vệ sức khỏe phụ nữ trong độ tuổi sinh đẻ, giảm số lần nạo phá thai. Có rất nhiều phương pháp tránh thai, hiện nay ở nước ta thường dùng các biện pháp như uống thuốc tránh thai, sử dụng công cụ tránh thai (bao cao su), phẫu thuật chôn ống silicon chứa hoóc-môn Progesteron dưới da, đặt vòng tránh thai, phẫu thuật thắt ống dẫn trứng... có thể giúp tránh thai trước và sau quan hệ, tránh thai thời gian ngắn, trung bình, dài, thậm chí suốt đời. Nguyên lý, cách thức, hiệu quả của mỗi biện pháp tránh thai không giống nhau, phải căn cứ vào tình hình cụ thể của từng cá nhân để lựa chọn cho hợp lý.

1. Không nên mang thai ngay sau khi ngừng sử dụng thuốc tránh thai

Mang thai ngay khi ngừng sử dụng thuốc tránh thai sẽ không tốt, vì hoóc-môn trong thuốc tránh thai có tác dụng ức chế nhất định chức năng bài tiết hoóc-môn của buồng trứng. Trong một số kỳ kinh nguyệt sau khi ngừng uống thuốc, do chức năng tiết hoóc-môn sinh dục của buồng trứng chưa hồi phục bình thường, niêm mạc tử cung noãn phôi thai phát triển sau khi mảng đi dẫn đến hợp tử làm tổ không chắc chắn rồi xảy thai. Bởi thế, sau khi ngừng uống thuốc tránh thai nên sử dụng các biện pháp tránh thai khác, như dùng bao cao su để tránh thai một thời gian, tốt nhất khoảng nửa năm. Sau sáu tháng thích ứng và điều chỉnh, chức năng của buồng trứng và chu kỳ thay đổi của niêm mạc tử cung đều hồi phục bình thường, lúc này sẽ thuận lợi cho việc làm tổ và hạ sinh một em bé khỏe mạnh.



2. Ảnh hưởng của thuốc tránh thai đối với ưu sinh

(1) *Làm quen với nguyên lý tránh thai*

Thuốc tránh thai là loại thuốc bào chế từ hoóc-môn Estrogen và Progesteron. Căn cứ vào hiệu quả có thể chia thuốc tránh thai được sử dụng hiện nay thành năm loại chủ yếu: thuốc tránh thai hiệu quả ngắn, thuốc tránh thai uống, thuốc tránh thai cấp tốc, thuốc tránh thai sau quan hệ và miếng dán tránh thai. Nguyên lý chung của các loại thuốc tránh thai khá giống nhau, đều có tác dụng tránh thai tổng hợp nhiều bước, chủ yếu thông qua ức chế rụng trứng, gây nhiều hiệu ứng và bài tiết của hoóc-môn, thay đổi trạng thái dịch nhầy ở cổ tử cung, thay đổi chức năng và hình thái niêm mạc tử cung. Nhưng mỗi loại thuốc tránh thai thiên về một mặt khác nhau, phân tích cụ thể nguyên lý của thuốc tránh thai có thể quy lại một số phương diện chủ yếu sau:

1. **Ức chế rụng trứng.** Thuốc gây ức chế chức năng tuyến yên và thùy não, hạn chế tiết hoóc-môn kích thích noãn bào và hoóc-môn sinh hoàng thể, từ đó ức chế sự sinh trưởng và phát triển của trứng trong buồng trứng và không thể rụng trứng.
2. **Thay đổi tính chất của dịch nhầy ở cổ tử cung,** làm nó đặc hon. Dịch nhầy cổ tử cung chịu ảnh hưởng của hoóc-môn Progesteron, trở nên ít đi và đặc dính, độ kéo giãn giảm, không thích hợp cho tinh trùng đi qua, ngăn chặn tinh trùng trong âm đạo vào tử cung. Hoóc-môn Progesteron trong thuốc tránh thai có thể đạt được mục đích này.
3. **Thay đổi hình thái và chức năng niêm mạc tử cung.** Ở trạng thái bình thường, niêm mạc tử cung thay đổi theo chu kỳ. Trước khi trứng rụng niêm mạc tử cung chịu ảnh hưởng của hoóc-môn Estrogen tiết ra từ noãn bào, thay đổi ở giai đoạn phát triển, sau khi trứng chịu ảnh hưởng của hoóc-môn Progesteron tiết ra từ hoàng thể, thay đổi trong giai đoạn bài tiết. Trong giai đoạn này niêm mạc tử cung dày và xốp, tính đàn hồi cao, dinh dưỡng phong phú, thích hợp cho hợp tử làm tổ và phát triển. Sau khi sử dụng thuốc tránh thai, hoóc-môn Estrogen và Progesteron đồng thời tác dụng lên niêm mạc tử cung, làm cho sự phát triển và bài tiết của nó diễn ra không bình thường, không thích hợp cho hợp tử làm tổ, từ đó phát huy tác dụng tránh thai.
4. **Thay đổi nhu động của ống dẫn trứng.** Sau khi trứng gặp tinh trùng và thụ tinh trong ống dẫn trứng, nó vừa phát triển vừa di chuyển tiến vào tử cung. Lúc này, niêm mạc tử cung cũng phát sinh biến đổi tương ứng để chuẩn bị cho hợp tử làm tổ. Thuốc tránh thai có thể gây nhiều sự nhu động bình thường của ống dẫn trứng, tăng tốc độ di chuyển của hợp tử, làm nó đến niêm mạc tử cung sớm hơn, lúc này niêm mạc vẫn chưa chuẩn bị xong, do vậy hợp tử không thể làm tổ.
5. **Ức chế quá trình xâm nhập qua màng trứng của tinh trùng hoặc ức chế, tiêu diệt tinh trùng.** Tinh trùng phải xâm nhập vào ống dẫn trứng mới có thể kết hợp với trứng. Thuốc tránh thai có thể gây ức chế quá trình xâm nhập này, làm cho tinh trùng và trứng không thể kết hợp. Miếng dán tránh thai chủ yếu có tác dụng ức chế hoặc tiêu diệt tinh trùng, là phương thức tránh thai trực tiếp.

(2) *Sử dụng thuốc tránh thai lâu dài không ảnh hưởng đến ưu sinh*

Uống thuốc tránh thai là biện pháp tránh thai phổ biến nhất trên thế giới hiện nay, được phần lớn nữ giới ở độ tuổi 20 ~ 35 lựa chọn. Hiệu quả tránh thai lý tưởng của thuốc tránh thai đã được công nhận, nhưng nhiều năm trở lại đây mọi người hết sức quan tâm đến vấn đề sử dụng thuốc tránh thai lâu dài có ảnh hưởng đến việc sinh con bình thường

sau này không. Các nghiên cứu đã cho thấy: sử dụng thuốc tránh thai thời gian dài không ảnh hưởng đến việc sinh con về sau.

Gợi ý:

Nhiều nghiên cứu y học cho thấy: phụ nữ liên tục dùng thuốc tránh thai sáu tháng, chu kỳ kinh nguyệt đều tiên sau khi ngừng thuốc, buồng trứng đã hồi phục chức năng rụng trứng. Người liên tục dùng thuốc một năm trở lên hoặc lâu hơn, ngừng thuốc một đến hai tháng sẽ hồi phục. 98% phụ nữ rụng trứng bình thường trong vòng ba tháng. Sử dụng thuốc tránh thai thời gian dài, sau khi ngừng thuốc sáu tháng rồi có thai, tỷ lệ sảy thai và dị tật ở trẻ sơ sinh hoàn toàn không khác biệt so với những phụ nữ không dùng thuốc tránh thai, không phát hiện thai nhi dị thường trong quá trình thăm khám, kiểm tra di truyền học không thấy chứng cứ gây dị tật.

Uống thuốc tránh thai chủ yếu ảnh hưởng đến sự sản sinh, sống và thụ tinh của trứng cũng như sự sống, xâm nhập của tinh trùng và việc làm tổ của hợp tử bằng cách ức chế rụng trứng, gây nhiều bài tiết hoóc-môn. Hiệu ứng của nó là thay đổi tính chất dịch nhầy ở cổ tử cung, thay đổi hình thái và chức năng niêm mạc tử cung. Thuốc chỉ có thể gây nhiều hoặc ức chế một hoặc vài chu kỳ kinh nguyệt, sau khi ngừng dùng thuốc, chức năng của buồng trứng sẽ nhanh chóng hồi phục, rụng trứng bình thường.

Vì vậy, sử dụng thuốc tránh thai thời gian dài không ảnh hưởng đến sinh sản về sau, cũng không ảnh hưởng đến sức khỏe và sự phát triển của trẻ. Những phụ nữ dự định dùng thuốc tránh thai có thể hoàn toàn yên tâm sử dụng.

PHẦN BA: ĐIỀU TRỊ VÔ SINH

I. Nguyên nhân vô sinh ở nam giới

Nguyên nhân vô sinh có thể ở đàn ông, cũng có thể ở phụ nữ. Nếu nguyên nhân ở đàn ông, gọi là vô sinh ở nam giới; nếu nguyên nhân ở phụ nữ, gọi là vô sinh ở nữ giới. Thường có bốn nguyên nhân gây vô sinh ở nam giới:



1. Chất lượng tinh dịch thấp

Trong tinh dịch không có tinh trùng, mà chỉ có một số chất do tuyến ngoại tiết tiết ra; hoặc tinh dịch có tinh trùng, nhưng số lượng không nhiều, hoặc hoạt lực của tinh trùng không mạnh, không có sự sống. Nguyên nhân gây ra những tình trạng này chủ yếu là do tinh hoàn không phát triển hoặc phát triển không hoàn thiện; do mắc các bệnh toàn thân khiến tổ chức tinh trùng không đủ dinh dưỡng, tinh trùng không thể sinh trưởng và phát triển bình thường; một bệnh nào đó (như lao, giang mai, cảm cúm...) gây tổn hại cho tinh trùng, làm tinh trùng không thể sản sinh; quá béo hoặc thiếu vitamin A, B cũng gây trở ngại cho sự sản sinh tinh trùng.

2. Tổn thương ống dẫn tinh

Nếu hai ống dẫn tinh bị khuyết tật hoặc thương tổn bẩm sinh, dị tật mào tinh hoàn, nhiễm vi khuẩn lậu, không xuất tinh hoặc xuất tinh ngược... đều có thể ảnh hưởng đến sự vận động và đi qua buồng trứng của tinh trùng, do đó không thể kết hợp với trứng.

3. Bệnh biến cố quan sinh dục bẩm sinh hoặc không bẩm sinh

Như tắc ống dẫn tinh, lỗ tiểu lệch thấp, tật tinh hoàn ẩn...

4. Trở ngại chức năng tình dục

Trở ngại chức năng tình dục như liệt dương, xuất tinh sớm, mộng tinh, không xuất tinh... đều có thể dẫn đến vô sinh.

II. Nguyên nhân vô sinh ở nữ giới

Những nhân tố sau có thể gây vô sinh ở phụ nữ:

1. Nhân tố âm đạo

Như dính âm đạo, âm đạo bị chặc, màng trinh bít kín...



2. Tử cung dị thường

Cổ tử cung hẹp, u xơ, dính cổ tử cung... Chứng giãn cổ tử cung gây sảy thai quán tính giai đoạn cuối thai kì, là một trong những nguyên nhân gây vô sinh thường gặp.

3. Nhân tố tử cung

Tử cung phát triển không hoàn thiện hoặc bị dị tật như không có tử cung bẩm sinh, tử cung non và tử cung không có khoang đều ảnh hưởng tới khả năng sinh sản của phụ nữ. Tử cung ngả sau hoặc gập sau nghiêm trọng, viêm niêm mạc tử cung, dính khoang tử cung đều là nguyên nhân gây vô sinh. Ước tính khoảng 75% người mắc chứng lệch niêm mạc tử cung có tiền sử vô sinh. U xơ tử cung là u lành tính thường gặp nhất ở phụ nữ, tỷ lệ vô sinh của người bệnh có thể cao đến 40%, cao hơn nhiều tỷ lệ vô sinh thông thường.

4. Nhân tố ống dẫn trứng

Bất kể ống dẫn trứng quá dài hay quá hẹp, viêm ống dẫn trứng dẫn đến tắc, dính, tích dịch ống dẫn trứng đều gây trở ngại cho sự di chuyển của tinh trùng, trứng và hợp tử. Các bệnh về ống dẫn trứng là nguyên nhân quan trọng gây vô sinh, chiếm 25% nguyên nhân gây vô sinh ở nữ giới.

5. Nhân tố buồng trứng

Những nhân tố ảnh hưởng sự phát triển của noãn bào hoặc rụng trứng như bào lọc trong buồng trứng phát triển không hoàn thiện, không thể rụng trứng, không thể tạo ra hoàng thể, suy buồng trứng sớm, buồng trứng đa nang, u nang buồng trứng... đều có thể gây vô sinh.

6. Nhân tố nội tiết

Vùng dưới đồi phát triển không hoàn thiện hoặc trung khu thần kinh vùng dưới đồi chậm hoàn thiện, khiến sự điều tiết giữa trực tam giác vùng dưới đồi - tuyến yên và buồng trứng mất cân bằng, biểu hiện ở không rụng trứng, không có kinh nguyệt, tắc kinh hoặc rối loạn chức năng hoàng thể... có thể dẫn đến vô sinh. Ngoài ra, chức năng tuyến giáp quá mạnh hoặc quá yếu, chức năng vỏ tuyến thượng thận quá mạnh hoặc quá yếu cũng có thể ảnh hưởng đến chức năng buồng trứng đồng thời cản trở trứng rụng.

7. Nhân tố bẩm sinh

Hệ sinh dục phát triển không hoàn thiện, người bệnh loại này thường bị tắc kinh nguyên phát, dị thường nhiễm sắc thể. Như hội chứng Turner, dị tật lưỡng tính, dị thường nhiễm sắc thể gây ra sảy thai quán tính...

8. Nhân tố thể chất và vật lý

Đó là các nguyên nhân như rối loạn dinh dưỡng, bệnh trao đổi chất, các bệnh mạn tính, chứng béo phì đơn thuần và các nhân tố vật lý như sử dụng dầu hạt bông sống, tiếp xúc với các chất hóa học độc hại, bị chiếu tia phóng xạ và tia phóng xạ sóng ngắn.

9. Nhân tố thần kinh

Như rối loạn chức năng hệ thần kinh tự trị, bệnh tâm thần, chứng tắc kinh do môi trường tác động, chứng chán ăn và có thai giả...

10. Các nhân tố khác

Vô sinh do miễn dịch và bất đồng nhóm máu (như nhân tố Rh hoặc ABO tan máu gây sảy thai quán tính hoặc thai chết lưu).

III. Nhân tố gây vô sinh của hai vợ chồng

1. Trạng thái tâm lý

Hai vợ chồng quá căng thẳng tinh thần hoặc quá mong muốn có con, quá lo lắng buồn phiền hoặc không có ham muốn tình dục, lao động trí óc quá độ... đều có thể dẫn đến vô sinh. Nguyên nhân là trạng thái tinh thần có thể trực tiếp ảnh hưởng đến sự sản sinh và chức năng rụng, xuất của trứng cũng như tinh trùng. Thêm nữa, nhân tố tinh thần còn ảnh hưởng đến cảm xúc tình dục.

2. Tuổi tác

Chức năng sinh sản mạnh nhất của phụ nữ là giai đoạn từ 20 ~ 30 tuổi, 25 tuổi là tuổi sinh sản tốt nhất, từ 25 ~ 35 tuổi khả năng sinh sản dần giảm xuống, từ 35 ~ 45 tuổi mỗi năm nhanh chóng giảm xuống, sau 49 tuổi thường không thể tiếp tục có con. Đàn ông bắt đầu có khả năng sinh sản từ năm 16 tuổi, khoảng 20 ~ 30 tuổi khả năng sinh sản mạnh nhất, sau 35 tuổi dần yếu đi, từ 56 tuổi bắt đầu suy thoái, 64 tuổi về cơ bản không thể tiếp tục có con.

3. Nhân tố miễn dịch

Tinh dịch có thể là một loại kháng nguyên trong âm đạo, sau khi bị màng trên âm đạo và cổ tử cung thẩm hút, máu người phụ nữ sẽ sản sinh kháng thể, làm cho tinh trùng tụ lại hoặc mất khả năng di chuyển, gây ra vô sinh.

4. Sinh hoạt tình dục đúng cách

(1) Tần suất quan hệ

Đàn ông đã kết hôn ở độ tuổi 20 ~ 30 một tuần quan hệ hai đến ba lần, 30 ~ 40 là hai lần, 40 ~ 50 một lần, 50 ~ 60 hai, ba tuần một lần. Nguyên tắc quan hệ thường là ngày hôm sau không cảm thấy mệt mỏi, tâm trạng vui vẻ và không ảnh hưởng tới sức khỏe.

Sinh hoạt tình dục quá độ có thể dẫn đến vô sinh. Vì một tinh trùng từ khi sinh ra đến khi trưởng thành trong ống sinh tinh, cần khoảng 90 ngày. Nếu dùng quá nhanh, sẽ dẫn đến cung không đủ cầu. Những người xuất tinh quá nhiều, tế bào sinh tinh vẫn chưa trưởng thành đã bị xuất ra, tất nhiên người phụ nữ sẽ không thể thụ thai.

Tế bào gian chất trong tinh hoàn chuyên đóng “vai trò” giúp cơ thể con người biểu hiện đặc trưng nam tính của mình, chúng được mệnh danh như vậy vì nằm giữa những tổ chức gian chất mềm xốp bên ngoài ống sinh tinh. Tế bào gian chất có thể sản sinh testosterone, loại hoóc-môn nam này của con người có thể thúc đẩy cơ quan sinh dục sinh trưởng và phát triển, kích thích tinh hoàn tạo tinh trùng, sản sinh và duy trì ham muốn tình dục, là

loại hoóc môn không thể thiếu của nam giới. Quan hệ quá nhiều làm testosterone tiết ra ít, cung không đủ cầu, hạ thấp chất lượng tinh dịch.

(2) Nắm vững thời gian trứng rụng

Nắm vững thời gian trứng rụng rồi mới quan hệ cũng là một cách tránh vô sinh.

(3) Tư thế quan hệ

Sinh hoạt tình dục là một niềm hạnh phúc, một sự hưởng thụ. Một đời sống tình dục hài hòa có thể thỏa mãn cả hai phía. Bất cứ phương thức quan hệ nào của vợ chồng cũng đều hợp lý và đáng học tập. Một số cặp vợ chồng vô sinh do tinh dịch chảy ra từ âm đạo sau khi quan hệ. Khi mới xuất tinh, tinh dịch đặc dính, có khi ở dạng keo, sau khoảng 30 phút sẽ hóa lỏng, chảy ra một ít là bình thường. Để giảm lượng tinh dịch chảy ra, khi quan hệ có thể dùng một chiếc gối kê dưới eo hoặc hông người phụ nữ, để nâng vùng hông lên, sau khi quan hệ nhẹ nhàng nằm ngửa một lúc, như vậy có thể làm cho nhiều tinh trùng tiến đến cổ tử cung, có lợi cho việc thụ thai.

IV. Điều trị chứng vô sinh

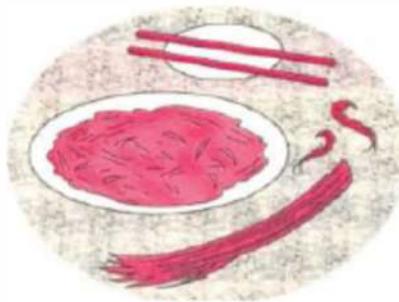
Nhìn từ lý thuyết y học của Đông y, thận chủ việc sinh dục, do đó chứng vô sinh có liên quan mật thiết tới thận. Ngoài ra còn liên quan đến rối loạn chức năng tử cung, khí huyết ở tạng phủ không điều hòa, chủ yếu có thận hư, gan uất, tụ huyết...

I. Vô sinh do thận hư

Sự khác biệt giữa thận dương hư và thận âm hư.

(1) Thận dương hư

Do thận khí bẩm sinh không đủ, dương hư không thể làm ấm tử cung, tử cung hư lạnh, dẫn đến không thể tụ tinh và thụ thai. Triệu chứng: Kết hôn đã lâu mà không có con, kinh nguyệt ít, nhạt màu, hoặc kinh nguyệt thưa, tắc kinh, sắc mặt tối, eo lưng đau mỏi, chân tay bủn rủn, giảm ham muốn tình dục, nước tiểu trong dài, phân lỏng, lười nhặt rêu trăng mỏng, mạch trầm tể (trầm và mảnh) hoặc trầm trì (trầm và chậm). Thích hợp sử dụng cách trị liệu ôn thận bổ khí dưỡng huyết, điều dưỡng bồi bổ bằng món ăn thuốc.



Tôm càng xanh xào rau hẹ

* *Nguyên liệu:* Tôm càng xanh 250g, rau hẹ 100g.

* *Cách làm:* Tôm rửa sạch, rau hẹ rửa sạch và cắt khúc; xào qua tôm với dầu thực vật, sau đó cho bơ, xì dầu, dấm, gừng thái sợi vào xào cùng, cuối cùng thêm rau hẹ vào là được.

* *Công dụng:* Bổ hư tráng dương, rất hiệu quả đối với chứng vô sinh do thận hư.

Gừng tươi trộn đường vàng

* *Nguyên liệu:* Gừng tươi 500g, đường vàng 500g.

* *Cách làm:* Gừng đập nát, trộn với đường, hấp trong một giờ, phơi ba ngày, tổng cộng chín lần hấp chín lần phơi. Tốt nhất là phơi trong ba ngày nóng nhất, mỗi ngày ba lần. Dùng khi bắt đầu kỳ kinh, mỗi lần một thìa, ngày ba lần, uống liền trong một tháng, trong thời gian dùng thuốc kiêng quan hệ.

* *Công dụng:* Làm ấm tử cung, có hiệu quả đối với phụ nữ vô sinh do tử cung lạnh.

Linh tì địa hoàng tửu

* *Nguyên liệu:* Tiên linh tì 250g, thực địa 150g, rượu nặng 1,25 lít.

* *Cách làm:* Nghiền nhỏ hai vị thuốc, bọc lại bằng vải gạc, ngâm cùng với rượu trong một bình chứa sạch, bít kín, sau ba ngày xuân hạ, năm ngày thu đông mới có thể sử dụng. Mỗi ngày hâm nóng rồi uống một lượng vừa đủ.

* *Công dụng:* Ôn thận trợ dương, thích hợp cho phụ nữ vô sinh do tử cung lạnh.

(2) Thận âm hư

Do tinh huyết không đủ, hai mạch xung, nhiệm hư, bào mạch mất cân bằng dưỡng chất, không thể có thai; hoặc âm hư hỏa vượng, huyết hải uẩn nhiệt. Triệu chứng: Kết hôn đã lâu mà không có thai, kinh nguyệt đến sớm, lượng ít, màu đỏ và không đóng cục, hoặc kinh nguyệt vẫn bình thường nhưng cơ thể gầy gò, eo lưng đau mỏi, chân tay bủn rủn, váng

đầu hoa mắt, tim đập nhanh, mất ngủ, lòng dạ bồn chồn, miệng khô, người mệt mỏi nóng bức, sau buổi trưa sốt nhẹ, lưỡi đỏ ít rêu, mạch tê sác (mạch mảnh và nhanh). Thích hợp chữa trị bằng món ăn thuốc bổ âm dưỡng huyết, điều hòa mạch xung, ích tinh.

Canh ba ba túy sống

* *Nguyên liệu:* Tủy sống lợn 200g, ba ba 250g, gia vị.

* *Cách làm:* Tủy rửa sạch, ba ba cho vào nước sôi chần qua, bỏ mai, nội tạng; cho vào nồi, thêm nước, gừng, hành, hạt tiêu nghiền, đun sôi lửa to, vặn nhỏ lửa nấu cho đến khi thịt ba ba chín, rồi cho túy sống vào, nấu chín, thêm chút mì chính. Ăn thịt uống canh.

* *Công dụng:* Bổ âm bổ thận, bồi bổ tinh túy, có thể dùng chữa chứng vô sinh ở phụ nữ do thận âm hư.

2. Vô sinh do gan uất

Tâm trạng không thoái mái, gan khí uất kết, bài tiết thất thường, khí huyết không điều hòa, hai mạch xung, nhâm không thể tương trợ, dẫn đến vô sinh. Triệu chứng: Nhiều năm không có thai, chu kỳ kinh nguyệt không ổn định, đau bụng khi hành kinh, hành mà không thông, lượng ít màu tối, có máu cục, trước khi hành kinh ngực căng đau, tinh thần phiền muộn, bức bối dễ cáu, lưỡi bình thường hoặc đỏ thẫm, rêu trắng mỏng, mạch huyền. Thích hợp điều trị bằng món ăn thuốc thông gan giải uất, dưỡng huyết thông tì.

Cháo hạt vải hạt quýt hồi hương

* *Nguyên liệu:* Hạt vải 15g, tiểu hồi hương 10g, hạt quýt 15g, gạo tẻ lùn 50g.

* *Cách làm:* Lấy hạt vải, hạt quýt, tiểu hồi hương sắc lên lọc lấy nước; dùng nước này nấu cháo. Đàn ông có thể dùng bất cứ lúc nào; phụ nữ bắt đầu dùng sau khi hết hành kinh một ngày, sáng tối mỗi lần một chén, ăn liền trong một tuần, đến chu kỳ sau tiếp tục dùng, liên tục trong ba tháng.

* *Công dụng:* Hành khí thông kinh, có thể dùng cho phụ nữ vô sinh do gan uất.



3. Vô sinh do chứng tích tụ

Người béo hoặc ăn quá nhiều thức ăn nhiều chất đậm vị, tì hưu không thể chuyển hóa chất, cơ thể bị tích dịch, khí cơ không thông, bào mạch bị chặn, không thể tụ tinh và thụ thai. Triệu chứng: Kết hôn đã lâu mà không thụ thai, béo, hành kinh muộn, hoặc thậm chí tắc kinh, ra nhiều khí hư đặc dính, sắc mặt nhợt nhạt, váng đầu, tim đập nhanh, tức ngực buồn nôn, rêu lưỡi trắng, dính, mạch hoạt. Thích hợp cách điều trị táo thấp hóa đàm, trị khí điều kinh.

Cháo thạch xương bồ

* *Nguyên liệu:* Trần bì 10g, thạch xương bồ 10g, gạo tẻ lùn 200g, xuyên khung 6g, thần khúc 9g, hương phụ 6g, thương truật 6g, một ít đường phèn.

* *Cách làm:* Nghiền trần bì, thạch xương bồ, xuyên khung, thần khúc, hương phụ, thương truật thành bột; cho gạo tẻ và đường phèn vào nồi, thêm nước nấu chín, rồi cho bột các vị thuốc trên vào. Ăn nóng ngày hai lần.

* *Công dụng:* Táo thấp hóa đàm, trị khí điều kinh, thích hợp dùng cho chứng vô sinh do chứng tích tụ.

4. Vô sinh sau sinh

Sau kỳ kinh, sau sinh, huyết dư chưa tịnh, nếu cảm thấy hàn tà, hàn ngưng úr huyết, bào mạch bị chặn, lưỡng tinh không thể kết hợp, dẫn đến vô sinh. Triệu chứng: Kết hôn đã lâu mà không có thai, kinh đến muộn, lượng ít, máu tím đen, có máu cục hoặc đau bụng kinh, bình thường vùng giữa bụng dưới đau, lúc đau ấn vào càng đau nặng; lưỡi tím đen hoặc cạnh lưỡi có đốm tím, mạch tể huyền. Thích hợp điều trị bằng món ăn thuốc hoạt huyết hóa úr, điều kinh.

Dường nấu đặc điều kinh

* *Nguyên liệu:* Đương quy 300g, đảng sâm, ích mẫu thảo mỗi loại 200g, xuyên khung, hương phụ sao dấm, trạch lan mỗi loại 75g, táo tàu 120g, axit benzoic 1.5g, Nipagin, dầu ăn làm từ vỏ cam mỗi loại 1g, đường mía 650g.

* *Cách làm:* Nghiền đương quy, xuyên khung, hương phụ thành bột thô. Cho nước vừa đủ, ninh trong một giờ, chưng cất lấy dịch, lọc bã. Cho nước vào sắc bã thuốc cùng ích mẫu thảo, đảng sâm, táo tàu, trạch lan hai lần rồi lấy nước sắc, trộn nước sắc và dịch chưng cất, cô đặc hồn hợp, thêm rượu nguyên chất, ninh, lọc, thu lại rượu, hòa tan với axit benzoic, Nipagin, đường, lọc lần nữa, thêm dầu vỏ cam, hòa đều, thêm một ít nước sôi để nguội, chia ra. Mỗi ngày uống ba lần, mỗi lần 10 ml.

* *Công dụng:* Hoạt huyết, điều kinh, hóa ứ, giảm đau, thích hợp dùng trong trường hợp vô sinh do ứ huyết.

V. Dự phòng và phục hồi chứng vô sinh

1. Tâm trạng vui vẻ

Nữ giới kết hôn đã lâu mà chưa có thai, đã chữa trị nhiều cách nhưng không có hiệu quả nên tâm trạng buồn bã không vui. Nhưng khi nhận nuôi một đứa con, áp lực tư tưởng được giải tỏa, tinh thần vui vẻ, không lâu sau thì mang thai. Nguyên nhân ở đây là gì? Sự rụng trứng ở phụ nữ chịu ảnh hưởng của yếu tố tinh thần. Tâm trạng không vui vẻ, tinh thần căng thẳng sẽ dẫn đến rối loạn nội tiết, ức chế rụng trứng; tâm trạng thoải mái, cơ chế trứng rụng sẽ hồi phục. Do đó, phụ nữ vô sinh không nên quá lo âu, mà phải lạc quan, thanh thản, đây là điều kiện cơ bản để mang thai.

2. Thể trọng không đủ tiêu chuẩn

Phụ nữ có cân nặng thấp hơn tiêu chuẩn từ 2,3 ~ 4,5kg sẽ có khả năng vô sinh. Do đó, trong thời gian chuẩn bị mang thai, không được ăn kiêng, phải chú ý dinh dưỡng để duy trì cân nặng thích hợp. Nhưng người có cân nặng quá lớn cũng khó mang thai.



3. Giảm xóc

Bị xóc quá nhiều sẽ ảnh hưởng đến sự sản sinh hoóc-môn. Người phụ nữ bình quân chạy bộ 48km trở lên mỗi tuần, chu kỳ kinh nguyệt và quy luật rụng trứng sẽ thay đổi, ảnh hưởng đến sự thụ thai. Vì vậy, trong thời gian thụ thai, phụ nữ phải giảm hoạt động mạnh; đàn ông ít đi xe đạp, vì đạp xe quá nhiều khiến tinh hoàn không ngừng rung động, có thể ảnh hưởng đến chức năng sinh tinh.

4. Cách thụt rửa âm đạo

Vợ chồng trước khi quan hệ phải thụt rửa âm đạo bằng dung dịch bicarbonate, đặc biệt là trong trường hợp dịch nhầy cổ tử cung không bình thường. Dịch nhầy cổ tử cung của phụ nữ như một tấm lưới nhiều lỗ nhỏ, những lỗ nhỏ này thường nở rộng vào một số giai đoạn của chu kỳ kinh nguyệt để tiện cho tinh trùng đi qua. Nhưng ở dịch nhầy tử cung của một số phụ nữ, những lỗ nhỏ này luôn luôn đóng kín, do đó tinh trùng không thể vào được tử cung. Khi đó, thêm một ion âm trở lên vào dịch nhầy có thể làm những lỗ nhỏ trên dịch nhầy nở rộng. Dùng bicarbonate thụt rửa âm đạo trước khi quan hệ có thể loại trừ khả năng vô sinh do nguyên nhân này gây ra (đổ 500ml dung dịch bicarbonate 1% vào chậu, tắm ngồi hoặc thụt âm đạo, rửa xong không cần rửa lại bằng nước trắng).

5. Vợ chồng nên ngủ riêng trong thời gian ngắn

Vợ chồng ngủ riêng một thời gian ngắn, tâm trạng thanh thản, không ham muốn, để chờ bổ sung tinh huyết, giao hợp dễ thụ thai. Một số cặp vợ chồng nôn nóng muốn có con nên sinh hoạt tình dục quá nhiều, thực ra quan hệ càng nhiều càng khó có thai. Hai bên nam nữ thận khí phải hưng vượng mới có thể thụ thai, quan hệ quá độ rất dễ làm hao tổn thận khí, do đó không thể có thai. Đàn ông quan hệ tình dục nhiều, lượng tinh trùng xuất ra giảm, số lượng và năng lực hoạt động của tinh trùng cũng thấp; phụ nữ quan hệ tình dục quá nhiều, không những làm rối loạn chức năng nội tiết trong cơ thể, mà còn ảnh hưởng nhất định đến sự phát triển của noãn bào, những điều này đều không có lợi cho việc mang thai. Vì vậy, những cặp vợ chồng sinh hoạt tình dục quá độ, nếu có thể nên ngủ riêng một

thời gian ngắn (từ 1 ~ 3 tháng là tốt nhất), sinh hoạt có quy luật, đồng thời chú trọng luyện tập và bổ sung dinh dưỡng, như vậy, khi tiếp tục quan hệ, khả năng mang thai của phụ nữ sẽ rất lớn.

6. Phương pháp điều kinh bằng thuốc Đông y

Dùng thuốc Đông y điều hòa kinh nguyệt cho phụ nữ vô sinh là phương pháp hỗ trợ mang thai hiệu quả. Phụ nữ vô sinh dù không có bất thường về sinh lý, nhưng nếu quan sát kỹ hơn, phần lớn đều có hiện tượng kinh nguyệt không điều hòa hoặc ở mức độ nhẹ hoặc nặng, hoặc kỳ kinh không chuẩn, hoặc lượng kinh không đủ, màu sắc không bình thường, kinh xấu, trước khi hành kinh ngực căng tức, đau bụng kinh, tắc kinh, hoặc ra ồ ạt... Những hiện tượng kinh nguyệt không điều hòa rõ rệt hay mơ hồ này đều gây trở ngại cho việc mang thai. Điều kinh bằng thuốc Đông y là phương pháp hiệu quả rõ rệt. Vì vậy, phụ nữ vô sinh nên quan sát kỹ kinh nguyệt của mình.

7. Cách cai rượu và thuốc

Những cặp vợ chồng vô sinh nếu một bên hoặc cả hai có sở thích uống rượu, hút thuốc nên bỏ rượu, thuốc vì rượu và thuốc ảnh hưởng đến sinh sản. Hút thuốc có thể khiến phụ nữ mắc các bệnh kinh nguyệt - nguyên nhân quan trọng dẫn đến vô sinh. Hút thuốc hoặc uống rượu làm cho tinh trùng của người đàn ông phát triển không bình thường, giảm số lượng và khả năng hoạt động, đồng thời làm cơ năng sinh dục dần suy giảm. Vì vậy, những cặp vợ chồng vô sinh không thể coi nhẹ ảnh hưởng của sở thích này.

8. Các phương thuốc dân gian

Những phương thuốc hỗ trợ mang thai trong dân gian có thể phát huy tác dụng chữa trị nhất định. Dưới đây là một vài phương thuốc dành để bạn đọc tham khảo.

1. Luộc chín hai quả trứng bồ câu, ăn trước khi đi ngủ, liên tục trong 20 ngày (thích hợp cho đàn ông).
2. Luộc chín từ 3 ~ 5 con chim sẻ, ăn hết trong một lần, liên tục trong 30 ngày (thích hợp cho đàn ông).
3. Luộc chín 47 hạt đỗ đen, phụ nữ sau kỳ kinh mỗi ngày ăn một lần, liên tiếp trong sáu ngày.
4. Lấy các vị thuốc bắc thỏ ti tử, phúc bồn tử, nữ trinh tử, cầu khởi tử, sa uyển tử mỗi loại 15g, sắc lấy nước, phụ nữ sau kỳ kinh mỗi ngày uống một chén, liên tục trong sáu ngày.
5. Một quả thận chó, 15g hạt rau hẹ, 10g xà sàng tử, 10g ngũ vị tử, 30g thỏ ty tử, 12g bồ cốt chi, 30g tang phiêu tiêu (tổ bọ ngựa trên cây dâu) 30g, phúc bồn tử 15g, sinh son được 15g, xa tiền tử 9g, muối và rượu mỗi loại 9g, toàn đương quy 12g. Sắc lấy nước uống, mỗi ngày một chén, chia làm hai lần.
6. Ngô thù du, xuyên tiêu mỗi vị 240g. Cô với mật thành từng viên to như viên đạn, dùng bông quấn lại đưa vào âm hộ, ngày đêm thay một lần, một tháng sau tử cung ấm áp, dễ thụ thai.
7. Gạo tẻ lùn 100g, lộc giác giao 15g. Nấu cháo gạo tẻ, sau khi cháo chín thêm một chút

lộc giác giao, bột gừng, muối tinh. Một đợt ăn từ 3 ~ 5 ngày.

8. Hoa ngọc lan sáp nở, mỗi tuổi một bông (ví dụ hai mươi tuổi dùng hai mươi bông). Mỗi sáng sớm, sắc nước uống trước khi ăn. Phurom thuốc này chủ trị chứng vô sinh do đau bụng kinh.
9. Ích mẫu thảo 30g, đương quy 15g, trứng gà hai quả. Thuốc sắc hai bát nước lấy một bát, dùng vải gạc lọc bã; trứng gà luộc chín, đợi nguội bóc vỏ, chọc nhiều lỗ nhỏ; nấu với nước thuốc một lúc, rồi ăn hết. Mỗi tuần ăn hai đến ba lần, một đợt điều trị là một tháng.
10. Đơn sâm, hoa nhụy thạch mỗi vị 15g, xích thược, đào nhân mỗi vị 9g, nhũ hương, một dược mỗi vị 5g, hoa hòe 10g. Sắc lấy nước uống, mỗi ngày một chén, chia làm hai lần.
11. Tri mẫu 9g, hoàng bách 9g, sinh địa, thực địa mỗi vị 12g, xích thược, bạch thược mỗi vị 9g, đơn sâm 30g, tiên linh tì 15g, đơn bì 9g, xa tiền tử (bọc) 9g, song hoa, 6g cam thảo sống, sắc lấy nước uống, mỗi ngày một chén, chia làm hai lần. Phurom thuốc này có thể dùng chữa chứng vô sinh do tinh dịch đặc gây ra ở đàn ông.
12. Cẩu khởi tử 9g, thỏ ti tử 9g, ngũ vị tử 9g, phúc bồn tử 9g, xa tiền tử (bọc) 9g, đảng sâm 15g, bạch truật 9g, phục linh 9g, tiên linh tì 9g, xuyên đoạn 12g, đương quy 9g, cam thảo 6g, sắc lấy nước uống, mỗi ngày một chén.
13. Cẩu khởi tử 30g, phúc bồn tử 30g, xuyên phụ tử 24g, xà sàng tử 30g, thỏ ti tử 30g, chích cam thảo 30g, son dược 30g, phá cổ chỉ 30g, thận chó một quả, ích trí nhân 30g, dây dương hoắc 30g, ngũ vị tử 15g, ngô thù du 9g, cửu thái tử 15g, tử hà xa 30g, ba kích thiên 30g, thượng nhục quế 24g, lộc tiên (cơ quan sinh dục của hươu đực) một cái, thực địa 30g, sa nhân 15g. Nghiền thành bột tất cả các vị thuốc, trộn với nước nặn thành viên, mỗi lần uống 9g, ngày hai lần. Thích hợp dùng cho người mắc chứng vô sinh do số lượng tinh trùng ít, tỷ lệ sống sót thấp.
14. Tử thạch anh, đảng sâm, xuyên đoạn mỗi loại 15g, tiên linh tì từ 9 ~ 15g, hoàng linh, từ trường khanh, thỏ ti tử, đương quy, bạch thược, bạch truật, vân linh, chích cam thảo mỗi vị 9g, thực địa 12g, xuyên tiêu 1,5g, lộc giác sương, xuyên khung mỗi vị 6g, sắc lấy nước uống, mỗi ngày một chén, chia làm hai lần.
15. Đại thực địa 30g, ba kích thiên 30g (ngâm trong nước muối), thỏ sao bạch truật 30g, nhân sâm 15g, hoàng kỳ sống 15g, ngô thù du 9g, cẩu khởi tử 6g, sài hồ 1,5g, sắc lấy nước uống, mỗi ngày một chén, chia làm hai lần. Thích hợp dùng cho chứng vô sinh do thận khí không đủ.
16. Cẩu khởi tử, thỏ ti tử, ngũ vị tử, phúc bồn tử, xa tiền tử, ích trí nhân, ô dược, chích quy bản mỗi loại 12g, sắc lấy nước uống, mỗi ngày một chén, chia làm hai lần. Có thể dùng cho chứng vô sinh do âm dương lưỡng hư.
17. Đơn sâm 30g, hương phụ, xích truật, bạch truật, đào nhân, lạc thạch đảng, hồng hoa mỗi vị 9g, sắc lấy nước uống, mỗi ngày một chén, chia làm hai lần. Phurom thuốc này dùng cho chứng vô sinh do tắc ống dẫn trứng.
18. Tử thạch anh 15 ~ 30g, xuyên tiêu 15g, xuyên khung 6g, xuyên tục đoạn, xuyên ngưu tất, tiên linh tì, đương quy mỗi vị từ 12 ~ 15g, thỏ ti tử, cẩu khởi tử, đơn bì, hương phụ, xích truật, bạch truật mỗi vị 9g, quế tâm 6g, sắc lấy nước uống, một ngày một chén, chia làm hai lần. Phurom thuốc này dùng cho chứng vô sinh do trở ngại cơ chế rụng trứng.
19. Bằng cách dùng canh truật dược cam thảo: Canh truật dược cam thảo vốn dùng để điều trị co giật cơ và bụng quặn đau, nhưng cũng có thể điều trị vô sinh không hành kinh do nồng độ hoocmôn sinh dục nam quá cao, nồng độ hoocmôn sinh dục nam và prolactin trong máu quá cao, làm cho trứng khó rụng, gây ra vô sinh. Chỉ uống canh

truật dược cam thảo cũng có thể hạ thấp chỉ số hoóc-môn sinh dục nam và prolactin, dễ thụ thai. “Canh truật dược cam thảo” trong Đông y là một loại thuốc vừa an toàn lại hiệu quả, chấm dứt nỗi đau khổ của những người mắc chứng vô sinh và người thân.

9. Hồi phục chứng vô sinh do miễn dịch

“Chứng vô sinh do miễn dịch” do một số nhân tố nào đó ảnh hưởng đến hệ thống miễn dịch của cơ thể, gây ra phản ứng miễn dịch đặc thù sát thương hoặc ức chế tinh trùng, cuối cùng dẫn đến vô sinh ở nam và nữ. Nói cách khác, cả nam và nữ đều có thể bị ảnh hưởng do nguyên nhân miễn dịch. Ở đây, chúng tôi chủ yếu nói về chứng vô sinh do miễn dịch thường gặp ở phụ nữ.

Tinh trùng và tinh dịch của đàn ông chứa nhiều loại protein, đối với phụ nữ, những protein dị tính này hoàn toàn không có tác dụng kích thích “kháng nguyên” trong âm đạo. Nhưng trong một điều kiện đặc thù nào đó như ngoại thương, phẫu thuật, bị viêm nhiễm hoặc sinh hoạt tình dục trái quy luật thông thường trong kỳ kinh... tinh dịch thường tiến vào một tổ chức khác ngoài âm đạo và sẽ phát huy tác dụng “kháng nguyên”, kích thích hệ thống miễn dịch của cơ thể, gây ra “miễn dịch thể dịch” và “phản ứng miễn dịch tế bào”.

“Kháng thể chống tinh trùng” có thể sát thương tinh trùng, hoặc ức chế khả năng hoạt động của chúng, khiến chúng chết quá sớm dẫn đến vô sinh. Âm đạo của phụ nữ cũng có khả năng miễn dịch cục bộ rất mạnh, trong đó đại thực bào, tế bào limpha... có thể trực tiếp “nuốt” nhiều hay ít tinh trùng tùy thuộc vào sự kích thích của protein dị tính và phản ứng viêm của cơ thể, vì thế nó thuộc “tế bào miễn dịch”.

Có thể chữa trị chứng vô sinh do miễn dịch theo một vài phương pháp sau:

1. Thường xuyên giữ âm đạo sạch sẽ, tránh xảy ra tổn thương, các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục, khống chế viêm nhiễm, không quan hệ khi đang trong kỳ kinh.
2. Tạm thời sử dụng bao cao su nửa năm, cách ly với sự kích thích của tinh dịch, nhằm diệt “kháng thể chống tinh trùng”.
3. Dùng 5 mg Prednisolone (thuốc chống viêm), ngày uống ba lần, duy trì một đợt trị liệu từ 3 ~ 12 tháng, có thể ức chế miễn dịch. Nhưng người mắc bệnh lao, viêm thận, cao huyết áp, dạ dày và loét tá tràng cấm sử dụng.
4. Đông y điều trị theo bệnh chứng, các vị thuốc bắc như tạo giác, tam lăng, nga truật có tác dụng hoạt huyết khử ú, phá khí lợi thủy, ức chế chức năng miễn dịch.

Sau khi điều trị bằng các phương pháp trên, có thể mời chuyên gia sản khoa của bệnh viện giúp bơm trực tiếp tinh trùng của chồng vào khoang tử cung của vợ, tỷ lệ mang thai khá cao.

10. Vô sinh do ăn kiêng mù quáng

Thời trang hiện đại ngày càng hướng tới người phụ nữ có thân hình mảnh mai. Nếu muốn sở hữu dáng vẻ thon thả mềm mại như người mẫu thời trang, phụ nữ sẽ phải giảm cân nặng bình thường. Nhưng 22% cân nặng của một phụ nữ khỏe mạnh là do các mô mỡ

cấu thành, phá hoại quy luật tự nhiên này, phụ nữ có thể không bao giờ mang thai. Cho nên, không được ăn kiêng một cách mù quáng.



II. Dự phòng vô sinh do viêm tuyến nước bọt

Đàn ông bị viêm tuyến nước bọt nếu không kịp thời chữa trị, có thể dẫn đến viêm tinh hoàn và nếu bệnh này không được chữa khỏi kịp thời sẽ ảnh hưởng đến khả năng sinh sản do việc sinh tinh gặp trở ngại.

12. Lựa chọn bạn đời phù hợp và kiểm tra sức khỏe trước hôn nhân

Tình hình phát triển các đặc trưng giới tính thường phản ánh tình hình phát triển cơ quan sinh dục. Nếu đàn ông tình hoàn phát triển không tốt, trên mặt thường không có râu, yết hầu không nổi rõ, giọng nói hơi mảnh, không có nhiều cơ bắp, không có hình tượng đặc trưng của đàn ông. Trẻ con nếu không có đặc trưng cơ thể riêng có của trẻ em, cũng thường do cơ quan sinh dục phát triển không tốt gây nên.

Gợi ý

Lựa chọn bạn đời từ ngoại hình và các đặc trưng giới tính vẫn không thể hoàn toàn xác định cơ quan sinh dục có khiếm khuyết bẩm sinh hoặc sau sinh hay không. Vì vậy, cần tiến hành kiểm tra sức khỏe trước khi kết hôn. Đôi bên tiến hành kiểm tra cơ thể toàn diện vừa để kiểm tra tình trạng cơ quan sinh dục vừa có thể phát hiện mầm bệnh trong người. Sức khỏe không tốt, mắc bệnh mãn tính, dinh dưỡng không đầy đủ và mắc bệnh về cơ quan sinh dục đều là những nhân tố ảnh hưởng đến sinh sản.

CHƯƠNG 2: CHUẨN BỊ TRƯỚC KHI MANG THAI

PHẦN MỘT: CHUẨN BỊ TÂM LÝ TRƯỚC KHI MANG THAI

I. Điều chỉnh tâm trạng trước khi mang thai

Tâm trạng chỉ trạng thái tâm lý và cảm xúc của hai vợ chồng trước khi mang thai. Nó có ảnh hưởng lớn tới sức khỏe của hai mẹ con trong thời gian mang thai.

Cảm xúc là biểu hiện phản ánh các hoạt động tâm lý của con người. Về tính chất, có thể chia nó thành ba loại trạng thái là tích cực, tiêu cực và không xác định. Sự hình thành ba loại trạng thái này có liên hệ mật thiết với mối quan hệ giữa giá trị kỳ vọng và giá trị thực hiện. Ví dụ, một cặp vợ chồng mong muốn sẽ có thai mau chóng và dễ dàng, nhưng vì một nguyên nhân nào đó chưa thực hiện được sẽ nảy sinh trạng thái cảm xúc tiêu cực hoặc không xác định; ngược lại, nếu họ giữ tâm trạng thoải mái lạc quan, dù không mang thai ngay cũng vẫn có thể duy trì trạng thái cảm xúc tích cực.

Tâm lý là một loại trạng thái duy trì trong một thời gian tương đối dài làm cho mọi trải nghiệm và hoạt động của con người đều nhuốm màu sắc cảm xúc. Nó có hai hình thức biểu hiện là tạm thời và ổn định. Giữa hai vợ chồng, tâm lý tác động qua lại rất mạnh. Sự hình thành của nó liên quan đến các nhân tố như xã hội, gia đình, cuộc sống, công việc và môi trường. Vì vậy, biết cách dung hòa các nhân tố kể trên, đặc biệt là khéo xử lý những cảm xúc không tốt, tránh nảy sinh mâu thuẫn vợ chồng, đã trở thành tiền đề để có tâm trạng tốt trước khi mang thai.

II. Tâm lý hài hòa trước khi mang thai

Đối với những cặp vợ chồng mới cưới, nội dung của môi trường tâm lý vô cùng phong phú, bao gồm sự bổ sung cho nhau về mặt khí chất và sự hài hòa về tính cách... Môi trường tâm lý hài hòa trước khi mang thai biểu hiện ở một số đặc trưng rõ ràng dưới đây:

- Vợ chồng khéo cân bằng tâm lý của nhau, khi một người không giữ được trạng thái tâm lý bình thường do các nguyên nhân về khí chất hoặc tính cách, người còn lại giỏi dẫn dắt đối phương thoát khỏi trạng thái đó.

2. Biết cách sắp xếp quy luật sinh hoạt phù hợp để loại trừ những nhân tố dễ làm mất cân bằng tâm lý.



3. Hai người đều giỏi nhường nhịn khi xử trí những vấn đề liên quan đến đối phurom trong những tình huống nhất định. Bình thường có thể nảy sinh một cuộc tranh luận thích đáng về những vấn đề phi nguyên tắc, nhưng vợ hoặc chồng tạm nhường nhịn, chờ thời cơ thích hợp để giải quyết, hoặc dùng những cách khác để nó tự nhiên biến mất.

III. Vui mừng chờ đón em bé

Nếu hai vợ chồng luôn có ý thức đầu tư tình cảm để chờ đón em bé, chắc chắn sẽ hạ sinh một em bé thật khỏe mạnh, thông minh.

Mong chờ có thai như mong ngày hội đến là điểm khởi đầu của quá trình chuẩn bị tâm lý cho sinh tốt. Nó ảnh hưởng sâu sắc đến sức khỏe và tâm lý của thế hệ sau.



Hai vợ chồng có thể tổ chức một số hoạt động mang tính kỉ niệm, ví dụ chụp ảnh lưu niêm khi chuẩn bị mang thai, lãng mạn hơn một chút, mỗi người có thể viết một bức thư chào đón đứa con tương lai và tự mình lưu giữ, giao hẹn sẽ cùng mở ra vào một thời điểm thích hợp. Điều này không những tốt cho tâm lý mang thai mà còn có tác dụng rất lớn đối với quá trình thích ứng sinh lý để thai phụ thuận lợi vượt qua thai kỳ.

PHẦN HAI: CHUẨN BỊ VỀ MẶT SINH LÝ TRƯỚC KHI MANG THAI

I. Điều chỉnh chức năng sinh lý

Sinh sản là một trong những chức năng quan trọng của hệ sinh dục, nhưng điều chỉnh chức năng sinh lý trước khi mang thai không chỉ là điều chỉnh chức năng sinh sản.

Con người muốn sống khỏe mạnh, tất nhiên luôn cần chú ý sức khỏe sinh lý, điều này lại càng quan trọng đối với những cặp vợ chồng mới cưới và đang chuẩn bị sinh con. Hai vợ chồng nên đưa ra các biện pháp bảo vệ cơ năng sinh lý, tiến hành chữa trị, điều dưỡng và luyện tập chức năng nhằm vào các chứng bệnh có liên quan phát hiện khi khám sức khỏe trước hôn nhân. Đặc biệt, phải duy trì được thành phần bình thường của tinh dịch, chất lượng trứng chín và trạng thái khỏe mạnh của cơ quan sinh dục. Khi cần, hai vợ chồng có thể xin hướng dẫn của bác sĩ sản khoa.

II. Thận khí mang thai tốt nhất

Mọi người làm cha mẹ trên thế giới đều mong sinh con khỏe mạnh, thông minh, hoạt bát. Ai cũng biết, sự khỏe mạnh của cha mẹ là nền tảng cho sự khỏe mạnh của con cái, nhưng làm được điều đó thật vô cùng khó. Muốn sinh con khỏe mạnh, ngoài cơ thể khỏe mạnh, các cha mẹ phải làm được những điều sau: kết hôn khi nữ từ 24 ~ 28 tuổi, nam từ 25 ~ 30 tuổi, sau khi kết hôn số lần quan hệ phù hợp nhất phải dựa vào trạng thái không mệt mỏi sau khi quan hệ để đảm bảo sức khỏe của hai người. Không được mang thai khi một trong hai người đang ốm hoặc tuy đã khỏe hơn nhưng chưa hồi phục hoàn toàn sức khỏe; duy trì sự đầy đủ của thận tinh, kết hợp trị liệu bằng thuốc và dinh dưỡng.

Đàn ông hay phụ nữ xuất hiện chứng thận âm khuy bổn (triệu chứng: eo lưng đau, ủ tai, miệng khô, khi quan hệ đàn ông tinh dịch ít, phụ nữ dịch âm đạo ít) có thể dùng phương pháp trị liệu tư âm bổ thận.

Trị liệu bằng dinh dưỡng

Đỗ đen 30g, hắc chi ma (vừng đen) 30g, hai quả thận lợn tươi (hoặc xương đuôi lợn 60g), nấu cùng nhau, có thể thêm chút muối cho vừa ăn, mỗi ngày một chén, hoặc ba ngày một chén, liên tục ăn trong một tháng.

Trị liệu bằng thuốc

Đỗ trọng 15g, tang kí sinh 15g, nǚ trinh tử 10g, sơn dược 10g, sơn thù nhục 10g, cầu khởi tử 10g, hạch đào nhục 10g, chích cam thảo 6g, sắc lấy nước uống, mỗi ngày một chén. Hoặc dùng lục vị địa hoàng đơn mỗi ngày ba lần, mỗi lần một viên, dùng liên tục trong một tháng.

Nếu thận dương không đủ (triệu chứng của đàn ông: eo lưng đau, tiểu tiện nhiều, ham muốn giảm sút, cương không có lực hoặc liệt dương; triệu chứng ở phụ nữ: eo lưng đau, tiểu tiện nhiều, ham muốn giảm sút), có thể chữa trị bằng phương thuốc dưới đây:

Trị liệu bằng món ăn

Dương vật lợn (chó hoặc bò cũng được) một cái, thịt dê 30g. Nấu chín rồi pha vào 30 ~ 40 ml rượu tam hoa. Mỗi ngày ăn một chén, liên tiếp trong một tháng.

Nấu chín 30g trứng cá chép, pha vào một ít rượu tam hoa, mỗi ngày ăn một lần, liên tục trong một tháng.

III. Sắp xếp sinh hoạt trước khi mang thai

Trước khi mang thai, chú ý ăn, ở, đi lại không chỉ là chuyện của phụ nữ. Ví dụ, các nhà khoa học nước ngoài đã phát hiện, đàn ông thường xuyên mặc quần bó sát, làm nhiệt độ của tinh hoàn tăng do bị ép sát vào đùi trong, khiến chức năng sinh tinh sút giảm. Những người đàn ông mới kết hôn thích mặc quần bò cần đặc biệt chú ý điều này. Phụ nữ nên mặc đồ rộng, để ngực và bụng luôn ở trạng thái thả lỏng tự nhiên, có lợi cho sự hài hòa chức năng sinh lý; về vấn đề ăn uống, hai người nên kiêng các món ăn có tính kích thích, đặc biệt nên kiêng rượu và thuốc.

Tốt nhất không nên kén ăn các món ăn có tính kiềm hoặc chua, làm mất cân bằng pH trong cơ thể; môi trường nơi ở nên cố gắng tránh ô nhiễm tiếng ồn và tác hại của các nguồn tia phóng xạ có hại cho sinh sản; về hoạt động, nên tránh các phương thức vận động quá mạnh. Bởi lẽ, trạng thái tâm lý căng thẳng và mãnh liệt khi thi đấu thể thao thường ảnh hưởng đến sự cân bằng cơ năng sinh lý. Nếu bắt buộc phải tham gia nên lùi thời gian mang thai một cách thỏa đáng để đạt được hiệu quả sinh tốt nhất có thể.

IV. Phương pháp luyện tập trước khi mang thai

I. Tập thể dục

Nên tập thể dục, thể thao thường xuyên, để rèn luyện sức khỏe hoặc lấy lại vóc dáng. Vợ chồng nên chọn hình thức tập thể dục phù hợp với mình tùy theo đặc điểm sinh lý giới.

Tốc độ, sức lực và sức bền của phụ nữ khác với đàn ông, do vậy nên chọn những môn thể dục giúp nâng cao cơ năng thân thể của phụ nữ, làm cho các cơ ở vùng eo, lưng và xương chậu phát triển hài hòa và đồng đều, giữ gìn vóc dáng khỏe đẹp của phụ nữ, duy trì

vị trí bình thường của tử cung. Phụ nữ khi tập luyện cần chú ý khống chế thời gian, cường độ và lượng vận động, phòng tránh trường hợp tổn thương do vận động.



Thể dục nâng cao tố chất cơ thể của con người như thế nào? Trước tiên, nó có thể cải thiện chức năng của hệ thần kinh, làm cho phản ứng thần kinh trở nên linh hoạt và nhanh nhạy, phối hợp chuẩn xác. Khi xem thi đấu thể thao, chúng ta thường bị chinh phục bởi những động tác tinh tế, điêu luyện của vận động viên, đó là kết quả của sự khổ luyện trong một thời gian dài. Tất nhiên người bình thường tập thể dục chỉ với mục đích rèn luyện sức khỏe và tinh thần, nhưng thường xuyên tập luyện có thể làm cho phản ứng của cơ thể nhanh nhạy, linh hoạt hơn; xua tan mệt mỏi và làm sự suy thoái của tế bào não, nâng cao hiệu quả học tập và tăng cường sức sống của não.

Tập luyện có thể tăng cường chức năng tim mạch, làm cơ tim dày hơn, tăng sợi cơ và lực co bóp của tim cũng như lượng máu vận chuyển ở mỗi lần đập; nâng cao hàm lượng hồng cầu, bạch cầu và chất hemoglobin (huyết sắc tố), cải thiện chức năng huyết quản và chức năng vi tuần hoàn cũng như nâng cao khả năng vận chuyển oxy và chất dinh dưỡng trong máu.

Tập luyện có thể nâng cao chức năng của hệ hô hấp, làm cho cường độ hít thở mạnh hơn, tần suất hít thở giảm xuống, giúp cơ thể con người chịu được lao động và vận động cường độ cao.

Ngoài ra, tập luyện làm tăng sức chịu đựng của cơ thể, giúp cơ thể dễ dàng thích ứng với những môi trường không tốt, và đặc biệt giúp phụ nữ sinh con. Tập luyện có thể làm tăng ham muốn và độ nhạy cảm với tình dục của con người, giúp hai vợ chồng có được càng nhiều niềm vui trong đời sống tình dục.

Gợi ý

Tập luyện tuy tốt cho sức khỏe, nhưng tập luyện không hợp lý sẽ

khiến cơ thể bị tổn thương. Để tránh những thương tổn không đáng có, phải chú ý luyện tập một cách tích cực và chủ động, tùy điều kiện từng người, tiến dần từng bước, kiên trì liên tục, luyện tập toàn diện.

Do kết cấu sinh lý giữa nam và nữ có sự khác biệt cần lựa chọn những môn thể dục khác nhau. Phụ nữ tuy lực yếu và sức bền tương đối kém nhưng lại mềm dẻo và linh hoạt, do đó những môn thể dục không yêu cầu cao về thể lực như thể dục thẩm mỹ, bơi lội, chạy bộ, đi du lịch tương đối phù hợp. Những môn thể dục này giúp duy trì vóc dáng. Đặc biệt, thể dục thẩm mỹ có sự kết hợp giữa các động tác và âm nhạc, khiến những vận động cơ thể đơn điệu nhảm chán thêm sinh động sôi nổi, tăng niềm hứng thú cho người tập. Không những vậy, nó còn là môn thể dục mang tính toàn thân với cường độ vận động tương đối nên rất hiệu quả trong việc làm tiêu hao mỡ thừa.

Có rất nhiều môn thể dục phù hợp với đàn ông. Dù tập luyện theo hình thức nào, bạn cũng nên thực hiện từng bước và kiên trì đến cùng. Sự thay đổi của cơ thể diễn ra rất chậm, vì thế nếu muốn nâng cao tố chất cơ thể, tăng cường chức năng phòng vệ của nó đối với môi trường bên ngoài, bạn phải tập luyện không ngừng.

2. Đi bộ

Sau khi có thai, thai phụ không nên tiếp tục tập luyện những môn thể dục có cường độ vận động mạnh, tránh mệt mỏi quá độ, chỉ nên tập luyện một cách thích hợp. Đi bộ là phương pháp tập luyện an toàn và hiệu quả, phù hợp cho mọi giai đoạn của thai kỳ. Vì thế, chị em phụ nữ chuẩn bị mang thai nên tìm trước cho mình một tuyến đường yên tĩnh, môi trường không khí trong lành và tạo thói quen tập luyện để có thể thực hiện dễ dàng khi mang thai. Trước khi có thai mỗi ngày nên đi bộ 3km trở lên, thời gian phù hợp nhất là sau bữa sáng hoặc bữa tối.



V. Những bệnh cần điều trị trước khi mang thai

1. Thiếu máu

Phụ nữ thiếu máu thường có các triệu chứng như chóng mặt hoặc khi đứng lên váng đầu, đau đầu, khó thở, vì thế bắt buộc phải kiểm tra máu trước khi quyết định mang thai. Nếu mắc chứng thiếu máu, nên chữa khỏi trước rồi mới nghĩ tới việc mang thai. Phương pháp trị liệu chủ yếu là điều trị bằng dinh dưỡng, thường xuyên bổ sung nhiều thực phẩm giàu protein và chất sắt như gan, thịt nạc, các loại hải sản, lòng đỏ trứng, lạc, vừng... Nên ăn nhiều các chế phẩm từ đỗ, chúng là nguồn protein thực vật và sắt tốt nhất, lại rất kinh tế và thiết thực.

Thiếu máu nhẹ không phải là bệnh, không cần lo lắng, nếu trong đời sống hàng ngày chú ý một chút, có thể hồi phục rất nhanh. Những thai phụ thiếu máu do mang thai, phải giảm khối lượng công việc. Nếu lượng hemoglobin ở mức 7g/100ml thì phải nghỉ ngơi hoàn toàn để giảm mức tiêu hao oxy của cơ thể và tránh những sự cố ngoài ý muốn do váng đầu, mệt mỏi dẫn đến ngất xỉu.

2. Cao huyết áp

Thanh niên mắc chứng cao huyết áp gọi là "chứng cao huyết áp thanh niên". Tỷ lệ bệnh nhân trẻ tương đối thấp. Huyết áp của bệnh nhân cao huyết áp thường tăng khi mang thai, rất dễ gây ra chứng nhiễm độc thai nghén vô cùng nguy hiểm đối với thai phụ.

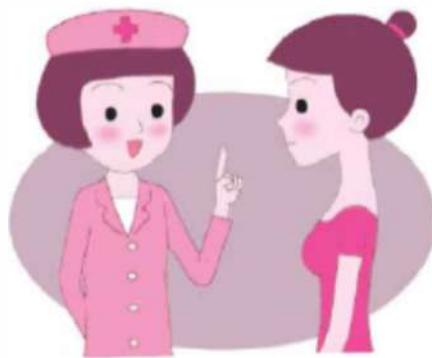
Những phụ nữ có kế hoạch sinh con nếu hay gặp phải các triệu chứng như đau đầu nặng, mỏi vai, mất ngủ, chóng mặt, phù nề... nhưng không rõ chỉ số huyết áp của mình, thì nên đi kiểm tra đo huyết áp trước khi mang thai. Nếu phát hiện huyết áp cao phải chú ý chế độ ăn uống, thức ngủ, tăng cường rèn luyện thân thể, tốt nhất nên giữ chỉ số huyết áp bình thường trước khi có thai.

Thai phụ mắc chứng cao huyết áp nên tránh mệt mỏi quá độ, bảo đảm ngủ đủ thời gian, giữ tâm trạng ổn định, chia nhỏ bữa ăn, giảm lượng muối nạp vào cơ thể, mỗi ngày không chế lượng muối trong vòng 2g, ăn ít thức ăn chứa nhiều calo và mỡ.

Dựa vào tình trạng bệnh, có thể dùng thuốc lợi tiểu, thuốc hạ huyết áp theo chỉ định của bác sĩ...

3. Viêm thận mạn tính

Viêm thận mạn tính khiến chức năng thận của thai phụ xấu đi, gây ra chứng nhiễm độc thai nghén ngay từ giai đoạn đầu của thai kỳ. Thai phụ nhiễm bệnh làm cho sự tuần hoàn máu qua nhau thai thay đổi, không cung cấp đủ dinh dưỡng, ảnh hưởng rất lớn tới sự sinh trưởng và phát triển của thai nhi.



Ngoài ra, sau khi sinh thai phụ sẽ có di chứng. Do đó, bệnh nhân viêm thận mạn tính không thể mang thai, nếu nôn nóng muốn có con nên tích cực điều trị, mang thai theo hướng dẫn của bác sĩ.

Nếu bác sĩ cho phép mang thai, phải liên hệ chặt chẽ với bác sĩ sản khoa và nội khoa để đảm bảo mang thai và sinh con an toàn.

Triệu chứng chủ yếu của viêm thận mạn tính là toàn thân hay mệt mỏi, phù thũng, một số người có triệu chứng tăng tiểu đạm (protein trong nước tiểu) và huyết áp. Trước khi mang thai phải phát hiện sớm, điều trị kịp thời để phòng chuyển thành bệnh mãn tính.

Trong thời gian mang thai, hàng ngày, thai phụ bị viêm thận nên nghỉ ngơi nhiều, tăng cường dinh dưỡng, bổ sung thức ăn có hàm lượng protein cao, hấp thụ đủ lượng vitamin, nên ăn nhạt, tăng cường sức đề kháng của cơ thể, phòng tránh các loại bệnh tật. Bệnh nhân viêm thận mãn tính phải hạn chế sinh đẻ một cách nghiêm ngặt, tốt nhất nên làm phẫu thuật triệt sản sau khi sinh con đầu lòng, vì mỗi lần sinh con là một lần mạo hiểm với tính mạng.

4. Lao phổi

Phụ nữ từng mắc bệnh lao phổi, khi mang thai rất dễ tái phát bệnh. Vì vậy, những phụ nữ đã chữa khỏi lao phổi trước khi quyết định mang thai nên đến bệnh viện kiểm tra, sau đó bác sĩ sẽ quyết định có nên mang thai hay không. Nếu khối hạch đã có xu hướng ổn định hoặc đã vôi hóa thì có thể mang thai. Nhưng vẫn không thể loại trừ khả năng bệnh cũ tái phát trong thời gian mang thai và sau sinh. Bệnh nhân lao phổi cần chú trọng sinh đẻ có kế hoạch, ít nhất hai năm sau khi khỏi bệnh mới sinh tiếp.

Vì khuẩn lao thông thường sẽ không xâm nhập vào cơ thể thai nhi qua nhau thai, tức là cơ thể mẹ sẽ không truyền bệnh lao cho thai nhi trong bụng. Nếu thai phụ nhiễm lao phổi có khả năng lây lan, cách ly không nghiêm ngặt, sẽ rất dễ truyền bệnh cho trẻ sơ sinh. Do đó trong vòng 24 tiếng sau khi sinh trẻ sơ sinh phải được tiêm vắcxin phòng lao đồng thời nghiêm cấm bú mẹ.

Bệnh lao giai đoạn đầu rất khó phát hiện. Nếu xuất hiện các triệu chứng như liên tục sốt nhẹ nhiều ngày, mệt mỏi, ho, ho có đờm, ra mồ hôi trộm, nên đến bệnh viện chữa trị.

Bệnh nhân lao tiếp nhận điều trị bằng thuốc kháng vi khuẩn lao đồng thời phải chú ý tăng cường dinh dưỡng, giữ phòng ở yên tĩnh, thông thoáng. Đi bộ ngoài trời, phơi nắng nhiều giúp hấp thu canxi tốt hơn. Thai phụ nhiễm bệnh phải đo nhiệt độ cơ thể hàng ngày vào một giờ nhất định, kiểm tra tốc độ lắng hồng cầu và chụp X-quang ngực, để nắm chắc hiện trạng bệnh. Bệnh nhân nặng phải làm phẫu thuật.

5. Bệnh tiểu đường

Tiểu đường là bệnh có tính di truyền khá mạnh. Dù cơ thể mẹ trước khi mang thai không biểu hiện triệu chứng bệnh, nhưng trên thực tế người mẹ đã mang gen gây bệnh ngay lúc mới chào đời, dưới tác động của nhiều nguyên nhân, gen gây bệnh sẽ biểu hiện thành bệnh. Mang thai là một trong các nguyên nhân đó. Trước khi mang thai phải tìm hiểu trong số người thân trực hệ có người mắc bệnh tiểu đường không.

Thai phụ mắc bệnh tiểu đường thường bị sảy thai, sinh non, nhiễm độc thai nghén, chứng đa ối và thai to... Do đó, phụ nữ trong các gia đình có tiền sử mắc bệnh tiểu đường trước khi mang thai nên đi khám, căn cứ kết quả kiểm tra xác định tình trạng thai nghén. Đối với những phụ nữ không nên mang thai nhưng đã có thai nên nhanh chóng dừng lại.

Gợi ý:

Thai phụ mắc bệnh tiểu đường phải thực hiện chế độ ăn uống nghiêm khắc theo hướng dẫn của bác sĩ. Thông thường, hàng ngày nên hấp thụ khoảng 8,12 kilocalo, món chính 350 ~ 400g, protein 1,5 ~ 2g/1kg cân nặng, đồng thời chú ý bổ sung vitamin, canxi và sắt... Nên uống nhiều sữa bò, ăn nhiều rau xanh và chế phẩm từ đỗ, hạn chế ăn các loại củ, hoa quả, kẹo chứa nhiều đường.

Sản phụ mắc bệnh phải vào viện ba, bốn tuần trước khi sinh, sau khi sinh phải chú ý phòng tránh lây nhiễm. Mỗi ngày đo nhiệt độ bốn lần. Bệnh nhân nặng không nên cho con bú, bệnh nhẹ có thể cho bú nhưng phải tăng cường chăm sóc vùng ngực, giữ vệ sinh sạch sẽ, phòng tránh lây nhiễm.

Để sớm phát hiện bệnh tiểu đường, phụ nữ hoặc thai phụ gia đình có tiền sử tiểu đường phải làm xét nghiệm lượng đường trong nước tiểu vào nhiều thời điểm khác nhau. Điều đáng chú ý là người có kết quả xét nghiệm dương tính không nhất định là người mắc bệnh tiểu đường. Vì mang thai có thể dẫn đến tiểu đường lành tính (Benign glycosuria), sau khi sinh chức năng tuyến sữa được kích thích, sẽ xuất hiện chứng tiểu đục (trong nước tiểu có đường lactoza), những bệnh này đều thuộc loại tiểu đường sinh lý.

6. Bệnh tim

Sau khi mang thai, tim phải chịu trách nhiệm vận chuyển tới tử cung một lượng máu lớn, cùng với đó lượng oxy tiêu hao tăng lên, nước và natri tích tụ nhiều hơn trong cơ thể

sẽ làm cho gánh nặng của tim trở nên quá lớn. Khi sắp sinh và từ một đến ba ngày sau sinh, sức ép lên tim càng lớn, rất dễ gây suy tim. Bệnh nhân tim mạch trong thời gian mang thai tình trạng bệnh sẽ xấu đi, do tim không gánh vác nổi trách nhiệm cung cấp máu, sẽ dẫn đến sảy thai, sinh non. Ngoài ra, bệnh tim còn là nguyên nhân gây nhiễm độc thai nghén.

Phụ nữ nếu có các triệu chứng khó thở, cơ thể dễ mệt mỏi, tim đập nhanh... phải kiểm tra tim mạch trước khi mang thai. Mắc bệnh tim độ ba và độ bốn không được mang thai. Nếu tránh thai thất bại phải nhanh chóng phá thai. Không nên mạo hiểm tính mạng để sinh con.



Bệnh nhân tim mạch độ một và độ hai có thể sinh con, sau khi mang thai nên cố gắng mời bác sĩ chuyên khoa tim mạch và bác sĩ khoa sản tiến hành hội chẩn định kỳ, phải thường xuyên quan sát, chú ý tình trạng chức năng của tim, phòng tránh xảy ra suy tim, nguy hiểm đến tính mạng hai mẹ con.

Thai phụ mắc bệnh tim phải vào viện vài tuần trước khi sinh, hon nőa phải chọn một bệnh viện có điều kiện tốt để sinh con. Khi sắp sinh, cố gắng nghỉ ngơi thật tốt, mỗi ngày phải ngủ ít nhất mười tiếng, ăn những thực phẩm giàu protein và vitamin. Sau khi sinh không nên xuất viện quá sớm, nằm viện thêm một thời gian vừa để dễ dàng quan sát và tĩnh dưỡng vừa để dự phòng lây nhiễm, tránh phát sinh chứng viêm màng trong tim do nhiễm khuẩn. Không nên cho con bú. Phải tiến hành cách ly nghiêm ngặt. Tốt nhất nên làm phẫu thuật triệt sản.

7. Viêm gan vi-rút

Bệnh nhân viêm gan sau khi mang thai không những ảnh hưởng đến sức khỏe của mẹ mà còn gây nguy hiểm cho thai nhi. Bởi lẽ, viêm gan do vi-rút có thể truyền từ mẹ sang con thông qua nhau thai, gây sảy thai, sinh non, chết trong khi sinh và thai bị dị tật. Đứa trẻ may mắn được sinh ra có khả năng tử vong cao do bị viêm gan. Vì thế, bệnh nhân mắc viêm gan vi-rút nên tích cực điều trị, chỉ nên mang thai khi chức năng gan đã hồi phục.

Nếu có triệu chứng toàn thân mệt mỏi, đau hái bên sườn, sốt, thậm chí xuất hiện chứng vàng da đến bệnh viện khám chữa bệnh sớm nhất có thể. Phụ nữ từng mắc bệnh

viêm gan, trước khi mang thai hoặc giai đoạn đầu của thai kỳ phải kịp thời báo với bác sĩ, đồng thời làm xét nghiệm máu và kiểm tra nước tiểu.

Thai phụ mắc bệnh viêm gan vi-rút cần được áp dụng các biện pháp xử lý tương ứng theo sự hội chẩn giữa khoa nội và khoa sản.

(1) Giai đoạn đầu của thai kỳ có thể xem xét phương pháp phá thai trị bệnh. Nếu bệnh tình nghiêm trọng, bước đầu nên khống chế tình trạng bệnh, chờ bệnh tình thuyên giảm mới phá thai trị bệnh; (2) Đến giai đoạn giữa và cuối thai kỳ không nên phá thai, cần dự phòng chứng nhiễm độc thai nghén, tăng cường bảo vệ sức khỏe trong giai đoạn trước và sau sinh; (3) Khi sinh phải xét nghiệm nhóm máu sản phụ, phần lớn những người mắc bệnh này cần truyền máu sau sinh; (4) Sau sinh phải đặc biệt chú ý dự phòng lây nhiễm, kiểm tra định kỳ chức năng gan. Trẻ sơ sinh phải cách ly với sản phụ, đồng thời tiêm huyết thanh kháng viêm gan vi-rút. Sản phụ không được cho con bú.

8. U xơ tử cung

Thai phụ bị u xơ tử cung bản thân không có cảm giác đặc biệt, phần lớn có thể sinh con tự nhiên. Nhưng khối u dưới niêm mạc cản trở hợp tử làm tổ, nhiều lần dẫn đến sảy thai, vì thế, cần làm phẫu thuật loại bỏ khối u trước rồi mới mang thai.



Nếu khối u trong tử cung không ảnh hưởng đến thai nhi thì không cần xử lý, nhưng phải quan sát nghiêm ngặt tình trạng thay đổi của khối u. Nếu phần sinh ra từ khối u gây trở ngại đến việc sinh con, cản trở đầu của thai nhi chui ra, phải mổ đẻ đồng thời loại bỏ khối u.

9. Bệnh giang mai

Giang mai có thể xâm nhập vào cơ thể thai nhi qua nhau thai gây sảy thai, sinh non, thai chết lưu, dị tật và dẫn đến viêm màng não trẻ sơ sinh... Triệu chứng chủ yếu của bệnh giang mai bẩm sinh ở trẻ sơ sinh là: mũi tẹt, chảy máu mũi, trên da xuất hiện mụn giang mai, tủy xương dị thường...

Gợi ý:

Triệu chứng chủ yếu của bệnh giang mai là: khi mới lây nhiễm, chỉ loét bộ phận sinh dục, tức tốn thương âm hộ, vài ngày sau vết thương sẽ tự động liền miệng. Nhưng trên thực tế, vẫn chưa chữa tận gốc bệnh, khoảng 12 tuần sau sẽ phát bệnh lần nữa, đi kèm các triệu chứng như đau đầu, sốt cao, trên da xuất hiện các đốm đỏ... Vì vậy, nếu bản thân hoặc chồng đã từng bị loét bộ phận sinh dục, nên sớm đến bệnh viện kiểm tra cơ thể toàn diện.

Những phụ nữ nghi ngờ mắc bệnh giang mai, trước khi mang thai phải kiểm tra máu, vì loại bệnh này gây tác hại vô cùng lớn. Người nhiễm bệnh chỉ được mang thai sau khi đã chữa khỏi bệnh.

Thai phụ mắc bệnh giang mai nếu có thể phát hiện sớm, điều trị kịp thời, chữa khỏi trước khi nhau thai hình thành thì sẽ không truyền bệnh cho thai nhi, nếu không bắt buộc phải phá thai.

10. Viêm bàng quang

Phụ nữ có niệu đạo ngắn, lỗ thoát tiểu nằm rất gần âm đạo và hậu môn, do đó vi khuẩn dễ dàng xâm nhập bàng quang, dẫn đến viêm bàng quang. Nếu không khống chế được bệnh tinh, sẽ lây lan đến bể thận, gây viêm thận-bể thận.

Triệu chứng chủ yếu của bệnh viêm bàng quang là tiểu nhiều, tiểu gấp, đau khi đi tiểu, lỗ thoát tiểu có cảm giác bỏng rát... Người bệnh có thể làm những triệu chứng này thuyên giảm bằng cách uống nhiều nước. Nếu có các triệu chứng kể trên, nên sớm điều trị.

Viêm bàng quang rất dễ tái phát, đặc biệt là trong thời gian mang thai, dịch trong âm đạo tiết ra nhiều, không chú ý giữ vệ sinh một chút đã khiến bệnh tái phát. Vì vậy, phụ nữ từng mắc bệnh viêm bàng quang phải chữa trị triệt để, dù các triệu chứng thông thường biến mất, xét nghiệm nước tiểu bình thường, cũng cần phải tiếp tục uống thuốc thêm khoảng một tuần để phòng tái phát.

Thai phụ phải dự phòng bệnh viêm bàng quang, cần thường xuyên tắm rửa, thay quần áo lót, giữ vệ sinh âm hộ. Uống nhiều nước, cấm ăn các loại gia vị cay, tránh mệt nhọc quá độ, không được nhiễm lạnh. Nếu phát hiện đã mắc bệnh viêm bàng quang phải kịp thời chữa trị. Nếu triệu chứng xuất hiện trước tuần thứ 36 của thai kỳ hoặc một tuần sau khi sinh, có thể tắm ngồi với nước nóng để giảm nhẹ triệu chứng.

II. Viêm âm đạo

Viêm âm đạo đa số do nhiễm vi khuẩn Candida gây ra. Vi khuẩn Candida là một loại thực khuẩn. Nếu chưa chữa khỏi bệnh viêm âm đạo, lúc sinh có thể truyền nhiễm cho thai nhi trong tuyến dẫn thai nhi, dẫn đến trẻ sơ sinh mắc bệnh tưa miệng.

Người mắc bệnh này tốt nhất nên chữa khỏi rồi mới sinh con, nếu không sẽ ảnh hưởng đến việc điều trị và thai nghén. Triệu chứng chủ yếu của bệnh viêm âm đạo do nhiễm khuẩn Candida là ngứa bộ phận sinh dục, lúc nặng ngứa không chịu nổi, chất âm đạo tiết ra ở dạng bã đậu, xung quang lối vào âm đạo đỏ lên như bị chàm bởi nhiễm. Nếu phát hiện có triệu chứng kể trên, nên kịp thời đến bệnh viện điều trị.

Mẫu chốt khi dự phòng viêm âm đạo do nhiễm khuẩn Candida là ở vệ sinh âm hộ và cách ly tiêu độc. Phụ nữ bị tiểu đường phải đặc biệt chú ý phòng tránh.

VI. Chế độ ăn uống và dùng thuốc trước khi mang thai

Một chế độ ăn uống hợp lý trước khi mang thai giúp nâng cao tố chất cơ thể và tố chất trí tuệ của thai nhi. Bởi thế, chế độ ăn uống trước khi mang thai đầu tiên phải phục vụ vấn đề cung cấp tinh trùng và trứng đủ tiêu chuẩn của nam và nữ, thứ đến là dự trữ dinh dưỡng cho thời gian mang thai của phụ nữ.

Đã có nhiều trường hợp thất bại do tinh trùng và trứng của đôi bên nam nữ không đạt tiêu chuẩn. Cải thiện và loại trừ những nhân tố không có lợi ảnh hưởng đến tinh trùng và trứng, chú ý vấn đề ăn uống, tăng cường dinh dưỡng có thể thay đổi một số khuyết nào đó của trứng và tinh trùng.

Các món ăn trước khi không quá cầu kỳ, ăn ngũ cốc và lương thực phụ (ngô, khoai, sắn...) là tốt nhất. Thêm vào lạc, vừng... những thực phẩm giàu kẽm - nguyên tố vi lượng thúc đẩy sinh sản và các loại vitamin, một lượng thích hợp gan lợn, thịt nạc có hàm lượng protein động vật khá lớn, rau turoi và các loại hoa quả, sẽ có tác dụng thúc đẩy sự sản sinh tinh dịch ở đàn ông, không ăn thức ăn quá mặn, hấp thu quá nhiều muối không có lợi cho thai phụ, dẫn đến cao huyết áp và phù nề, để lại mầm họa cho một cơ quan nào đó của thai nhi, ví dụ như sự phát triển của hệ tim mạch.

Ngoài mục đích nâng cao chất lượng tinh trùng và trứng, ăn uống hợp lý còn là cơ hội cho những phụ nữ chuẩn bị mang thai tích lũy một lượng dưỡng chất nhất định. Vì trong giai đoạn đầu của thai kỳ, dưỡng chất mà phôi thai cần vẫn chưa dựa vào nguồn thực phẩm thai phụ ăn hàng ngày và chuyển đến cơ thể thai nhi qua nhau thai, chủ yếu lấy từ dường chất trong niêm mạc tử cung. Nếu trước khi mang thai không đủ dinh dưỡng, không thể dự trữ, sau khi có thai vì phản ứng tương đối lớn, thường xuyên nôn mửa, chán ăn sẽ ảnh hưởng đến nguồn cung cấp dường chất cần thiết cho sự phát triển não bộ của thai nhi (đầu tiên phôi thai phát triển não bộ, từ tuần thứ mười đến tuần thứ 16 tức là sau hai tháng rưỡi đến trước bốn tháng, là một đỉnh cao phát triển não bộ của thai nhi).



Trước khi có thai uống thuốc vì bệnh tật hoặc các nguyên nhân khác cũng phải đặc biệt chú ý, vì một số thuốc có tác dụng và thời gian lưu lại trong cơ thể tương đối dài, có lúc sẽ ảnh hưởng tới thai nhi. Một số phụ nữ sau khi có thai cơ thể không có thay đổi rõ rệt, cũng không xuất hiện phản ứng thai nghén, tự cho là chưa mang thai, hoàn toàn không xem xét các loại thuốc mình sử dụng có ảnh hưởng đến thai nhi hay không, vô tình làm hại thai nhi còn vô cùng yếu ớt, hối hận suốt đời. Để tránh xảy ra tình trạng trên, ba tháng trước khi mang thai theo kế hoạch nên thận trọng trong việc dùng thuốc.

Sau khi đã suy xét cẩn trọng và quyết định mang thai, đầu tiên nên ngừng sử dụng thuốc tránh thai sáu tháng trước ngày thụ thai, bởi thuốc tránh thai có chứa hoóc-môn ảnh hưởng đến tinh trùng và trứng, để đảm bảo sự kết hợp giữa tinh trùng và trứng đạt chất lượng cao, cần phải loại trừ các nhân tố bất lợi.

Thuốc kháng histamine, thuốc aspirin có tác dụng hạ sốt giảm đau... không nên sử dụng trong thời gian dài. Khi dùng viên sắt để chữa bệnh thiếu máu, trước khi chuẩn bị mang thai phải hỏi ý kiến bác sĩ, tìm hiểu xem có ảnh hưởng đến thai nhi không.

Gợi ý:

Một số trường hợp dị tật ở thai nhi là do dùng thuốc khi chưa phát hiện đã mang thai. Bởi vậy, trước lúc mang thai, phải đặc biệt thận trọng trong việc dùng thuốc. Trước khi sử dụng phải tìm hiểu ảnh hưởng và thời gian lưu lại trong cơ thể của một số loại thuốc và xem xét nó có ảnh hưởng đến sự thụ thai vài tháng sau đó cũng như quá trình hình thành và phát triển của thai nhi hay không. Tốt nhất hãy cẩn thận hỏi ý kiến của bác sĩ và chuyên gia.

PHẦN BA: CHUẨN BỊ VẬT CHẤT TRƯỚC KHI MANG THAI

I. Nơi ở thoải mái

Một môi trường sống tốt giúp tâm trạng của thai phụ ít thay đổi, có lợi cho sự phát triển của thai nhi trong cơ thể mẹ.

Ngôi nhà của thai phụ nên gọn gàng sạch sẽ, yên tĩnh dễ chịu, có đủ ánh sáng, ánh sáng nhẹ nhàng, độ sáng vừa phải, tốt nhất là một căn nhà thoáng gió. Bài trí trong nhà nên hài hòa về màu sắc giữa căn phòng và đồ nội thất, vì màu sắc của nơi ở có tác dụng ám thị tâm lý rất mạnh.



Trong ngôi nhà, màu trắng mang lại cảm giác thanh khiết, mộc mạc, thẳng thắn, chân thành; còn màu lam nhạt gợi cảm giác yên tĩnh, bình lặng và sâu sắc. Hai sắc màu này giúp tinh thần nhanh chóng thư giãn, hồi phục thể lực. Màu sắc hài hòa nơi phòng ở giúp thai phụ nhanh chóng xua tan mệt nhọc sau một ngày căng thẳng. Lựa chọn màu sắc, hình hoa văn thai phụ yêu thích để trang trí cho ngôi nhà có thể làm tâm trạng thai phụ thoải mái, vui vẻ, có lợi cho sự phát triển của sinh mệnh nhỏ bé bên trong cơ thể.

Nơi ở nên cách xa tiếng ồn, môi trường xung quanh ngôi nhà phải an toàn yên tĩnh, đem đến cho con người cảm giác hưởng thụ. Giai đoạn đầu của thai kỳ, âm nhạc có giai điệu đẹp, vui tươi có thể điều tiết tâm trạng thai phụ, có tác dụng gián tiếp giúp thai nhi yên tĩnh; còn trong giai đoạn giữa và cuối thai kỳ, âm nhạc có thể trực tiếp kích thích tế bào não của thai nhi phát triển.

Nhiệt độ và độ ẩm thích hợp trong ngôi nhà có lợi cho sự nghỉ ngơi của thai phụ. Nhiệt độ và độ ẩm quá cao hay quá thấp dễ làm con người cảm thấy chịu khó, không có lợi cho thai phụ nghỉ ngơi. Ngoài ra, sau khi em bé chào đời, hai mẹ con thường cần tới sự chăm sóc của bảo mẫu hoặc cha mẹ, vì thế, cũng cần xem xét liệu ngôi nhà có đủ không gian sinh hoạt không.

II. Đồ nội y phù hợp với cơ thể

Phải chọn vải có khả năng thấm hút cao, làm từ chất liệu co giãn, tốt nhất là sử dụng sản phẩm từ sợi bông nguyên chất (100% cotton). Đồ nội y phải thường xuyên thay giặt, do vậy nên chú ý chọn mua loại vải mềm và dễ giặt; ngoài ra, do phải thường xuyên kiểm tra và chăm sóc bộ ngực trong thời gian mang thai nên cần chọn mua và may áo lót dễ mặc, dễ cởi. Tốt nhất mua vài chiếc quần lót đũng rộng, khi mang thai mặc quần lót bình thường có lúc sẽ bị nhiễm lạnh, hơn nữa, khi bụng đã khá lớn, không thể mặc loại quần lót tam giác. Không nên mặc quần và quần lót có chun nhằm tránh thít vào bụng, ép lên thai nhi.



III. Quần áo rộng rãi



Có thể đến cửa hàng thời trang dành cho bà bầu chọn những trang phục to rộng, mặc lên người vừa không thấy bó vừa che bớt phần bụng nhô lên. Lựa chọn màu sắc và chất liệu tùy theo sở thích cá nhân, song tốt nhất nên đơn giản, mộc mạc, để tạo cảm giác tinh thần phấn chấn vui vẻ. Hoa văn màu đỏ đậm, xanh đậm hoặc màu sắc rực rỡ sẽ làm tăng cảm

giác béo mập của thai phụ, hoa văn kẻ sọc có thể làm vóc dáng thai phụ gọn gàng hơn.

IV. Một đôi giày phù hợp

Sau khi mang thai, trọng tâm cơ thể thay đổi, một đôi giày phù hợp có tác dụng quan trọng trong việc bảo đảm an toàn khi đi lại. Khi chọn giày cần chú ý một số điểm sau: (1) Gót giày to đủ để chống đỡ cơ thể, cao khoảng 2cm; (2) Đế giày có hoa văn chống trơn trượt; (3) Kích cỡ vừa vặn; (4) Trọng lượng giày nhẹ.



Thai phụ không được đi giày cao gót, một là độ ổn định kém, chỉ cần sơ ý một chút sẽ trẹo chân, ngã... dẫn đến sảy thai, sinh non; hai là khiến eo và lưng khó chịu, dễ gây đau lưng. Giày đế bằng cũng không phải là sự lựa chọn lý tưởng vì những chấn động khi đi bộ sẽ trực tiếp truyền lên chân.

Ngoài ra, thai phụ cần chuẩn bị một hai đôi giày cỡ lớn một chút vì bàn chân rất dễ bị phù nề ở giai đoạn cuối thai kỳ.

V. Công cụ giáo dục thai nhi

Chuẩn bị một số băng đĩa nhạc phù hợp và một số sách hay để sử dụng khi tiến hành thai giáo trong thời gian mang thai.

VI. Quản lý tài chính trong thai kỳ

Chi phí lớn nhất trong thời gian mang thai là phí sinh hoạt. Bắt đầu từ khi có thai phải tăng cường dinh dưỡng cho thai phụ, điều chỉnh chế độ ăn uống phù hợp trong những giai đoạn khác nhau, thỏa mãn nhu cầu dinh dưỡng của thai phụ. Phải chú ý cân bằng các thành phần dinh dưỡng trong bữa ăn của thai phụ, món ăn phải đa dạng phong phú. Vì thế, khi lên kế hoạch mang thai, các cặp vợ chồng nên xem xét cả loại chi phí này.

Theo thời gian mang thai, ngoại hình người phụ nữ sẽ có sự biến đổi, do vậy cần ăn mặc trang điểm để che lấp sự thay đổi của cơ thể, ví dụ thiết kế cắt may đồ bầu đẹp, đai thắt lưng bảo vệ thai phụ và thai nhi... Tính chuyên dụng của những loại quần áo và đồ dùng này

rất lớn, sinh xong sẽ không sử dụng nữa, do đó khi chọn mua, yếu tố giá cả chiếm vị trí rất quan trọng, nhưng sự thoải mái khi sử dụng còn quan trọng hơn. Đặc biệt là khi mua đồ trang điểm, các thai phụ cần vừa xem xét hiệu quả sử dụng vừa phải tính đến những ảnh hưởng không tốt của nó tới thai nhi. Khi chọn mua những đồ dùng hàng ngày này, cần thận trọng, và lựa chọn kĩ lưỡng. Lên kế hoạch chi tiêu cho thời gian mang thai, nên có sự suy xét thích đáng về những chi phí này.

VII. Dự trữ tiền bạc sau khi mang thai

Mang thai không chỉ là chuyện của riêng thai phụ mà là việc lớn của một gia đình nhỏ. Mười tháng mang thai với khoảng 280 ngày, thai phụ cùng gia đình phải trải qua một thời gian rất dài. Trong thời gian đó có sự thay đổi của mùa và thời tiết. Dù hết sức chú ý, vô cùng cẩn thận, thai phụ cũng khó tránh có lúc ốm đau, do vậy không thể không kiểm tra sức khỏe trong thời gian mang thai, để bảo đảm an toàn của thai nhi và thai phụ, đồng thời làm những công việc chuẩn bị cần thiết cho việc lâm bồn. Trong thời gian mang thai, rất có thể sẽ xảy ra nhiều sự việc bất ngờ, như nhau tiền đạo (nhau thai nằm trước đường đi của tử cung), sinh non... Khi lập kế hoạch nên suy xét tới những bất ngờ có thể xảy đến để có sự chuẩn bị thích đáng cả về tâm lý và chi phí, tránh bối rối hoảng loạn khi sự việc diễn ra.

Để đảm bảo sự an toàn của hai mẹ con, thai phụ nên sinh con ở bệnh viện, vì vậy cần tính đến chi phí phẫu thuật khi sinh, viện phí và chi phí sau khi em bé ra đời.



Khi lên kế hoạch chi tiêu trong thời gian mang thai và lúc lâm bồn, nên chuẩn bị dự ra một ít, phòng khi cần gấp.

PHẦN BỐN: DINH DƯỠNG TRƯỚC KHI MANG THAI

I. Nguyên tắc ăn uống cơ bản trước khi mang thai

1. Đặc điểm sinh lý dinh dưỡng trước khi mang thai

Để hạ sinh một đứa trẻ khỏe mạnh, thông minh, các cha mẹ tương lai phải làm tốt công tác chuẩn bị.

Không ít người có quan điểm sai lầm rằng khi vợ mang thai chỉ cần tăng cường dinh dưỡng là đủ. Vì giai đoạn đầu mang thai là thời kỳ then chốt cho sự hình thành não, số lượng tế bào não có đạt mức bình thường hay không; dinh dưỡng mà phôi thai cần trực tiếp lấy từ dưỡng chất dự trữ trong niêm mạc tử cung từ trước khi mang thai. Vì thế, dinh dưỡng của niêm mạc tử cung tất nhiên ảnh hưởng đến chất lượng phát triển của phôi thai. Do đó, cần bắt đầu tăng cường phối hợp dinh dưỡng trong những tháng chuẩn bị mang thai. Đặc biệt nên ăn nhiều rau xanh, hoa quả, các loại thịt và chế phẩm từ đỗ, bổ sung đầy đủ cho niêm mạc tử cung axit amin và các chất dinh dưỡng khác cần cho sự phát triển của phôi thai bằng cách hấp thụ protein và nhiều loại vitamin.

2. Những điều cần chú ý trong ăn uống trước khi mang thai

(1) Bổ sung dinh dưỡng ba tháng trước khi mang thai

Ba tháng trước khi mang thai, hai vợ chồng đều phải tăng cường dinh dưỡng để nuôi dưỡng tinh trùng và trứng khỏe mạnh, mang lại cơ sở vật chất lý tưởng cho sự hình thành và nuôi dưỡng thai nhi.

Phải ăn nhiều thực phẩm giàu protein động vật, khoáng chất và vitamin. Hai vợ chồng có thể tùy vào tình hình kinh tế, tùy mùa... lựa chọn và sắp xếp một cách khoa học ba bữa ăn trong ngày, đồng thời chú ý ăn nhiều hoa quả. Qua một thời gian bồi bổ điều dưỡng, cơ thể hai người đã dự trữ đủ dinh dưỡng, thân thể khỏe mạnh tràn đầy sinh lực, xây dựng cơ sở vật chất vững chắc cho sinh tốt.

(2) Tập thói quen ăn uống khoa học

Thực phẩm khác nhau chứa thành phần dinh dưỡng khác nhau, hàm lượng cũng

không bằng nhau, vì thế nên ăn phong phú một chút, không kén ăn, không ăn kiêng, ăn mọi loại thực phẩm, tạo thói quen ăn uống tốt.

(3) Tránh thực phẩm bị ô nhiễm

Thực phẩm trong cả quá trình sản xuất từ chế biến nguyên liệu, gia công, đóng gói, vận chuyển, dự trữ, tiêu thụ đến trước khi sử dụng đều có khả năng bị nhiễm thuốc trừ sâu, kim loại, độc tố vi khuẩn và nguyên tố phóng xạ, gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe của con người và thế hệ sau. Do đó, hai vợ chồng nên chú trọng vệ sinh thực phẩm, phòng tránh ô nhiễm thực phẩm. Nên ưu tiên sử dụng tối đa thực phẩm tươi tự nhiên, tránh dùng thực phẩm có chất phụ gia thực phẩm, chất tạo màu, chất bảo quản. Nên ăn rau tươi rửa sạch, hoa quả gọt vỏ trước khi ăn để tránh nhiễm thuốc trừ sâu. Nên uống nhiều nước sôi để nguội, tránh các loại đồ uống như cà phê, nước hoa quả, nước giải khát... Dụng cụ nấu ăn trong gia đình nên sử dụng tối đa nồi gang hoặc đồ bằng thép không gỉ, tránh dùng đồ nhôm và đồ sành sứ nhiều màu sắc, để phòng tránh tác hại của nguyên tố nhôm, chì đối với cơ thể.

3. Những món nên ăn trước khi mang thai

(1) Hoa quả

Ăn nhiều hoa quả rất có lợi cho sự phát triển của não. Tế bào của thai nhi trong quá trình phát triển không ngừng sinh ra và phân chia, cần một lượng lớn calo và protein. Mỗi bước tổng hợp tế bào đều cần một lượng lớn hợp chất hữu cơ tự nhiên thúc đẩy, loại chất đặc thù có tác dụng xúc tác này chính là vitamin, người thường xuyên ăn hoa quả, cơ thể sẽ không thiếu vitamin.

(2) Kê, ngô.

Hàm lượng protein, chất béo, canxi, chất carotin, vitamin B và vitamin B2 trong mỗi 100g hạt kê và ngô nhiều hơn trong gạo và bột mì. Chuyên gia dinh dưỡng chỉ ra rằng, kê và ngô là món ăn chính có tác dụng kiện não, bổ não.

(3) Hải sản.

Hải sản có thể cung cấp cho cơ thể muối vô cơ và các nguyên tố vi lượng dễ hấp thu như canxi, i-ốt, phốtpho, sắt... có tác dụng rất tốt đối với sự sinh trưởng, phát triển khỏe mạnh của não, phòng tránh suy nhược thần kinh.

(4) Vừng.

Công dụng “bổ khí, khỏe cơ, kiện não”. Vừng đen giàu canxi, phốtpho, sắt, đồng thời chứa 19,7% protein chất lượng cao và gần mười loại axit amin. Những loại axit amin này là

thành phần chủ yếu cấu tạo nên tế bào thần kinh, cần thường xuyên bổ sung.

(5) Hồ đào.

Hồ đào chứa hàm lượng dinh dưỡng phong phú, trong đó chất béo khoảng 63% ~ 65%, protein 15% ~ 20%, đường 10%. Theo tính toán, mỗi 500g hạt hồ đào tương đương giá trị dinh dưỡng của 2,5kg trứng gà hoặc 4,75kg sữa bò, đặc biệt có lợi cho tế bào thần kinh não bộ, hàm lượng các thành phần dinh dưỡng khác như phốt-pho, sắt và vitamin A, B1, B2... cũng khá cao.

(6) Mộc nhĩ đen.

Hàm lượng đường trong 100g mộc nhĩ đen là 65,5%, hàm lượng canxi cao hơn tảo tía, hàm lượng sắt cao hơn tảo biển nâu. Chứa chất keo có tác dụng thu gom bụi đất, tạp chất còn đọng lại trong hệ tiêu hóa để đào thải ra ngoài, làm sạch dạ dày và ruột, đồng thời có chức năng đặc thù giúp tiêu hóa các chất xơ. Mộc nhĩ đen còn có tác dụng chữa bệnh như bổ dưỡng, ích khí, dưỡng huyết, khỏe dạ dày, cầm máu, nhuận tràng, thanh phế, tăng cường trí lực, dùng để bồi bổ não và tăng cường sức khỏe. Mộc nhĩ có thể nấu cùng các loại thức ăn khác. Mộc nhĩ hầm táo đỏ có công hiệu cầm máu, dưỡng huyết, là món ăn bổ dưỡng của thai, sản phụ, mộc nhĩ xào rau kim châm vô cùng bổ dưỡng.

(7) Lạc.

Lạc chứa protein chất lượng cao rất dễ hấp thu. Lạc nhân chứa nhiều loại vitamin, đường, hợp chất lecithin, khoáng chất aeginin, colin cần cho cơ thể và sản sinh ra một lượng calo cao hơn các loại thịt, sữa bò và trứng gà. Thai phụ có thể thường xuyên ăn lạc nhân (lớp vỏ đỏ của lạc có thể chữa bệnh thiếu máu, không được vứt đi) nấu cùng táo đỏ, cùi nhăn, gạo nếp.



4. Nguyên tắc ăn uống đối với người có thể hình bình thường

Về nguyên tắc không hạn chế thực ăn, nhưng để cơ thể khỏe mạnh hơn, sống vui khỏe hơn và phòng tránh mất cân bằng chức năng cơ thể một cách hiệu quả phải chú ý một số điểm sau:

1. Khi dùng bữa phải chú ý đến tâm trạng, không nên vừa ăn vừa nghĩ đến công việc, nên giữ không khí vui vẻ. Ví dụ trên bàn trang trí loài hoa yêu thích, hoặc ăn món mình muốn ăn nhất...
2. Khi biết trước sẽ làm việc bận rộn hoặc quá mệt mỏi, nên tránh ăn những món ăn kích thích như các món chua cay, có thể lấy canh làm món chính, vừa giúp hồi phục nhanh vừa phòng tránh mệt mỏi.
3. Làm nước hoa quả từ các loại quả đang trong mùa, để cả vỏ, mỗi lần uống khoảng 100 ~ 200ml, uống hai lần vào buổi sáng và tối.
4. Nên ăn nhiều vào bữa sáng và bữa trưa, bữa tối ăn ít một chút. Ba tiếng trước khi ngủ không được ăn, sáng hôm sau tỉnh dậy, não bộ sẽ tỉnh táo.
5. Khi ăn nên tuân thủ nguyên tắc ăn chậm nhai kỹ.

5. Nguyên tắc ăn uống đối với người béo

Nếu bạn mong muốn có một thai nhi khỏe mạnh, trước khi mang thai không để cơ thể quá thừa cân. Nếu bạn béo nên tránh ăn quá nhiều. Hãy nhanh chóng làm theo những lời khuyên sau đây:



1. Thực phẩm có tác dụng giảm béo. Rau turoi, củ cải nghiền, khoai tây, đậu phụ, cải xanh, hoa quả, uống nước rau củ, cá; rau trộn dấm, mơ, chanh, cam quýt...; hạt kiều mạch, các loại hải sản, rau cải thìa trộn, bí ngô, nguru bàng, mộc nhĩ, măng.
2. Thực phẩm không nên ăn nhiều. Hạn chế các món rán, xào, thịt mỡ, bơ chứa nhiều dầu mỡ.
3. Không nên ăn các món ngọt như đường cát, các loại bánh ngọt; các món quay chiên như com chiên, cá nướng, thịt quay; những gia vị cay như mù tạt, gừng, tiêu, ớt, cari...; hành, chân giò hun khói (giăm bông), lạp xưởng...

Chú ý: Có thể ăn những món hấp trong lồng hấp bằng nhôm. Ăn ít các loại dầu nhân tạo như bơ, dầu vừng, dầu sa lát. Nên ăn nhạt.

6. Nguyên tắc ăn uống của người có trạng thái thần kinh ổn

định

Xã hội hiện đại ít thấy những phụ nữ chưa kết hôn không có việc làm. Những phụ nữ của công việc do làm việc quá mệt mỏi, quan hệ giao tiếp căng thẳng, áp lực xã hội lớn, rất dễ sinh ra hiện tượng trạng thái tinh thần không ổn định. Những người này không được ăn thức ăn có tính kích thích, có tác dụng làm hưng phấn và phá vỡ cân bằng tâm lý.

Trước khi ăn, phải nằm nghỉ từ 10 đến 30 phút, sau đó ấn vào hai tai, để mắt được nghỉ ngoi đầy đủ. Ngoài ra không được để bụng quá đói, không được ăn quá nhanh, phải tránh ăn chung đồ nóng lạnh (như nước giải khát đi với nước nóng, hoặc đồ ăn nóng cùng nước lạnh).

1. Thực phẩm nên ăn nhiều. Các loại động vật thân mềm (sò, ốc, ngao), các loại hải sản, ngó sen (khi nấu ăn tránh làm gia vị quá nồng).
2. Thực phẩm không nên ăn nhiều. Đồ cay như lá mù tạt, rau cải, tiêu, gừng, ớt, cari...; hành, chân giò hun khói, lạp sườn; thực phẩm có tác dụng gây hưng phấn như gan, cà phê; các món quay nướng như bánh rán, bánh nướng, cá nướng, thịt quay, thịt nướng...; các món ngọt nấu với đường, xì dầu.

Chú ý: Nước ép từ ngó sen nguyên vỏ nấu canh với động vật thân mềm đặc biệt bổ dưỡng.

7. Nguyên tắc ăn uống của người tiêu hóa không tốt

Những người sinh hoạt không quy củ rất dễ mắc bệnh đường tiêu hóa. Điều này thường thấy nhất ở những phụ nữ công việc căng thẳng, ngày làm tám tiếng, ăn thức ăn nhanh và không điều độ. Những người như vậy, do nhiệt lượng (calo) trong cơ thể quá cao hoặc không đủ thể lực, chức năng của dạ dày và ruột yếu, nên phải chế biến một lượng nhỏ thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao ở dạng dễ tiêu hóa để hấp thu, có tác dụng hạ nhiệt cơ thể, tuyệt đối tránh đồ ăn chua.

Trước và sau khi ăn phải nằm nghỉ 10 ~ 20 phút. Tốt nhất nên chia thành nhiều bữa nhỏ, một ngày ăn khoảng bốn đến năm bữa.

Sau bữa ăn phải nghỉ ngoi đầy đủ, tránh mang vật quá nặng hoặc đứng quá lâu.

1. Thực phẩm tốt cho tiêu hóa. Các món luộc, các món canh: thịt, cá, động vật thân mềm, trứng, rau, nội tạng, gan, dạ dày bò, mề gà, lưỡi, da gà và tất cả các loại da khác, xương gà; món ăn nhiều dầu mỡ: món rán, các món xào, bơ và mỡ các động vật khác; đồ ngọt: các loại bánh ngọt phải ăn sau bữa ăn; món ăn cay: ớt, tiêu, lá mù tạt, cari, các loại hành...; món quay nướng: cá nướng, thịt quay.
2. Thực phẩm tuyệt đối cần tránh. Món ăn chua: rau trộn dấm, mõ; các loại gia vị (dùng trong khi chế biến thức ăn), chanh, tương cà chua, dứa, dâu tây, rượu mõ; đồ sống: nước lã, trứng sống, rau diếp, bơ tươi, củ cải nghiêm; thực phẩm làm lạnh cơ thể: kiều mạch, đậu phụ, măng, rau cải trắng trộn, đại kiều mạch, bí ngô, ngưu bàng...



8. Nguyên tắc ăn uống của người khó mang thai

Vợ chồng chung sống đã lâu, tuy không tránh thai nhưng vẫn không có con hoặc vợ đã mang thai nhưng nhiều lần sảy ba tháng trước khi sinh. Những thai phụ có thể chất như vậy thì việc chú ý điều chỉnh chế độ ăn uống trước khi mang thai là vô cùng cần thiết.

1. Thực phẩm có tác dụng tốt. Gà giò, ích mẫu, đương quy, khởi tử, gan gà, thỏ ti tử, chim cút, gừng, tôm, rau hẹ, cây thung dung, trần bì, gân hrou, linh chi, thận hrou, thực địa, nhung hrou, tử hà xa, mộc nhĩ trắng, lộc giác, tắc kè, hồng sâm, hồi hương, rau kim châm, phục linh, thịt dê.
2. Thực phẩm không nên ăn. Món ăn có tính kích thích và các món cay, lạnh.

9. Nguyên tắc ăn uống của người ăn chay

Nếu thai phụ là người ăn chay, thậm chí nghiêm ngặt đến mức không uống hoặc ăn các chế phẩm từ sữa, thì trong bữa ăn hàng ngày, cần phải bảo đảm có thể hấp thu đủ và cân bằng các chất dinh dưỡng, để cung cấp dưỡng chất cần thiết cho sự phát triển của thai nhi và cơ thể mẹ.

Về cơ bản, phải đạt đủ lượng protein cân bằng từ thực phẩm thực vật, còn tất cả các loại vitamin và khoáng chất chỉ cần phối hợp các chất dinh dưỡng riêng biệt của các loại thực phẩm nhằm đạt sự cân bằng. Những lời khuyên về ẩm thực dưới đây có tác dụng hỗ trợ người ăn chay trước và trong thai kỳ.

Protein thực vật có tác dụng bổ sung cho nhau trong thực phẩm, chỉ cần cố gắng thay đổi món ăn, phối hợp các loại thực phẩm, cũng có thể có được tất cả axit amin cần thiết. Ví dụ khi ăn thực phẩm gạo mỳ (gạo, mạch, ngô), nên ăn kèm các loại đồ, đậu Hà Lan khô hoặc nhân một số quả vúi cứng; khi nấu rau xanh, cũng có thể cho thêm một chút vừng, nhân quả hoặc nấm ăn để bù đắp lượng axit amin bị thiếu.

Thai phụ ăn chay khi bổ sung canxi, sắt, vitamin D và vitamin B2 cần đặc biệt chú ý. Do không uống sữa bò và ăn trứng gà, cần ăn nhiều loại thực phẩm như tảo biển, lạc, hồ đào và các loại rau củ quả tươi để bổ sung canxi và các loại vitamin. Vitamin D có thể lấy phần lớn từ ánh sáng mặt trời, nhưng vấn đề hấp thu vitamin B12 lại rất khó giải quyết, vì nó chỉ có

trong thực phẩm động vật, tuy cơ thể chỉ cần một lượng rất nhỏ, song nếu thiếu thì rất dễ dẫn đến thiếu máu. Do đó, việc hấp thu sắt càng trở nên quan trọng. Hàm lượng sắt trong mỗi loại thực phẩm thực vật, rau xanh và các loại đỗ tương đối ít. Hơn nữa, các thành phần dinh dưỡng trong thực vật có chứa chất cản trở sự hấp thu sắt của thai nhi, vì thế, ăn quá ít sẽ không mấy tác dụng. Thai phụ cần ăn nhiều các loại thực phẩm như tảo biển, bột yến mạch, rau chân vịt, rau cần...

II. Thực đơn dành cho những thai phụ khác nhau

I. Thực đơn của người bình thường

(1) Bơ lуrői bò

* Nguyên liệu:

Nguyên liệu chính: Lуrői bò 400g, khoai tây 400g, cà rốt 200g.

Phụ liệu: Rong biển một miếng, tỏi ba bốn nhánh, đậu Hà Lan 100g, mì chính vừa đủ, dầu vùng một thìa lớn, nước, một ít muối và bo.

* Cách làm:

1. Lуrői bò (hoặc lуrői lợn) rửa sạch, cho vào luộc trong nước nóng, khi lớp vỏ ngoài có màu trắng thì vớt ra, dùng dao cạo sạch lớp vỏ trắng, thái hạt lựu cỡ 2cm.
2. Khoai tây, cà rốt thái hạt lựu cỡ 2cm. Tỏi thái mỏng.
3. Cho dầu vùng vào nồi đun nóng, lần lượt cho lуrői bò, khoai tây và cà rốt vào xào, xào xong cho ra đĩa.
4. Cho một ít nước và mì chính vào nồi đun tan, thêm rong biển, lуrői, khoai tây, cà rốt, đun lửa nhỏ trong hai tiếng, thỉnh thoảng quấy đều lên.
5. Trước khi bắc ra cho đậu Hà Lan hoặc quả đậu và tỏi vào, nêm chút muối cho vừa ăn.



* Công dụng:

Bổ thận, chứa nhiều protein và chất béo chất lượng cao.

(2) Canh gà xé cải bẹ

* Nguyên liệu:

Nguyên liệu chính: Cải bẹ 40g, thịt cánh gà 80g.

Phụ liệu: Măng 50g, một ít mộc nhĩ, bốn cốc nước hoặc nước dùng, một thìa muối nhỏ, một thìa to dầu, một ít dầu vùng.

* Cách làm:

1. Rửa sạch lớp phấn đỏ ở hai cạnh cải bẹ rồi thái chỉ.
2. Lọc thịt cánh gà, thái chỉ rồi cho một chút rượu gia vị.
3. Măng cắt đôi, thái sợi. Mộc nhĩ ngâm mềm, rửa sạch, thái chỉ.
4. Đổ nước dùng vào nồi đun sôi, cho gà vào nồi, hớt bỏ lớp bọt. Để lửa vừa phải, cho măng, mộc nhĩ, rau cải, đun một hai phút. Cho muối, rượu, dầu vùng vào nêm nếm, tắt bếp.

* Công dụng:

Mùi vị rất thanh và tươi ngon. Chứa nhiều protein chất lượng cao cùng nhiều loại chất khoáng và vitamin.

(3) Cơm rang trứng

* Nguyên liệu:

Nguyên liệu chính: Một lượng vừa đủ cơm, trứng gà.

Phụ liệu: Hành lá một nhánh, tỏi, đậu Hà Lan một ít, sáu thìa dầu, một thìa muối, một thìa xì dầu.

* Cách làm:

1. Đánh tan trứng, thêm một chút muối, cho vào nồi ba thìa dầu đun nóng, cho trứng vào xào, múc ra đĩa.
2. Thái hành, băm nhỏ tỏi.
3. Cho ba thìa dầu vào nồi đun nóng, cho tỏi và hành vào phi. Đổ cơm vào, xào bằng lửa vừa phải, khi hạt cơm đã đủ rời cho trứng vào, nêm muối. Rưới một thìa xì dầu vào nồi, trộn đều.
4. Có thể cho thêm một chút tương cà chua. Nếu muốn màu sắc đẹp hơn, có thể thêm đậu Hà Lan xanh, ngọt ngọt hoặc cà rốt. Ba loại rau này thái mỏng, có thể dùng loại đông lạnh có bán trên thị trường.

* Công dụng:

Thom ngon, mềm, chứa protein, chất béo, đường, nhiều loại khoáng chất và vitamin.

2. Thực đơn dành cho người béo

(1) Trà ô mai

* Nguyên liệu:

Nguyên liệu chính: Ô mai dầm muối 40g (loại vừa 8 ~ 10 quả).

Phụ liệu: Bốn thìa to đường thô, bốn lát chanh.

* Cách làm:

1. Ô mai bỏ hạt, cắt thành nhiều miếng to, nếu quả nhỏ thì để nguyên.
2. Cho bốn cốc nước vào nồi đun sôi, cho ô mai vào đun năm phút, sau đó cho đường vào, đun tan.
3. Rót ra cốc, cho vài lát chanh vào uống nóng.

* Công dụng:

Thanh nhiệt, tiêu thực kiện tỳ, giúp chảy mồ hôi, lợi tiểu.

(2) Canh kim châm

* Nguyên liệu:

Nguyên liệu chính: Rau kim châm khô 30g, mộc nhĩ khô 2g (ngâm mềm khoảng 20g).



Phụ liệu: Năm cốc nước ngâm rau kim châm, một thìa to rượu gia vị, một thìa nhỏ muối, một ít cỏ lươn vịt.

* Cách làm:

1. Bỏ gốc rau kim châm, rửa sạch, ngâm nước cho mềm. Vớt ra để ráo nước, nước ngâm để lại làm nước dùng.
2. Mộc nhĩ ngâm mềm, rửa sạch.
3. Cho nước và nước ngâm rau vào nồi đun sôi, cho rau kim châm và mộc nhĩ vào đun năm phút, nêm muối và rượu gia vị, rắc cỏ lưỡi vịt lên.

* *Chú ý:*

Nếu không mua được rau kim châm có thể dùng rau cải thay thế (khoảng 120g) và măng (khoảng 20g) cũng được.

* *Công dụng:*

Vị tươi ngon, lượng calo thấp, chứa nhiều loại vitamin.

3. Thực đơn dành cho người có trạng thái tinh thần không ổn định

(1) Trà thảo trạch minh

* *Nguyên liệu:*

Nguyên liệu chính: 20g trà thảo trạch minh.

Phụ liệu: 800ml nước sôi, 12 bông hoa cúc khô.

* *Cách làm:*

1. Thảo trạch minh, hoa cúc vào bình hâm với nước sôi, đậy nắp. Một tiếng sau, khuấy đều. Sau tám tiếng đổ nước trà sang một bình khác.
2. Uống một lượng vừa đủ.

* *Chú ý:*

Những người mẫn cảm một lần ướt chừng uống khoảng 100ml (tốt nhất chia nhỏ ra uống nhiều lần)

* *Công dụng:*

Thanh nhiệt, giải độc, an thần, định khí.

(2) Bánh mì thập cẩm

* *Nguyên liệu:*

Nguyên liệu chính: Tám lát bánh mì (loại làm sandwich), 40g thịt lợn ba chỉ (lát mỏng), 80g tim lợn, 150g cải trắng.

Phụ liệu: 15g cà rốt, 20g mộc nhĩ (đã mềm), 100g giá đỗ, nửa thìa muối.

* Cách làm:

1. Thịt ba chỉ thái sợi rộng 5mm, tim lợn thái miếng mỏng với kích thước 1cm x 5cm, ướp rượu gia vị.
2. Cà rốt, cải trắng thái sợi rộng 5mm, mộc nhĩ ngâm mềm rồi thái sợi to.
3. Cho dầu vào nồi đun nóng, lần lượt cho thịt ba chỉ, tim, cải trắng, cà rốt, mộc nhĩ vào xào, nêm rượu gia vị, gừng, muối.
4. Khi đã đủ nguội kẹp trong bánh mì, cắt thành những miếng vừa ăn.
5. Có thể ăn kèm với giá đỗ.

* Công dụng:

Vị tươi thơm, có tác dụng thúc đẩy sự co bóp của dạ dày và ruột, tăng cảm giác thèm ăn, hỗ trợ tiêu hóa.

4. Thực đơn dành cho người tiêu hóa không tốt

(1) Trà táo đỏ

* Nguyên liệu:

Nguyên liệu chính: 4 quả táo đỏ.

Phụ liệu: bốn thìa đường cát, 8g gừng, 700ml nước, rượu brandy vừa đủ.



* Cách làm:

1. Táo rửa sạch, khía hai cạnh, cho vào nồi.
2. Cho vào nồi một lượng nước vừa đủ, thêm gừng và muối đun lửa to, khi sôi vặn nhỏ lửa đun tiếp 30 phút, vớt gừng ra, cho đường vào đun tan.

3. Lúc uống thêm một chút rượu brandy, uống khi còn nóng.

* Công dụng:

Táo đỏ chứa nhiều canxi, phốt-pho, sắt, protein, chất béo, carbohydrate (các loại đường) và nhiều loại vitamin, có tác dụng kiện tỳ vị, bổ khí huyết, phòng tránh bệnh thiếu máu do thiếu sắt rất tốt.

(2) Bánh rán rượu gừng

Nguyên liệu:

Nguyên liệu chính: 4 miếng bánh mì, 2 quả trứng gà, 4 thìa to rượu gia vị, 4 thìa to đường cát, 4 thìa nước gừng.

Phụ liệu: 80g bơ, một lượng vừa đủ hoa quả theo mùa.



* Cách làm:

1. Bánh mì cắt bỏ vỏ, chia mỗi miếng thành sáu miếng nhỏ.
2. Trứng gà đánh tan, cho rượu gia vị, nước gừng, đường vào trộn đều. Cho hỗn hợp vào bánh mì.
3. Đặt nồi lên bếp đun nóng rồi cho bơ vào, rán trên lửa vừa phải cho đến khi hai mặt có màu nâu nhạt.
4. Xếp lên đĩa bày cùng hoa quả.

* Công dụng:

Hương rượu thơm nồng, ấm dạ dày, kiện tỳ. Chứa nhiều protein, chất béo, carbohydrate.

(3) Cơm bồ dutherford (cơm gạo nếp nấm hương)

* Nguyên liệu:

Nguyên liệu chính: Gạo nếp 400g, thịt thăn 100g, nấm hương khô 10g (ngâm mềm được 50g).

Phụ liệu: 25g gừng, hai thìa to rượu gia vị, tôm nõn 20g, hai thìa to dầu vừng, một thìa nhỏ muối, nửa thìa xì dầu, nửa cốc nước.

* *Cách làm:*

1. Gạo nếp vo sạch ngâm một đêm, hôm sau trước khi hấp, để ráo nước, dùng lồng hấp nóng hấp bốn mươi phút.
2. Thịt lợn thái sợi rộng 5mm, nấm hương cắt gốc, thái sợi, tôm nõn rửa sạch, ngâm trong nước cho mềm.
3. Gừng cạo vỏ, rửa sạch, dùng dao đập dập rồi băm nhuyễn.
4. Cho dầu vừng vào nồi đun nóng, cho gừng vào xào trước tiếp đó cho thịt lợn vào xào đến khi đổi màu, đổ tiếp tôm nõn, nấm hương, tiếp tục xào cho thơm, sau đó nêm rượu, xì dầu, muối vào nấu chín, bỏ gạo nếp đã hấp chín vào trộn kỹ, cho ra bát.

* *Công dụng:*

Ích khí kiện tỳ, bổ trong dưỡng nguyên, món ăn này có công hiệu cải thiện tuần hoàn máu, thúc đẩy tiêu hóa, tăng cảm giác ngon miệng, thúc đẩy tổng hợp protein.

5. Thực đơn dành cho người khó mang thai

(1) Gà giò hấp

* *Nguyên liệu:*

Nguyên liệu chính: 1 con gà giò (nặng 250 ~ 300g) **Phụ liệu:** Rượu gia vị, gừng tươi, muối tinh, đường trắng vừa đủ.

* *Cách làm:*

1. Gà cắt tiết, làm lông rửa sạch, chặt miếng, để ráo nước.
2. Gừng cạo vỏ, rửa sạch, thái lát.
3. Đổ gà vào bát to, cho rượu gia vị, gừng, muối, đường, không thêm nước.

Cho vào nồi hấp bốn tiếng, ăn trước khi ngủ.

* *Công dụng:*

Bổ thận, bổ sung tinh lực, đại bổ nguyên khí. Thích hợp dùng trong các trường hợp thận hư thiếu tinh lực, sắc mặt vàng vọt, cơ thể gầy yếu, tim đập nhanh, mất ngủ, ăn ít, mệt mỏi rã rời, đổ mồ hôi trộm. Đàn ông liệt dương xuất tinh sớm, lãnh tinh. Phụ nữ kinh nguyệt không đều, lâu không có con.

(2) Ngầu pín hầm gà تو

* Nguyên liệu:

Nguyên liệu chính: Ngầu pín hươu 100g, 1 con gà mái to (khoảng 350g), đương quy 25g, cẩu khôi tử, hoàng kì mỗi loại 15g, 6 lát gừng tươi.

Phụ liệu: A giao 20g, rượu gia vị, muối tinh đủ lượng.

* Cách làm:

1. Gà cắt tiết, mổ bụng, bỏ bộ lòng, rửa sạch.
2. Cho ngầu pín, đương quy, cẩu khôi tử, hoàng kì, a giao vào nước sạch ngâm năm phút, rửa sạch.
3. Gừng cạo vỏ, rửa sạch, thái lát.
4. Rửa sạch nồi, cho lên bếp, cho tất cả nguyên liệu và gà vào nồi (trừ a giao), cho một lượng nước vừa phải, thêm gừng, rượu gia vị, đậy nắp lại, đun to lửa cho đến khi sôi, vặn lửa nhỏ hầm ba tiếng, tiếp đó cho a giao vào, đợi a giao tan, nêm muối, chia ra dùng nhiều lần.

* Công dụng:

Ôn thận dưỡng huyết, điều bổ mạch nhâm, xung. Chủ trị thận hư, triệu chứng kết hôn đã lâu mà không có con, muộn kinh, lượng ít, màu nhạt, sắc mặt tối, eo mõi, chân tay rã rời, không có ham muốn tình dục, nước tiểu trong dài, lưỡi màu nhạt rêu trắng, mạch trầm tể...

6. Thực đơn dành cho người ăn chay

(1) Hồ đào rán giòn

* Nguyên liệu:

Nguyên liệu chính: Nhân hồ đào bở vỏ 400g.

Phụ liệu: 1/4 thìa trà muối, đường cát, vừng trắng mỗi loại hai muỗi, vài giọt chanh.

Nguyên liệu làm si-ro: đường mạch nha, đường cát mỗi loại 2 muỗi, nửa cốc nước trắng.

• Cách làm:

- Cho nhân hồ đào vào nước sôi luộc ba phút, vớt ra xối nước cho sạch, để ráo.
- Vừng trắng rửa sạch, để ráo, xào thơm.
- Đun sôi bốn cốc nước, cho đường cát và muối vào, thêm nhân hồ đào nấu ba phút, vớt

ra, thấm khô nước.

- Đun tan si-ro, vắt vài giọt chanh, cho nhân hồ đào vào đun năm phút, vớt ra để ráo.
- Đun tinh dầu sôi lăn tăn, cho nhân hồ đào vào rán cho đến khi có màu vàng nhạt thì vớt ra, rắc vừa lòng lên là được.

* Công dụng:

Hồ đào chứa protein, chất béo, khoáng chất và nhiều loại vitamin, có tác dụng hỗ trợ đối với sự phát triển trung khu thần kinh, sự hình thành máu và tủy xương của thai nhi. Hồ đào rán giòn thơm ngọt, giòn xốp; vừa có tác dụng bổ dưỡng cơ thể, rất thích hợp làm món ăn vặt cho những người ăn chay.

(2) Rau xào thập cẩm

* Nguyên liệu:

Nguyên liệu chính: Măng 250g, rau cải 100g, nấm hương đã ngâm mềm 50g.

Phụ liệu: Dầu vừa, muối tinh, mì chính vừa đủ.

* Cách làm:

1. Măng thái sợi, cho vào nồi nước sôi trần qua, rửa sạch bằng nước lạnh, để ráo.
2. Nấm cắt cuống, rửa sạch, thái sợi.
3. Rau cải nhặt sạch, rửa sạch, băm nhuyễn.
4. Rửa sạch chảo, cho lên bếp, để lửa to, rót dầu, cho sợi măng, nấm vào đảo qua, cho một chút nước, đun sôi trên lửa to, sau đó vặn lửa nhỏ đun 3 ~ 5 phút, cho rau cải vào xào mườn lăm phút, rưới chút dầu vừa vùng cho sánh là được.

* Công dụng:

Món rau xào thập cẩm là thực đơn rất tốt dành cho người ăn chay, chứa các thành phần như protein, chất béo, carbonhydrat, canxi, phốt-pho, sắt, vitamin B2, B3... vừa có thể khai vị vừa tăng cảm giác ngon miệng.

III. Tâm trạng mang thai tốt nhất

Thai phụ nên giữ tâm trạng luôn vui vẻ, lạc quan, tránh nảy sinh những ảnh hưởng và tâm trạng không tốt. Dù gặp chuyện không vui cũng không nên nổi giận, như vậy vừa có lợi cho sức khỏe của bản thân thai phụ vừa tác động tốt tới sự phát triển khỏe mạnh của thai nhi.

Bởi lẽ, khi tâm trạng của thai phụ thay đổi, chức năng sinh lý, chất lượng cơ thể và tình trạng sức khỏe sẽ phát sinh những thay đổi trực tiếp ảnh hưởng đến sự sinh trưởng và phát triển của thai nhi, do đó, thai phụ cần phải hết sức chú trọng điều này.

Khi thai phụ cáu giận, lượng hoóc-môn trong máu tăng nhanh, nồng độ chất hóa học

độc hại trong cơ thể sẽ tăng và nhanh chóng đi khắp cơ thể theo đường tuần hoàn máu, có thể tiến vào khoang màng ối qua tấm lá chắn nhau thai. Những chất này sẽ tác động trực tiếp lên thai nhi, trẻ sau khi sinh sẽ có những nét tính cách và cảm xúc giống mẹ khi mang thai. Đó là một kết quả này không hay chút nào.



Ngoài ra, bạch cầu trong máu là “vệ sĩ” của sức khỏe, khi con người bị bệnh, bạch cầu, đặc biệt là đại thực bào trong bạch cầu sẽ “chiến đấu” chống lại vi khuẩn và vi-rút xâm nhập vào cơ thể. Khi thai phụ nổi giận, lượng bạch cầu sẽ giảm, khiến sức đề kháng và khả năng miễn dịch của cơ thể yếu đi, nguy cơ nhiễm bệnh tăng lên, gây bất lợi cho sức khỏe bản thân và ảnh hưởng xấu đến sự phát triển của thai nhi do thường xuyên đau ốm. Hơn nữa, khả năng đề kháng bệnh tật của trẻ sau khi chào đời sẽ kém hơn trẻ bình thường một chút. Trong thời gian mang thai, tâm trạng không tốt của thai phụ gây nên nhiều hậu quả về sức khỏe. Đó cũng là nguyên nhân khiến một số trẻ sơ sinh bị sút mô hở hàm ếch bẩm sinh.

Từ tuần thứ bảy đến tuần thứ 10 của thai kỳ là giai đoạn hình thành hàm ếch và xương hàm trên của thai nhi. Nếu trong thời gian này tâm trạng của thai phụ không ổn định, rất có thể khiến trẻ bị khiếm khuyết bẩm sinh.

Tâm trạng của thai phụ tốt hay không có ảnh hưởng trực tiếp lên thai nhi. Tỷ lệ sảy vào giai đoạn đầu và giữa thai kỳ cũng như tỷ lệ sinh khó của những thai phụ tính tình nóng nảy, hấp tấp, tâm trạng thay đổi mạnh, hay cáu giận, đa sầu đa cảm, mẫn cảm đa nghi, lòng dạ hẹp hòi cao hơn phụ nữ bình thường từ ba đến năm lần. Hơn nữa, con của những thai phụ này có cân nặng nhẹ hơn nhiều so với thai phụ bình thường.

Gợi ý:

Tâm trạng của thai phụ không những liên quan đến sức khỏe của bản thân thai phụ mà còn ảnh hưởng không nhỏ tới sự phát triển của thai nhi nên nó thực sự là một vấn đề lớn cần được xem xét nghiêm túc. Làm thế nào để giúp thai phụ giữ sức khỏe và tâm trạng tốt, cần chú ý tới nhiều yếu tố. Gia đình phải cố gắng tạo không khí sinh hoạt hài hòa, lạc quan, hai vợ chồng phải thường xuyên giao lưu, có sự

hiểu biết và thông cảm lẫn nhau. Đặc biệt, khi xảy ra chuyện không vui, phải động viên thai phụ nhinnie nhận vấn đề từ góc độ tích cực, tránh để thai phụ chịu kích thích không tốt. Bản thân thai phụ cũng phải đổi mặt một cách đúng đắn với những mâu thuẫn từ nhỏ đến lớn xảy ra trong cuộc sống. Đối với một số chuyện nhỏ không nên quá so đo tính toán, đặc biệt không nên đa nghi, giảm thiểu tối đa hiểu lầm với những người khác trong gia đình. Dù gặp chuyện không thuận lợi cũng nên rộng lòng một chút, học cách tự an ủi mình, như thế tâm lý sẽ không dễ bị ảnh hưởng hay biến động. Phải biết rằng, giữ tâm trạng vui vẻ, bình tĩnh để bản thân luôn có tâm lý tốt rất có lợi đối với bản thân, gia đình và cả thai nhi.

CHƯƠNG 3: THỤ THAI

I. Điều kiện

Khi nam giới đến tuổi dậy thì, hai bên tinh hoàn dần phát triển hoàn thiện. Trong tinh hoàn có rất nhiều ống nhỏ, thành ống có vô số tinh bào cấp một. Loại tế bào này có hình tròn, 23 cặp nhiễm sắc thể.

Trong đó có 22 cặp là nhiễm sắc thể thường, phụ trách truyền tải thông tin di truyền, như quyết định chiều cao, ngoại hình, nhóm máu, màu da, mống mắt (màu mắt), màu tóc... của thế hệ sau; cặp nhiễm sắc thể còn lại gọi là nhiễm sắc thể giới tính. Hai nhiễm sắc thể giới tính của đàn ông không giống nhau, kí hiệu là X, Y. Khi quan sát bằng kính hiển vi, kích cỡ của X khá to, Y khá nhỏ.

Tinh bào cấp một phát triển đến một mức nhất định, từ một tinh bào chia ra hai tinh bào cấp hai, nhiễm sắc thể của tinh bào vẫn là 23 cặp nhiễm sắc thể đó. Bước tiếp theo, tinh bào cấp hai lại chia đôi 23 cặp nhiễm sắc thể, mỗi tế bào có 23 nhiễm sắc thể, trong đó có 22 nhiễm sắc thể thường, một nhiễm sắc thể còn lại là nhiễm sắc thể giới tính. Tính ra, một tinh bào cấp một biến thành bốn tinh trùng, trong đó hai chứa X, hai chứa Y.

Quá trình này cần khoảng 50 ngày.

Một người đàn ông khỏe mạnh mỗi lần xuất khoảng từ 2 đến 5 ml tinh dịch, mỗi ml chứa khoảng 60 triệu tinh trùng. Trong cả cuộc đời mình, đàn ông có thể sản sinh một nghìn tỷ tinh trùng trở lên. Số lượng tinh trùng chứa nhiễm sắc thể X, Y bằng nhau, chiếm một nửa tổng số tinh trùng, khả năng này có thể duy trì liên tục đến năm 80 - 90 tuổi.

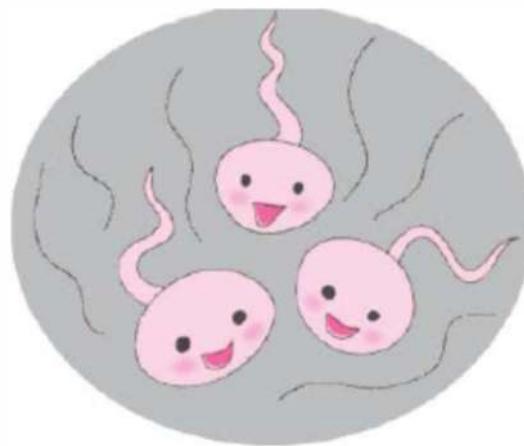
Tinh trùng dài khoảng 0,06mm, đầu hình bầu dục, đuôi thuôn nhỏ, giúp làm giảm lực cản khi nó di chuyển về phía trước. Phần đầu chứa 23 nhiễm sắc thể đã nói ở trên, đoạn giữa hay gọi là phần cổ là nơi chứa nguồn năng lượng của nó, giống bộ phận nhiên liệu của hỏa tiễn; đuôi tinh trùng nhỏ và dài giúp tinh trùng dễ dàng chuyển động.



Khi xuất tinh, hàng trăm triệu tinh trùng theo tinh dịch vào sâu trong âm đạo người phụ nữ (vòm âm đạo), lúc này tinh trùng cố hết sức chuyển động, tranh nhau bơi về phía cổ tử cung và khoang tử cung. Khi trứng rụng, dịch nhầy cổ tử cung chịu tác động của hoóc-môn estrogen, cổ tử cung giãn to, rất ít dịch nhầy và có độ pH thích hợp giúp tinh trùng dễ dàng tiến vào. Khi phụ nữ lên đỉnh sẽ làm khoang tử cung co lại tạo ra áp suất thấp, có tác dụng hỗ trợ tinh trùng tiến vào tử cung.

Trong điều kiện phù hợp, mỗi phút tinh trùng có thể di chuyển từ 2mm đến 3mm. Tổng khoảng cách từ cổng tử cung đến đoạn bóng ống dẫn trứng (noi trúmg thụ tinh) chừng 20cm, chỉ có 50 ~ 200 tinh trùng khỏe mạnh đến được đó trong số hàng trăm triệu tinh trùng. Tinh trùng có thể sống ở cổ tử cung năm ngày sau khi quan hệ, nhưng 48 tiếng sau khi xuất tinh, nó sẽ dần lão hóa, khó kết hợp với trứng.

Phía sau hai bên tử cung có hai ống dẫn trứng, khi đến tuổi dậy thì, buồng trứng dần hoàn thiện, có thể sinh ra những trứng chín. Trứng là tế bào có thể tích lớn nhất trong hơn một trăm loại tế bào trong cơ thể người với đường kính 0,2mm, nhỏ hơn hạt gạo rất nhiều. Trứng chứa 22 nhiễm sắc thể thường và một nhiễm sắc thể giới tính X.



Phụ nữ từ tuổi dậy thì đến khi mãn kinh, ước tính cứ bốn tuần rụng trứng một lần, mỗi

lần rụng một trứng (thông thường hai ống dẫn trứng lần lượt rụng, trong tình trạng đặc thù có thể rụng nhiều hơn một quả, nếu thụ tinh sẽ thành đa thai). Trong suốt cuộc đời mình, phụ nữ rụng khoảng 300 ~ 400 trứng. Sau khi mãn kinh trứng sẽ không rụng nữa, do đó rất ít phụ nữ trên 50 tuổi có thể tiếp tục mang thai.

Khi rụng, trứng sẽ chảy theo dịch noãn bào, lúc này dưới tác dụng của hoóc-môn estrogen, cổng ống dẫn trứng (đoạn loa) sẽ có hiện tượng nhu động mạnh, lao tới bề mặt buồng trứng “đón bắt” trứng. Vì từ loa ống dẫn trứng đến bề mặt buồng trứng có một khoảng cách nhất định, hon nữa sự “đón bắt” trứng chỉ là “bắt bùa”, do đó không thực sự chuẩn xác. Có khi có thể bắt được trứng vào ống dẫn trứng (từ khi rụng đến khi bị bắt khoảng mười phút), cũng có khi xảy ra sai sót, trứng rơi xuống khoang bụng và thoái hóa đồng thời nhanh chóng bị hút vào màng bụng. Nếu loa ống dẫn trứng bắt được trứng và chuyển nó đến đoạn bóng ống dẫn trứng, một trong vô số tinh trùng sẽ xuyên thủng lớp vỏ trứng, trứng ngay lập tức làm lỏng vỏ kiên cố lại khiến các tinh trùng khác không thể xâm nhập. Quá trình này gọi là “thụ tinh”. Thông thường, 24 tiếng sau khi trứng rụng rất khó tiếp tục kết hợp với tinh trùng.

Nhiễm sắc thể ở đầu tinh trùng và trứng xếp thành tổ hợp trong hợp tử.

“Trong anh có em, trong em có anh”, sau đó nhanh chóng phân chia, một thành hai, hai thành bốn... trở thành một nhóm tế bào, ống dẫn trứng chuyển nhóm tế bào này đến khoang tử cung, bám vào niêm mạc tử cung gọi là “làm tổ”. Từ thụ tinh đến khi làm tổ mất khoảng bảy ngày, hợp tử không ngừng nhân lên, phân hóa thành các tổ chức, cơ quan, “mang thai 10 tháng, một ngày sinh con”, một đứa trẻ sơ sinh đã oa oa cất tiếng khóc chào đời.

Phần trước chúng ta đã nói nhiễm sắc thể giới tính của tinh trùng chứa X hoặc Y, trong khi nhiễm sắc thể giới tính của trứng chỉ chứa X, do đó tinh trùng chứa X kết hợp với trứng, nhiễm sắc thể giới tính của hợp tử là XX, tức là con gái. Nếu tinh trùng chứa Y kết hợp với trứng, nhiễm sắc thể giới tính của hợp tử là XY, tức là con trai. Như vậy có nghĩa là sinh con trai hay con gái quyết định bởi tinh trùng chứ không phải trứng.

II. Quá trình rụng trứng ở phụ nữ

Phụ nữ từ 13 ~ 14 tuổi buồng trứng phát triển hoàn thiện và bắt đầu rụng trứng. Thông thường, mỗi tháng nó rụng một trứng chín. Nếu trứng này kết hợp với tinh trùng sẽ trở thành hợp tử, nếu hợp tử làm tổ trong tử cung sẽ phát triển thành thai nhi. Nếu trứng không thụ tinh sẽ theo máu kinh ra ngoài cơ thể. Đến kỳ kinh sau, buồng trứng sẽ lại rụng một trứng chín. Kích cỡ của trứng khoảng 0,2mm, có thể coi là tế bào lớn nhất trong cơ thể người.

Gợi ý:

Tuy buồng trứng cách ống dẫn trứng rất gần, nhưng không trực tiếp nối liền với ống dẫn trứng. Sau khi trứng rụng có thể trực tiếp rơi vào ống dẫn trứng cũng có thể rơi xuống khoang bụng rồi vào

ống dẫn trứng.

III. Quá trình thụ thai

Trứng trong cơ thể phụ nữ kết hợp với tinh trùng ở đoạn bóng ống dẫn trứng, cũng chính là quá trình thụ tinh. Hợp tử dần dần di chuyển về phía tử cung, mất bốn đến năm ngày mới đến khoang tử cung.



Lúc này hợp tử tiết ra enzyme phân hủy protein, có tác dụng làm vỡ niêm mạc tử cung, tạo một lỗ hổng trên bề mặt niêm mạc tử cung đồng thời dần dần ăn mòn và bám dính vào lớp trong niêm mạc, còn lỗ hổng trên niêm mạc nhanh chóng liền lại, bao bọc hợp tử trong niêm mạc tử cung, đây chính là quá trình làm tổ của hợp tử. Lúc này ước tính đã khoảng một tuần sau khi thụ tinh ($7 \sim 8$ ngày), đây cũng chính là quá trình hình thành phôi nang. Phôi nang làm tổ xong nhanh chóng phát triển, đến cuối tháng thứ nhất, phôi thai đã dài khoảng 5mm.

IV. Căn cứ phán đoán mang thai

1. Chậm chu kỳ kinh nguyệt

Nếu kinh nguyệt chậm 10 ngày trở lên, bạn có thể đã mang thai. Nhưng chu kỳ kinh nguyệt do hệ thần kinh nội tiết phức tạp điều khiển, trong đó bao gồm trung khu thần kinh, tuyến yên, buồng trứng và tử cung, bất kỳ khâu nào bị tác động hoặc bị bệnh, đều có thể ảnh hưởng đến chu kỳ kinh nguyệt. Do đó, khi chu kỳ kinh nguyệt bị chậm, cách phán đoán có thai tốt nhất là đến bệnh viện kiểm tra.

2. Nôn, buồn nôn, nhu cầu ăn uống thất thường

Mất kinh khi đến tháng, thường xuyên xuất hiện triệu chứng buồn nôn, nôn nước trong, đó là căn cứ quan trọng để phán đoán có thai giai đoạn đầu. Ngoài ra, có thể có các biểu hiện khác như ăn không ngon miệng, nhu cầu ăn uống thất thường...

3. Sự biến đổi của bầu ngực

Ngực cương lên, đầu nhũ chạm vào là đau, đây là biến hiện đầu tiên phát sinh dưới tác dụng của hoóc-môn progestogen và estrogen của buồng trứng. Nhưng đây không phải là căn cứ mang thai thực sự đáng tin cậy.



4. Trướng phần giữa bụng dưới

Trong hai tháng đầu mang thai, do tử cung to ra nên thường có cảm giác phần giữa bụng dưới bị trướng.

5. Thường xuyên đi tiểu nước trong

Nếu quá chu kỳ mà không thấy kinh nguyệt, thường xuyên muốn đi tiểu, nước tiểu trong, khả năng mang thai cũng rất lớn.

6. Tích tụ sắc tố da

Ngoài màu của đầu nhũ và quầng thâm hơn, nếu trên vùng má hai bên mũi xuất hiện vệt màu nâu, ở giữa âm vật và rốn hiện lên một đường thẳng mảnh màu nâu, đó chắc chắn là biểu hiện của thai nghén. Trên mặt gọi là đốm thai nghén, ở bụng dưới gọi là đường nâu thai nghén.

V. Cách phán đoán mang thai

Đôi khi, việc xác định mang thai không hề đơn giản, nhất là trong sáu tuần đầu tiên, vì một số đặc trưng vẫn chưa rõ ràng nên ngay cả bác sĩ khoa sản giàu kinh nghiệm cũng cần sự hỗ trợ của một số tiêu chí khách quan mới có thể đưa ra kết luận.



1. Nhiệt độ gốc

Nhiệt độ gốc sau khi trứng rụng cao hơn trước khi trứng rụng, lên khoảng $0,5^{\circ}\text{C}$, đồng thời duy trì liên tục từ 12 ~ 14 ngày, cho đến trước khi có kinh một đến hai ngày hoặc ngày kinh đầu tiên mới hạ nhiệt.

Nếu liên tục đo ba, bốn ngày có thể phán đoán đã mang thai hay chưa.

2. Dịch nhầy cổ tử cung

Phụ nữ sau khi mang thai, “hoàng thể kinh nguyệt” của buồng trứng không những không teo lại mà còn phát triển thành “hoàng thể thai nghén”, và tiết ra một lượng lớn hoóc-môn progesterone. Vì vậy, khi làm xét nghiệm kính phết, dịch nhầy cổ tử cung có rất nhiều khối hình bầu dục xếp thành hàng. Bác sĩ thấy nhiều khối bầu dục như vậy có thể xác định đây là hiện tượng thai nghén.

3. Khám phụ khoa

Trong thời gian mang thai, hệ sinh dục, đặc biệt là tử cung có những biến đổi rất rõ ràng. Khám phụ khoa sau khi qua kỳ kinh vài ngày, nếu phát hiện thành âm đạo và cổ tử cung sung huyết, mềm đi, có màu xanh tím; nơi giao giữa cổ tử cung và khoang trên tử cung mềm đi rõ rệt, khiến chúng dường như tách rời nhau, tử cung mềm hơn, to hơn, hai đầu cổ tử cung rộng ra và biến thành hình cầu, đồng thời chạm vào tử cung gây ra co rút thì có thể xác định đã mang thai.

4. Thử nghiệm hoóc-môn progesterone (do hoàng thể tiết ra)

Mỗi ngày tiêm vào cơ bắp người thử nghiệm hoóc-môn progesterone (hoócmôn trợ thai từ 10 ~ 20mg), dùng liên tiếp từ ba đến năm ngày, nếu sau khi ngừng thuốc bảy ngày không thấy âm đạo chảy máu tức là kết quả dương tính, về cơ bản có thể xác định đã mang

thai.

§. Kiểm tra bằng máy siêu âm B

Nếu năm tuần dùng máy siêu âm B kiểm tra, trên màn hình có thể thấy túi thai, khi được bảy đến tám tuần sẽ xuất hiện nhịp đập tim thai.

6. Xét nghiệm thai nghén

Xét nghiệm thai nghén chính là kiểm tra trong máu hoặc nước tiểu cơ thể mẹ có hoóc-môn kích thích màng đệm HCG (human chorionic gonadotropin) hay không, nếu có cho thấy trong cơ thể đang tồn tại lá nuôi phôi màng đệm của phôi thai, như vậy có thể xác định đã mang thai.

CHƯƠNG 4: KIẾN THỨC THAI GIÁO

PHẦN MỘT: CĂN CỨ LÝ LUẬN THAI GIÁO

I. Khái quát

1. Cơ sở lý luận của thai giáo

Lý luận thai giáo bắt nguồn từ thực tiễn, và ngược lại, nó hướng dẫn hoạt động thai giáo, đồng thời kiểm nghiệm và phát triển lý luận thai giáo từ những tầng cao hơn. Thai giáo đã được nghiên cứu rất nhiều và trong thời gian dài, lý luận của nó vô cùng phong phú.

(1) Lý thuyết giáo dục học của thai giáo

Lý thuyết giáo dục học của thai giáo cho rằng, thai giáo trên thực tế là tiến hành giáo dục thai nhi từ sớm, là bộ phận cơ bản nhất trong toàn bộ hệ thống giáo dục mà con người tiếp nhận suốt đời.

Vì vậy, lý thuyết này chú trọng vai trò chủ đạo của thai phụ trong quá trình thai giáo, chủ trương thai giáo phải bắt đầu từ thai phụ, tăng cường tri thức, tu dưỡng đạo đức, tạo lập những thói quen tốt và tính thẩm mỹ cho thai phụ là vấn đề mấu chốt của thai giáo.

(2) Lý thuyết tâm lý học của thai giáo

Lý thuyết này nhấn mạnh những ảnh hưởng của các hiện tượng tâm lý như ám thị, kỳ vọng, lo lắng, bất an, ... đối với sự phát triển của thai nhi; chú trọng sử dụng các nguyên lý có liên quan của tâm lý học để phân tích, nghiên cứu biến đổi tâm lý của thai phụ và quy luật phát sinh phát triển của tâm lý thai nhi; mục đích giúp thai phụ hiểu những kiến thức tâm lý cần thiết để thực hiện thai giáo với một tâm trạng vui vẻ và tích cực.



(3) Lý thuyết sinh lý học của thai giáo

Lý thuyết này thiên về hướng coi thai giáo là một quá trình sinh lý, coi trọng nghiên cứu cơ chế sinh lý của nó, cho rằng mọi nhân tố tâm lý xã hội bắt nguồn từ môi trường bên ngoài cơ thể mẹ trước tiên sẽ gây ra những biến đổi sinh lý của cơ thể mẹ, tiếp đó ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi. Vì vậy, nhiệm vụ chủ yếu của thai giáo là tạo ra một môi trường sinh vật hóa học và sinh vật vật lý hoàn hảo cho thai nhi, ví dụ như bảo đảm ổn định tuần hoàn máu, nội tiết, nhiệt độ và áp lực trong tử cung...

(4) Lý thuyết ưu sinh của thai giáo

Xuất phát từ quan điểm ưu sinh giáo dục tốt, lý thuyết này cho rằng, những nhân tố làm hạn chế và ảnh hưởng tới sự sinh trưởng phát triển của thai nhi rất nhiều, vì thế, thai giáo trên thực tế chính là việc con người khống chế các nhân tố này nhằm loại bỏ những ảnh hưởng và kích thích không tốt đối với phôi thai và thai nhi, từ đó giúp cho nó phát triển thuận lợi và hoàn thiện hơn. Cụ thể là, những vấn đề như dinh dưỡng hợp lý, phòng tránh bệnh tật, cẩn trọng khi sử dụng thuốc, kiêng rượu và thuốc lá, tiết chế quan hệ tình dục, giữ tâm trạng vui vẻ, tránh các chấn động mạnh, tránh xa các loại tia xạ và chất độc hại... đều nằm trong phạm vi thai giáo. Lý thuyết ưu sinh của thai giáo trên thực tế đã tiến hành nghiên cứu tổng hợp về thai giáo từ nhiều tri thức khoa học như giáo dục học, tâm lý học, sinh lý học, y học, vệ sinh học... Bởi thế, nó tiêu biểu cho phương hướng phát triển của lý thuyết thai giáo.

2. Nguyên tắc thai giáo

Nguyên tắc thai giáo là những quy tắc bắt buộc phải tuân thủ khi tiến hành thai giáo. Nó phản ánh quy luật khách quan của thai giáo, đồng thời cũng khái quát và tổng kết kinh nghiệm thực tiễn thai giáo hàng nghìn năm nay, xuyên suốt cả quá trình thai giáo, có tác dụng chỉ đạo vô cùng quan trọng đối với những hoạt động thai giáo cụ thể. Tự giác tuân thủ các nguyên tắc cơ bản của thai giáo là tiền đề cho thành công của thai giáo.

(1) Nguyên tắc tự giác

Nguyên tắc tự giác yêu cầu thai phụ trên cơ sở nhận thức một cách chính xác ý nghĩa quan trọng của thai giáo, chủ động học tập và vận dụng các phương pháp thai giáo, tiến hành thai giáo một cách có mục đích và có kế hoạch.

(2) Nguyên tắc kịp thời

Quá trình thai giáo không thể đảo ngược, do đó cần phải thực hiện sớm nhất có thể. Khi thời cơ thai giáo tốt nhất đã qua, cho dù chúng ta có áp dụng các biện pháp thai giáo hiệu quả nữa cũng khó mà bù đắp được khiếm khuyết. Thông thường, thời kỳ then chốt nhất của thai giáo là sau khi mang thai từ năm đến bảy tháng.

(3) Nguyên tắc khoa học

Căn cứ vào các lý thuyết khoa học như giáo dục học, tâm lý học, sinh lý học, khoa học sinh tốt... và quy luật cơ bản của thai giáo, lựa chọn phương pháp thai giáo phù hợp, dẫn dắt thai nhi trưởng thành thuận lợi và khỏe mạnh trong cơ thể mẹ.

(4) Nguyên tắc cá biệt

Căn cứ vào tình hình cụ thể của bản thân thai phụ và gia đình lựa chọn phương pháp phù hợp. Do các thai phụ có sự khác nhau về nhiều phương diện như trí lực, năng lực, khí chất, tính cách... nên con đường và phương pháp thực hiện thai giáo cần được điều chỉnh tùy theo từng người. Ngoài ra, tình hình kinh tế, nền tảng văn hóa và lối sống của gia đình... cũng có những ảnh hưởng nhất định đối với thai giáo. Tuân thủ nguyên tắc cá biệt có thể phát huy mặt mạnh, hạn chế mặt yếu, mang lại hiệu quả thai giáo khá tốt.

3. Thai giáo có giúp trẻ thông minh hơn không?

Mọi người trong xã hội đã dần coi trọng, biết đến và vận dụng các lĩnh vực của thai giáo như thai giáo âm nhạc, thai giáo ngôn ngữ, thai giáo vuốt ve, thai giáo ẩm thực, thai giáo môi trường... Những hình thức thai giáo này đều hàm chứa nhân tố thẩm mỹ, có nội dung và hình thức đẹp. Nhà tâm lý học nổi tiếng người Mỹ - Benjamin Bloom sau nhiều năm nghiên cứu với hơn một nghìn trẻ đã đưa ra kết luận cuối cùng: “50% trí tuệ của con người có được trước bốn tuổi, 30% có được trong thời gian từ bốn đến tám tuổi, 20% còn lại hoàn thiện sau tám tuổi”. Một phần trong 50% trí tuệ mà con người có được trước bốn tuổi là nhờ thai giáo. Sự phát triển của khoa học hiện đại chứng minh rằng, trong thời gian mang thai nếu lặp đi lặp lại nhiều lần những kích thích tốt đối với thai nhi, có thể thúc đẩy não phát triển. Nhiều ví dụ thực tế từ trước đến nay cũng cho thấy, thai giáo vô cùng quan trọng trong việc nâng cao chỉ số thông minh của con người.



4. Thai giáo cũng là một môn khoa học

Thai nhi luôn luôn dựa vào thai để lấy chất dinh dưỡng và oxi từ máu của mẹ, sự biến đổi của hoóc-môn và các thành phần hóa học khác trong máu mẹ chắc chắn cũng sẽ ảnh hưởng đến hoạt động sinh lý của thai nhi. Thông thường, trong quá trình phát triển hệ thần kinh của thai nhi, thần kinh cảm giác và đặc biệt là thần kinh tiền đình phát triển khá sớm do thai nhi thường xuyên chịu kích thích từ sự thay đổi vị trí cơ thể trong tử cung của mẹ. Thai nhi nghe được giọng nói của mẹ sẽ cảm thấy an toàn và ở trong trạng thái hiền hòa ổn định. Sau 24 tuần tuổi, thai nhi sẽ có phản ứng với tiếng máu chảy trong huyết quản tử cung, tiếng nhu động của ruột, tiếng ồn ào của môi trường bên ngoài, tiếng sập cửa mạnh... bằng cách cử động nhiều hơn. Thai nhi thậm chí có thể nghe thấy những âm thanh có tần số cực cao hoặc cực thấp mà người trưởng thành không thể nghe thấy. Âm thanh tần số thấp có thể ức chế hoạt động của thai nhi, ngược lại, âm thanh tần số cao có thể làm tăng hoạt động của thai nhi. Âm nhạc có giai điệu đẹp, hài hòa khiến thai nhi cảm thấy vui vẻ. Từ 32 tuần tuổi, khi tử cung người mẹ co bóp hoặc chịu áp lực của bên ngoài, thai nhi sẽ đạp mạnh thành tử cung để kháng cự, đồng thời có thể cảm nhận chính xác niềm vui, sự kích động, bất an, đau buồn của mẹ và nhanh chóng có những phản ứng khác nhau. Người ta phát hiện, bế trẻ sơ sinh trước ngực trái, gần vị trí trái tim người mẹ khiến trẻ có cảm giác an toàn nhất. Nguyên nhân là vì trước khi chào đời trẻ đã quen nghe tiếng đập và nhịp tim của mẹ, loại âm thanh này mang lại cho trẻ sự ấm áp, yên bình và tình yêu.

Thai giáo ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi thông qua môi trường bên ngoài và trạng thái tinh thần của mẹ, vì thế nó có thể thúc đẩy sự phát triển năng lực trí tuệ của thai nhi. Khi con người sơ hãi, phẫn nộ, buồn bực, đau khổ... cơ năng của thân thể, bao gồm sự bài tiết các loại hoóc-môn xuất hiện những biến đổi rất lớn. Hầu hết những biến đổi này ảnh hưởng đến thai nhi thông qua máu của cơ thể mẹ, một lượng lớn hoóc-môn từ vỏ tuyến thượng thận có thể gây trở ngại rõ rệt sự phân hóa và phát triển của phôi thai, gây ra dị tật sứt môi, hở hàm ếch... Thai phụ có áp lực về mặt tinh thần như đau buồn, sợ hãi, phẫn nộ, bất an... sẽ khiến chức năng hệ tuần hoàn, hệ tiêu hóa trong cơ thể thay đổi, làm giảm sự hấp thu các chất dinh dưỡng, sức khỏe của mẹ bị tổn hại khiến dinh dưỡng và sự phát triển của thai nhi cũng chịu ảnh hưởng, thậm chí có thể gây sảy thai và sinh non; chức năng

huyết quản của mẹ mất cân bằng có thể dẫn đến xuất huyết tử cung, nhau thai bong són... làm ảnh hưởng tới sự sinh trưởng của thai nhi, thậm chí có thể dẫn đến thai chết lưu.

Người ta phát hiện khi tâm trạng thai phụ không tốt, tần suất, cường độ và thời gian duy trì chuyển động của thai nhi sẽ tăng lên và kéo dài, chứng tỏ thai nhi đang bất an. Từ liệu điều tra của Tổ chức Y tế Thế giới cho thấy, tỷ lệ mắc các chứng dị tật thai nhi, bệnh thần kinh, bệnh đường tiêu hóa, bệnh tim mạch của trẻ sinh ra trong hai cuộc chiến tranh thế giới tăng cao rõ rệt. Nguyên nhân là do tâm trạng căng thẳng cao độ, cuộc sống rối ren không ổn định và chế độ dinh dưỡng không tốt của người mẹ.



Thực hiện thai giáo một cách khoa học là điều vô cùng cần thiết. Thai phụ phải tạo ra một môi trường hài hòa thoải mái, tránh tiếng ồn và những tiếng động chói tai, ít đến những nơi náo nhiệt; nên thường xuyên lắng nghe những giai điệu vui tươi, đẹp đẽ; tránh không khí ô nhiễm, xóc và chấn động mạnh, ví dụ đi xe qua những con đường lồi lõm không bằng phẳng. Đồng thời, thai phụ phải giữ tâm trạng thoải mái, vui vẻ, hướng về những điều tốt đẹp, tránh buồn rầu, lo lắng, tránh các kích thích và tổn thương tinh thần... Thai phụ có thể nghe nhạc, thưởng thức tác phẩm nghệ thuật, đọc những câu chuyện nhẹ nhàng vui vẻ, nhớ lại kỉ niệm thơ ấu tươi đẹp, cố gắng để không ngừng được hưởng thụ cái đẹp, kích thích não bộ thai nhi phát triển. Đi chơi công viên, đi dạo trên cánh đồng, ngắm non xanh núi biếc... có thể thúc đẩy thai phụ tiết ra enzyme điều tiết lượng máu chảy toàn thân, có tác dụng hung phấn đối với tế bào thần kinh, từ đó cải thiện tình hình cung cấp máu cho nhau thai, thúc đẩy trí tuệ và các cơ quan trong cơ thể phát triển nhanh chóng. Sự hòa thuận của gia đình, sự quan tâm chăm sóc của người yêu, của cha mẹ; sự giúp đỡ, hòa hợp, nhiệt tình của đồng nghiệp, hàng xóm, việc đọc sách báo thường thức về thai nghén và lâm bồn có thể tăng các kiến thức bảo vệ sức khỏe của thai phụ, giảm sự sợ hãi của thai phụ đối với việc mang thai và sinh con, giúp thai phụ giữ được tâm lý thoải mái, ổn định, sống có quy luật, từ đó tạo điều kiện quan trọng cho sinh tốt. Có thể thấy, thai giáo không chỉ là vấn đề riêng của người mẹ, người cha, mà còn là trách nhiệm của cả gia đình và xã hội.

5. Thai giáo là gì?

Nhắc đến thai giáo, mọi người chỉ nghĩ đến “nghe nhạc nhẹ nhàng”, “trò chuyện với thai nhi trong bụng” hoặc “giữ tâm trạng vui vẻ, nhìn những thứ tốt đẹp”; những người già thì nhấn mạnh “không được động đến thai thần”. Tuy nhiên, thai giáo khoa học hoàn toàn

không chỉ hạn chế ở những điều này.

Thai giáo là ngành khoa học tập trung kiến thức ưu sinh, nuôi tốt, dạy tốt. Nó bao gồm ba phương diện: khi cơ thể trong trạng thái tốt nhất, dưỡng thai trong môi trường tốt nhất và giáo dục thai nhi.

Gợi ý:

Hiểu theo mặt chữ, thai giáo một mặt là thai, mặt khác là giáo, là kiến thức kết hợp giữa thai và giáo. Tất nhiên, đây chỉ là ý nghĩa mặt chữ, hoàn toàn không phải hàm ý thật sự của thai giáo. Thai giáo chúng ta nói đến ngày nay, không thể chỉ hạn chế trong bản năng duy trì nòi giống của loài người, mà cần nhận thức sâu hơn vấn đề cơ bản nhất của khoa học cơ thể con người bao hàm trong hệ thống khoa học kĩ thuật hiện đại - ưu sinh, và cũng chính là “thai giáo” theo nghĩa rộng.

(1) *Thụ thai khi cơ thể trong trạng thái tốt nhất*

Thụ thai khi cơ thể trong trạng thái tốt nhất chỉ quá trình tinh trùng và trứng kết hợp thành hợp tử khi cha mẹ khỏe mạnh đang ở độ tuổi đẹp nhất với trạng thái cơ thể và tâm lý tốt nhất.

Nếu muốn sinh một em bé khỏe mạnh thông minh, khi cơ thể trong trạng thái tốt nhất là vô cùng cần thiết. Muốn làm được điều đó cần có sự nỗ lực của cả hai vợ chồng. Trước khi thụ thai, hai vợ chồng cần để cơ thể và tâm lý trong trạng thái tốt nhất.

(2) *Dưỡng thai trong môi trường tốt nhất*

Dưỡng thai trong môi trường tốt nhất là tạo một môi trường tốt đẹp để thai nhi được giáo dục tốt hon.

Căn cứ vào cơ thể, mẹ môi trường sống của thai nhi chia ra thành môi trường bên trong và môi trường bên ngoài. Môi trường bên trong bao gồm trạng thái tinh thần, hoạt động tư tưởng ý thức, tình trạng dinh dưỡng, cơ quan nội tạng, hệ nội tiết và phẩm chất, tu dưỡng của bản thân người mẹ... có tác động trực tiếp lên thai nhi. Môi trường bên ngoài chỉ môi trường tự nhiên và xã hội ngoài cơ thể mẹ có thể ảnh hưởng đến cơ thể mẹ, dẫn đến những biến đổi trong cơ thể mẹ, từ đó ảnh hưởng tới thai nhi. Ví dụ như ngắm cảnh đẹp tự nhiên sẽ giúp tinh thần của mẹ vui vẻ, thoái mái. Môi trường bên ngoài gián tiếp tác động lên thai nhi, gây ảnh hưởng đối với quá trình sinh trưởng, phát triển của thai nhi bằng cách kích thích lên các cơ quan cảm giác như mắt, tai, miệng, mũi... và hoạt động tư duy của não bộ người mẹ. Những việc làm tích cực, cao quý, tinh thần lạc quan mang đến cho thai nhi những điều tốt đẹp; việc làm tiêu cực, tinh thần bi quan tác động bất lợi đến thai nhi. Tuy giữa mẹ và thai nhi không có mối liên hệ thần kinh trực tiếp, nhưng có thể giao tiếp bằng

các chất hóa học trong huyết tương. Thai nhi cảm nhận tình cảm, ý nghĩ của mẹ nhờ sự biến đổi các chất hóa học trong cơ thể mẹ. Tâm trạng của mẹ sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát triển của hệ thần kinh và sự hình thành tính cách của thai nhi, đây chính là nguyên nhân phải dưỡng thai trong môi trường tốt nhất.

(3) Giáo dục thai nhi

Ý nghĩa ban đầu của thai giáo chính là tiến hành giáo dục thai nhi một cách có ý thức. Giáo dục thai nhi chia thành giáo dục trực tiếp và giáo dục gián tiếp.

Giáo dục trực tiếp là trực tiếp tác động lên thai nhi, để thai nhi được tiếp nhận sự giáo dục tốt. Ví dụ, đặt tai nghe gần bụng mẹ cho thai nhi nghe nhạc trực tiếp. Giáo dục gián tiếp là ảnh hưởng đến thai nhi bằng cách tác động lên mẹ. Ví dụ, mẹ tập thể dục trong thời gian mang thai, để rèn luyện thân thể cho cả hai mẹ con hoặc đọc một tác phẩm văn học hay để hai mẹ con cùng học tập.



Sau khi mang thai, mẹ và thai nhi gắn với nhau thành một thể, lời nói, cử chỉ của mẹ ảnh hưởng đến thai nhi từng phút từng giây. Để bồi dưỡng thai nhi, người mẹ cần có ý thức học tập thêm một số tri thức, bởi lẽ, thời gian mẹ học cũng là lúc thai nhi được giáo dục. Vì vậy, trong thời gian mang thai người mẹ phải học nhiều hơn, đọc nhiều hơn, làm nhiều việc tích cực hơn.

6. Thai giáo có tác dụng thực sự không?

(1) *Thai nhi có thể tiếp nhận giáo dục không?*

Cha mẹ nào cũng muốn mình có thể sinh một đứa con thông minh, khỏe mạnh, hoạt bát, tư chất cao, phẩm chất tốt. Làm sao để niềm mơ ước ấy trở thành hiện thực? Cùng với những nghiên cứu khoa học sâu hơn và những phát minh khoa học mới, thai giáo với tư cách là một môn khoa học mới đang ngày càng được mọi người coi trọng, không ít người

đặt hy vọng vào thai giáo. Vậy thì, thai nhi thực sự có thể tiếp nhận giáo dục không? Hiệu quả của thai giáo thực chất như thế nào? Nếu hiệu quả, phương pháp nào mới chính xác và có lợi cho sự phát triển của cơ thể và trí tuệ thai nhi? Đây là vấn đề mà hầu hết những người sắp làm cha mẹ đều hết sức quan tâm.

Hiện nay, nhiều cách hiểu khác nhau về thai giáo. Có người cho rằng thai giáo hoàn toàn không có ý nghĩa và tác dụng với thai nhi, chỉ cần thai phụ sinh hoạt qui củ, đảm bảo dinh dưỡng, để thai nhi trong cơ thể mẹ có đủ dinh dưỡng và lớn lên trong yên bình.

Gần 20 năm nay, kỹ thuật chẩn đoán y học, đặc biệt là kỹ thuật chẩn đoán bằng sóng siêu âm và kỹ thuật hiện hình điện tử phát triển với tốc độ nhanh chóng, giúp con người có thể quan sát trực tiếp sự lớn lên của thai nhi trong tử cung thai phụ cũng như những phản ứng của nó với các kích thích từ bên ngoài. Vậy là, nhiều chuyên gia trên thế giới bắt đầu nghiên cứu sâu hơn, khoa học hơn về thai giáo. Họ dùng các máy móc khoa học quan sát tình hình phát triển, tình trạng hoạt động của từng tháng, quan sát phản ứng với các loại kích thích từ bên ngoài, sau đó tiến hành phân tích so sánh kết quả thu được với tình hình sinh hoạt của thai phụ và đặc trưng tính cách cùng trình độ trí tuệ của em bé sau khi sinh, từ đó cố gắng phát hiện những nhân tố có liên quan, nhờ vậy, khoa học về thai giáo đã đạt được những thành quả hết sức đáng mừng.

Tại sao có người cơ thể phát triển không cân đối? Tại sao có người dễ mất ổn định tâm lý? Tại sao có người chỉ số thông minh cao, có người chỉ số thông minh thấp?... Rất nhiều vấn đề không thể hoàn toàn quy về có tiến hành thai giáo và thai giáo có hợp lý hay không. Nhưng các nhà khoa học đã rút ra kết luận, những vấn đề này có mối quan hệ nhất định với các phương diện như nhân cách, bầu không khí, trí tuệ, phương thức sinh hoạt và sự quan tâm yêu thương đối với thai nhi của cha mẹ và gia đình.

Gợi ý:

Tổng kết kinh nghiệm thai giáo mới nhất của các nước trên thế giới và kinh nghiệm thai giáo mà dân gian Trung Quốc đã tích lũy từ thời cổ đại, chúng ta có thể thấy thai giáo vẫn có những ý nghĩa mà chúng ta ngày nay không thể xem nhẹ. Những nhân vật kiệt xuất xuất thân bình thường, lẽ tất nhiên, bản thân gia đình và cha mẹ của họ có những điểm đặc đáo riêng, từ đó có thể đúc kết ra một số kinh nghiệm đáng quý. Những tổng kết này có ý nghĩa to lớn trong việc phòng tránh những tổn thương về trí tuệ và cơ thể của trẻ sơ sinh và thai nhi do sự thiếu hiểu biết và kinh nghiệm của những người sắp làm cha mẹ gây ra.

(2) *Thai giáo là người lớn dạy bên ngoài, thai nhi học bên trong?*

Hiểu như vậy về thai giáo là phiến diện. Có thể hiểu thai giáo từ hai phương diện.

Thứ nhất là thai giáo hiệu quả trực tiếp, tức trực tiếp giáo dục thai nhi bằng âm nhạc, ngôn ngữ... giúp khả năng về âm nhạc, ngôn ngữ cũng như các phuơng diện khác về cơ thể và tâm lý của thai nhi phát triển tốt hơn. Ví dụ, trong thời kỳ phát triển thính lực quan trọng nhất của thai nhi, nâng cao năng lực phản ứng, năng lực tiếp nhận và năng lực phân biệt âm nhạc của thai nhi bằng cách thường xuyên cho thai nhi nghe những giai điệu đẹp; khi thai nhi có khả năng cảm thụ ngôn ngữ, nâng cao khả năng cảm thụ ngôn ngữ của thai nhi bằng cách đọc cho thai nhi nghe những bài tản văn, bài thơ hay... Thai giáo hiệu quả trực tiếp chú trọng tới việc tăng những kích thích có lợi đối với tình cảm và trí tuệ của thai nhi.



Thứ hai là thai giáo hiệu quả gián tiếp, tức là chủ yếu giáo dục thai phụ và những người thân khác của thai nhi, thúc đẩy thai nhi phát triển tốt hơn bằng cách cải thiện môi trường sống bên trong và bên ngoài. Ví dụ, thai phụ cần chú ý tính đa dạng trong chế độ dinh dưỡng hàng ngày, bổ sung vitamin hợp lý, điều hòa khí huyết cơ thể; điều chỉnh tâm trạng của bản thân để luôn thoải mái, lạc quan, không buồn phiền, không nỗi cáu; đọc những áng văn, bài thơ hay, như một hình thức giải trí và thưởng thức cái đẹp; những người thân khác cùng nhau tạo ra một bầu không khí gia đình vui vẻ chan hòa, giúp thai phụ luôn cảm thấy bình yên, ấm áp... Điểm quan trọng của thai giáo hiệu quả gián tiếp là tạo môi trường sống bên trong và bên ngoài toàn diện hài hòa vui vẻ.



Mục đích cuối cùng của thai giáo trực tiếp hay gián tiếp là tạo điều kiện bên trong và bên ngoài tốt hơn cho sự lớn lên của thai nhi, để thai nhi tiếp nhận nhiều kích thích có lợi hơn, nâng cao tố chất tổng thể về cơ thể và trí tuệ của thai nhi.

(3) *Thể nào là thai giáo hiệu quả trực tiếp?*

Hiện nay nhiều chuyên gia trong và ngoài Trung Quốc đang nghiên cứu về thai giáo hiệu quả trực tiếp, bao gồm các lĩnh vực như thai giáo âm nhạc, thai giáo chiếu sáng, thai giáo vuốt ve, thai giáo ngôn ngữ, thai giáo do hai vợ chồng cùng thực hiện... nhằm mang lại cho thai nhi những kích thích tích cực, tránh những kích thích tiêu cực.

Trong quá trình nghiên cứu, các nhà khoa học Nhật Bản phát hiện thai nhi thường xuyên được nghe giọng nói cha mẹ, sau khi chào đời trẻ có khả năng phân biệt giọng nói của cha và mẹ khá rõ ràng. Quan sát trên màn hình có thể thấy, khi được nghe giọng trò chuyện với mình của cha hoặc mẹ, thai nhi sẽ có các phản ứng như cựa mình quay đầu về phía có âm thanh, thậm chí lắng nghe một cách chăm chú và yên lặng... Thai nhi không có phản ứng như vậy với các âm thanh khác.

Các nhà khoa học Mỹ phát hiện, khả năng cảm thụ ngôn ngữ của những em bé thường xuyên được nghe thơ văn khi còn trong bụng mẹ tốt hơn những em bé không được tiếp nhận thai giáo ngôn ngữ, thể hiện ở biết nói sớm và năng lực lý giải ngôn ngữ.

1. Cung cấp cho thai nhi những kích thích có lợi từ bên ngoài

Thai nhi có khả năng phản ứng, tiếp nhận và ghi nhớ nhất định đối với môi trường bên ngoài. Thai giáo hiệu quả trực tiếp mà chúng ta nói tới thực ra hoàn toàn không hạn hẹp như cách hiểu của một số người, chỉ là người lớn dạy bên ngoài, thai nhi học bên trong, tức hôm nay bạn dạy thai nhi một bài thơ, ngày mai khi lớn lên trẻ sẽ thuộc và hiểu ý nghĩa bài thơ ấy; hoặc ngày ngày cho thai nhi nghe những bản nhạc hay, sau này lớn lên trẻ sẽ trở thành một nhạc sĩ lớn. Thông thường, thai giáo không thể mang lại hiệu quả trực tiếp ấy. Thai giáo không giống giáo dục văn hóa sau khi đứa trẻ ra đời, dù là thai giáo hiệu quả trực tiếp, tác dụng của nó cũng chỉ có thể bắt đầu từ hiệu quả gián tiếp, tức thai giáo sẽ mang lại ảnh hưởng sâu xa nào đó cho thai nhi. Mang lại cho thai nhi những kích thích và ảnh hưởng có lợi, sớm khai phá và rèn luyện khả năng của nó là nội dung chủ yếu và ý nghĩa thực sự của thai giáo hiệu quả trực tiếp.

2. Thai nhi là một sinh mệnh có cảm giác

Tiến hành thai giáo hiệu quả trực tiếp, đầu tiên cha mẹ phải hiểu rõ thai nhi là một sinh mệnh có cảm giác, và cảm giác của nó sẽ phát triển tốt hơn khi không ngừng nhận được kích thích có lợi từ môi trường bên ngoài. Ý thức được điều này, cha mẹ sẽ hiểu sâu sắc hơn về mối quan hệ giữa thai nhi và thai giáo. Các nhà khoa học cho rằng, âm nhạc là phương pháp thai giáo hiệu quả trực tiếp tốt nhất, bởi lẽ, tình cảm và bầu không khí của âm nhạc ảnh hưởng trực tiếp đến tâm trạng, trí tuệ và cá tính của thai nhi.



3. *Thai giáo tạo ảnh hưởng ngầm*

Trong thực tiễn giáo dục thai nhi, rất hiếm trường hợp có hiệu quả trực tiếp và rõ ràng như trẻ sơ sinh có thể nhớ được giai điệu thường hay nghe khi còn trong bụng mẹ. Kết quả của thai giáo chiếu sáng, vuốt ve, ngôn ngữ... chỉ biểu hiện ở hiệu quả gián tiếp, tức mang lại ảnh hưởng ngầm đối với tố chất thai nhi sau này. Do đó, thai giáo hiệu quả trực tiếp thực chất vẫn là một dạng thai giáo hiệu quả gián tiếp, dùng phương pháp kích thích trực tiếp để đạt hiệu quả gián tiếp.

Thai giáo hợp lý có ý nghĩa tích cực đối với sự phát triển cơ thể và trí tuệ của trẻ, làm tăng các kích thích có lợi đồng thời tạo ra một môi trường và bầu không khí tốt hơn cho sự sinh trưởng của thai nhi, rèn luyện và nâng cao tiềm năng phát triển tự thân cũng như tố chất tổng hợp của thai nhi.

Gợi ý:

Các nhà nghiên cứu phát hiện, nếu được kích thích bằng ánh sáng vào các giai đoạn phát triển thị lực, thai nhi sẽ quay đầu tìm nguồn sáng, có biểu hiện hưng phấn hoặc quay đi tránh nguồn sáng. Thai giáo chiếu sáng giúp thai nhi biết phản ứng với kích thích, từ đó nâng cao khả năng hoạt động cơ thể và khả năng phản ứng giữa não và cơ thể.

Thai giáo vuốt ve có ý nghĩa giáo dục tình cảm vô cùng tốt đối với trẻ. Từ màn hình siêu âm có thể thấy, thai nhi là một cơ thể sống có năng lực cảm nhận, khi cha mẹ vuốt ve bằng bàn tay đầy dịu dàng và tình yêu, nó sẽ tỏ ra yên lặng. Rõ ràng, sự vuốt ve âu yếm của cha mẹ khiến thai nhi cảm thấy thoái mái và bình yên, không còn lo lắng, bất an, giấc ngủ của thai nhi êm đềm hơn, có lợi cho sự hình thành tính cách tốt đẹp ngày sau.

Thai giáo ngôn ngữ có tác dụng kích thích tương tự, khi mẹ vừa nhẹ nhàng vuốt ve vừa trò chuyện với thai nhi bằng một giọng chan chứa tình yêu và sự dịu dàng, thai nhi sẽ tỏ ra

rất vui vẻ và yên lặng lắng nghe. Tất nhiên, thai nhi không thể hiểu những lời mẹ nói, nhưng nó sẽ có xúc cảm với ngữ điệu lời nói. Điều này chắc chắn sẽ giúp ích rất nhiều cho năng lực lý giải ngôn ngữ về sau của trẻ.



Một số chuyên gia nước ngoài cho rằng, thai giáo sẽ đạt hiệu quả tốt hơn nếu hai vợ chồng cùng thực hiện. Chất giọng, ngữ điệu của cha và mẹ không giống nhau, tình cảm, tính cách của hai người cũng khác, nếu cùng phối hợp thực hiện thai giáo sẽ giúp thai nhi được tiếp nhận ảnh hưởng từ nhiều mặt, nhờ vậy, tâm lý và tính cách phát triển toàn diện và cân bằng.

Trong những giai đoạn sinh trưởng khác nhau, sáu giác quan của thai nhi – thính giác, vị giác, xúc giác, khứu giác, thị giác và cảm giác vận động của cơ thể cũng như chức năng của não phát triển ở những mức độ và giai đoạn không giống nhau. Để những năng lực này không ngừng phát triển, thai nhi phải nhận được những kích thích từ thông tin bên ngoài. Kích thích hợp lý càng nhiều, năng lực của thai nhi càng phát triển, nếu không được kích thích, cơ quan cảm giác và não bộ sẽ phát triển chậm lại và chỉ ở mức trung bình. Nếu để một em bé sơ sinh sống trong một môi trường không có ánh sáng, không được tiếp xúc với con người, chắc chắn em bé ấy sẽ kém phát triển trí tuệ.

Do đó, mục đích khi thực hiện thai giáo hiệu quả trực tiếp là để tăng các kích thích có lợi từ bên ngoài đối với thai nhi, thúc đẩy các cơ quan cảm giác và não bộ của thai nhi phát triển tốt hơn. Đây là cách hiểu chính xác về thai giáo hiệu quả trực tiếp.

(4) Thế nào là thai giáo hiệu quả gián tiếp?

Thai giáo hiệu quả gián tiếp cũng chính là ý nghĩa của từ “thai giáo” theo nghĩa rộng, chỉ việc tạo môi trường bên trong và bên ngoài tốt hơn cho thai nhi. Thai nhi lớn lên trong bụng mẹ nên nó có mối liên hệ tất yếu với sức khỏe, trạng thái tâm lý tình cảm và phuơng thức sinh hoạt, môi trường sống của mẹ. Do đó, thai giáo theo nghĩa rộng chính là thai giáo môi trường, thai giáo tâm trạng, thai giáo trí tuệ, thai giáo phẩm chất và thai giáo khí huyết. Điều mà tất cả các phuơng pháp thai giáo này chú trọng không phải là giáo dục bản thân thai nhi mà là giáo dục người mẹ, bao gồm sự điều chỉnh và tu dưỡng của bản thân người mẹ, từ đó ảnh hưởng đến cơ thể, tình cảm, trí tuệ và tính cách thai nhi.

Môi trường bên ngoài ảnh hưởng rất lớn đến thai nhi.



Qua nghiên cứu, các chuyên gia nước ngoài đã phát hiện ra rằng, khi ra đời trẻ sơ sinh đã có đặc trưng tính cách rõ ràng. Tính cách nhát gan, u sầu hướng nội, nóng nảy, tâm trạng không ổn định của một số trẻ sơ sinh thường liên quan đến những tình huống sơ hãi tột độ, bất an, thường xuyên nổi cáu với người khác... của mẹ trong thời gian mang thai. Các vấn đề tâm lý ở trẻ như tự kỷ, khuynh hướng phản xã hội, nóng nảy... có mối dây liên hệ với tình trạng cha mẹ cai vã, ly dị trong thời gian mang thai. Bác sĩ tâm lý Robin K. Rice, nhà giáo dục nổi tiếng người Mỹ trong cuốn sách *U linh trong phòng nuôi trẻ* đã công bố kết quả điều tra của hơn 10 chuyên gia, đó là hoàn cảnh gia đình, tính khí cha mẹ, những trải nghiệm khi trong bụng mẹ và thời thơ ấu của không ít trẻ có hành vi bạo lực có nhiều điểm tương đồng. Từ đó, các chuyên gia đưa ra kết luận: nếu thời kỳ thai, thai phụ và thai nhi thường xuyên phải nhận những kích thích có tính bạo lực với tần suất cao, hoặc sống trong môi trường bạo lực, khi lớn lên, thì trẻ thường có khuynh hướng bạo lực.

Gợi ý:

**Người Trung Quốc cổ nhấn mạnh thai phụ phải giữ được tâm thế
đoan chính trong cách sinh hoạt cũng như trong cách đối nhân xử
thế, và cũng nhấn mạnh khí huyết của mẹ có thông suốt và nhân
phẩm có đoan chính hay không ảnh hưởng rất lớn đến phẩm chất,
tâm lý và trí tuệ của trẻ.**

Do đó, giáo dục thai nhi theo nghĩa rộng có ý nghĩa to lớn đối với việc nâng cao tố chất, bồi dưỡng năng khiếu bẩm sinh và tính cách của thai nhi.

II. Thai giáo thời cổ đại

I. Những ghi chép về thai giáo cổ đại

Từ xưa, Trung Quốc đã hết sức coi trọng thai giáo. Tác phẩm bàn về thai giáo sớm nhất

là cuốn *Đại đới mật lẽ* (tạm dịch là Bí quyết nên mang theo) và *Liệt nữ truyện* đã có từ 100 năm trước Công nguyên. Cả hai cuốn sách đều nhấn mạnh: người sắp làm mẹ lời nói cử chỉ nên đoan trang trong sáng, chú ý ăn uống sinh hoạt và trạng thái tinh thần, phải thận trọng khi mang thai, vì hành vi của mẹ sẽ ảnh hưởng tới thai nhi.

Đông y rất chú trọng điều dưỡng thể chất của người mẹ mang thai bởi đó là điều kiện đảm bảo sức khỏe của thai nhi và hạn chế một số bệnh di truyền.

Khi bàn về phong diện thể chất của cha mẹ và ưu sinh, cuốn *Phurom thuốc ngàn vàng* (tên gốc *Thiên kim yếu phurom*, được coi là bộ bách khoa toàn thư sớm nhất về y học lâm sàng, tổng kết có hệ thống các thành tựu y dược học từ đời Đường trở về trước, do danh y đời Đường Tôn Tư Mạc biên soạn) cho rằng: “Con cái được thụ khí từ cha, hình thành từ mẹ, nếu cha mẹ khỏe mạnh thì hình – khí có thừa; nếu cha mẹ yếu ớt thì hình – khí không đủ.” Điều đó cho chúng ta thấy thể chất mạnh yếu của cha mẹ trực tiếp ảnh hưởng tới sức khỏe của thế hệ sau. Cổ nhân cũng nói: “Nam tinh nữ huyết, kết hợp thành thai, hình hài giống cha mẹ, cũng có nguyên nhân của nó.”

Người muốn sinh con, đương đạo phải khỏe mạnh không suy nhược, phụ nữ kinh nguyệt đều đặn đúng kỳ, âm dương giao kết, tinh huyết hòa hợp, như vậy mới dễ thụ thai. Trẻ có trưởng thành khỏe mạnh hay không liên quan rất lớn đến tư chất bẩm sinh và điều dưỡng hợp lí sau sinh, đặc biệt là nhân tố tư chất bẩm sinh hết sức quan trọng, từ đó cho thấy mối quan hệ mật thiết giữa thể chất của cha mẹ và ưu sinh.



Về mối quan hệ giữa kết hôn và sinh con muộn với ưu sinh, Chử Trùng (danh y nổi tiếng Trung Quốc, sống vào thế kỷ 5 sau Công nguyên) nói: “Nam nữ giao hợp phải vào thời kỳ khỏe mạnh nhất. Nam tuy 16 đã sinh tinh, nhưng phải đến 30 mới được lấy vợ, nữ 14 có kinh nguyệt, nhưng phải đến 20 mới được gả chồng. Âm dương dồi dào, sau đó giao hợp mà có thai, có thai mà nuôi dưỡng tốt con cái sẽ khỏe mạnh sống lâu.” Qua đó có thể thấy, từ cả ngàn năm trước, y học cổ Trung Quốc đã nhận thức được lợi ích của chọn độ tuổi sinh sản tốt nhất, tương đối sát với độ tuổi sinh đẻ và kết hôn được quy định hiện nay.

Tôn Tư Mạc trong *Cầu tự luận* chỉ ra rằng: “Phàm những người không có con, đều là

do vợ chồng thể chất suy nhược, mang nhiều bệnh tật gây ra, do đó bị tuyệt tự.” Trong cuốn *Cầu nam luận* của Trần Tự Minh có chép: “Phàm những người muốn sinh con, đầu tiên phải xét xem hai vợ chồng có bệnh tật hay suy nhược gì không, sau đó điều trị, làm cho nội ngoại điều hòa mà có con.” Trong “Ngũ bất thú” (năm loại người không nên lấy) của cuốn *Đại đới lỗ - Bản mệnh*⁽¹⁾ đã nêu “không lấy người có bệnh ác tính”, vì vậy khám sức khỏe tiền hôn nhân là bước đầu tiên của thai giáo và ưu sinh.

Về mối quan hệ giữa kết hôn cận huyết với ưu sinh, sách cổ thời Chiến quốc của Trung Quốc có ghi: “Người cùng họ lấy nhau không thể đơm hoa kết trái”. Cuốn *Lễ ký – nội tắc*⁽²⁾ chỉ ra: “Lấy vợ không lấy người cùng họ” cho thấy người xưa đã nhận thức được tác hại của kết hôn cận huyết (ở thời cổ, người cùng họ thường có mối quan hệ huyết thống nhất định).

Về an toàn tình dục và ưu sinh còn có nhiều lý luận hơn. Cuốn *Phương thuốc ngàn vàng* của Tôn Tư Mạc đã chỉ ra: “Mưa to, gió lớn, đại hàn, đại thử (ngày nóng nhất), có nhật Nguyệt thực, đều không nên giao hợp, con cái sinh ra ngu si đần độn, cơ thể khiếm khuyết.”

Cuốn *Phương thuốc dành cho phụ nữ* của Trần Tự Minh viết: “Muốn có con nên chọn ngày giao hợp, tránh ngày Bính, Đinh và các ngày mùng bảy, mùng tám, 12, 13, 15, ngày cuối tháng và mùng một hàng tháng, nhật Nguyệt u ám, có cầu vồng, động đất, nhật Nguyệt thực và tránh những nơi như ngoài trời, chùa chiền miếu mạo, cạnh giếng bếp, nhà vệ sinh, mồ mả quan tài. Nếu giao hợp vào những ngày này hoặc ở những nơi này, con sinh ra tàn tật chết yếu, dốt nát bướng bỉnh, bất hiếu; nếu giao hợp đúng cách thì sẽ sinh con có phúc đức trí tuệ. Giao hợp ảnh hưởng nặng nề tới con cái, nhất định phải thận trọng.”

2. Nhận thức và thực tiễn của thai giáo thời cổ

Nhận thức và thực hành thai giáo của Trung Quốc có lịch sử lâu đời. Ngay trong cuốn *Sử ký*⁽³⁾ đã có những giới thiệu sinh động về các ví dụ thai giáo, sách ghi chép: “Tính cách của Thái Nhãm⁽⁴⁾ đoan trang đứng đắn, hành xử đức độ. Khi mang thai, mắt không nhìn những điều xấu xa, tai không nghe những lời tục tĩu, miệng không nói những lời ngạo mạn. Sinh được minh thánh Văn Vương, dưới sự dạy dỗ của Thái Nhãm, học một biết mười. Chết được thờ trong tông thất nhà Chu, người ta gọi hành vi của Thái Nhãm là thai giáo”. Thai giáo mà người xưa nhắc đến, chỉ những biện pháp điều chỉnh tinh thần, chế độ ăn uống và sinh hoạt của người mẹ sao cho có lợi cho sự phát triển của thai nhi trong thời gian mang bầu, để cơ thể và tâm lý của hai mẹ con đều phát triển khỏe mạnh.

(1) Điều chỉnh tâm lý

Mang thai là một quá trình đặc thù về mặt sinh lý của người phụ nữ. Trong quá trình này, thai phụ phải trải qua hàng loạt sự biến đổi về sinh lý, cùng với đó là những thay đổi tâm lý và cảm xúc tương ứng. Ví dụ, trong cuốn *Mang thai và sinh con* (Trương Diệu Tôn biên soạn) có ghi: “Sự khác biệt đặc thù của con người như thông minh, ngu dốt, lương thiện, độc ác... bắt nguồn từ tổ khí. Tổ khí là tố chất bẩm sinh của mỗi người. Khí thanh thì thông minh và lương thiện, khí đục thì ngu dốt và độc ác.” Ý của đoạn này là, thai phụ phải

có một tấm lòng rộng lớn và tính cách nhã nhặn, dịu dàng, lời nói văn minh, cử chỉ đoan trang đứng đắn, khí chất trong sáng.



Khí chất, tính cách thanh lịch tao nhã của thai phụ ảnh hưởng rất lớn đến thế hệ sau. Vì vậy, thai phụ nên tu dưỡng bản thân, để tâm không tà niệm, tai không nghe lời tục tĩu, mắt không nhìn điều thị phi, miệng không nói lời xăng bậy, không thô lỗ, nóng nảy. Người xưa còn cho rằng: “Phàm là phụ nữ có mang nên có tâm trạng thoải mái, lạc quan; những cảm xúc mạnh như quá vui mừng, điên cuồng, nhớ nhung, bi thương khiến khí huyết mất cân bằng, ảnh hưởng đến thai nhi.” Nói như vậy nghĩa là, tâm trạng và cảm xúc của thai phụ ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát triển của thai nhi, vì thế, trong thời gian mang thai phải luôn giữ tâm trạng thoải mái tránh phiền não, cáu giận. Phiền não và nổi giận khiến khí không thuận, nhi bất an, dễ ảnh hưởng tới thai nhi, gây sảy thai.

(2) Kiêng chuyện phòng the

Chuyện phòng the chỉ đời sống tình dục của hai vợ chồng. Dù nó là điều kiện tất yếu để thụ thai, nhưng để thai nhi có thể phát triển bình yên khỏe mạnh, sau khi mang thai cần phải tiết chế. Cuốn sách cổ *Mang thai và sinh con* có bàn về vấn đề này: “Sau khi mang thai, phải kiêng giao hợp, khí âm động mà phát tiết ra ngoài, làm phân tán sức dưỡng thai của thai phụ, quấy nhiễu thời gian ổn định phôi thai; bên trong động hỏa, dưỡng huyết bất an, tinh thần không ổn định, cơ thể mệt mỏi, kinh mạch chấn động mà ra máu, dẫn đến sảy thai, sinh khó, con sinh ra nhiều bệnh tật”. Trong giai đoạn đầu của thai kỳ (ba tháng đầu), thai phụ do ốm nghén thường có các triệu chứng buồn nôn, chán ăn, ngủ nhiều, mệt mỏi... khiến bản thân và thai nhi không đủ dinh dưỡng, nếu sinh hoạt vợ chồng sẽ dễ sảy thai; Trong giai đoạn cuối thai kỳ (sau tháng thứ bảy), thai phụ bụng to cơ thể nặng nề, cử động bất tiện, thai nhi lại sắp tiến vào xương chậu, âm đạo bị ép nên ngắn đi, sinh hoạt vợ chồng sẽ gây sinh khó hoặc “sinh con nhiều bệnh tật”. Không quan hệ trong thời gian ba tháng đầu và ba tháng cuối của thai kỳ, không những giúp an thai, dưỡng thai mà còn có thể phòng tránh sảy thai và sinh khó.

(3) Cân bằng chế độ ăn uống

Dinh dưỡng của thai nhi lấy từ cơ thể mẹ, vì thế chế độ ăn uống và hấp thu dinh dưỡng của mẹ ảnh hưởng trực tiếp đến sự sinh trưởng phát triển của thai nhi. Cuốn sách cổ *Nữ khoa Vạn thị* (Cuốn sách cổ, tập hợp những kinh nghiệm lâm sàng thực tiễn về các bệnh của phụ nữ; các bệnh trước khi mang thai và sau khi sinh) có ghi: “Khi mang thai, phụ nữ không nên ăn no, nên ăn nhạt, tránh nóng, lạnh, thường xuyên hít thở không khí trong lành yên tĩnh để dưỡng thai, như vậy thai nhi sẽ phát triển khỏe mạnh”. Sau khi mang thai, thai phụ phải cân bằng chế độ ăn uống dinh dưỡng hợp lý.

(4) Lao động và nghỉ ngơi hợp lý

Chúng ta đều biết, vận động phù hợp có lợi cho sự trao đổi chất khỏe mạnh của cơ thể. Vì vậy, thai phụ ngồi chơi cả ngày, nhưng cũng không thể làm việc quá sức. Theo cách nói của y học truyền thống thì, thai dưỡng nhờ khí huyết, không vận động làm khí ngưng trệ, quá mệt nhọc khiến khí suy nhược; lao động không phù hợp, cử động bất thường, dẫn đến hiện tượng sa tim thai, gây ra sinh khó.

Bởi thế, để tăng cường sức khỏe và chuẩn bị lâm bồn, bảo đảm cung cấp đủ dưỡng khí, cải thiện tuần hoàn máu, tăng cảm giác ngon miệng, kích thích trao đổi chất diễn ra nhanh chóng, thúc đẩy não bộ, hệ thần kinh và các cơ quan phát triển, thai phụ nên vận động với cường độ phù hợp. Cụ thể như sau: năm tháng đầu tiên nên nghỉ ngơi, sau năm tháng nên vận động nhẹ nhàng.



(5) Chú ý thời tiết

Y học truyền thống cho rằng. Khi mang thai thai phụ có những biến đổi đặc thù về sinh lý, nên rất dễ bị gió, lạnh, nóng, ẩm, khô, hỏa xâm hại, nhất là thai phụ đã từng nhiễm phong hàn rất dễ mắc bệnh, nặng có thể nguy hiểm đến tính mạng thai nhi.

Vì vậy, thai phụ phải quan trọng bảo vệ sức khỏe trong thời gian mang thai, cẩn thận trong sinh hoạt để nuôi dưỡng một thai nhi khỏe mạnh.

(6) Kiêng thức ăn sống, lạnh

Một số người thường thích ăn đồ chua, cay, sống, lạnh, tuy không phải là một thói quen có hại nhưng thai phụ nên tạm thời không dùng những thức ăn này trong thực đơn hàng ngày. Thông thường, khi mang thai, những biến đổi về sinh lý đã làm thay đổi khẩu vị của thai phụ, nên thích ăn đồ sống, lạnh. Đóng ý cho rằng, trong khi mang thai, âm huyết tập trung nuôi dưỡng thai nhi, dẫn đến âm huyết hư và dương khí vượng gây ra việc thay đổi khẩu vị. Ăn đồ sống, lạnh khiến tì vị của thai phụ bị tổn thương, các chứng bệnh như nôn, tiêu chảy, kiết lỵ thừa cơ xâm nhập, gây hại cho cơ thể thai phụ và thai nhi. Vì vậy, thai phụ phải kiêng đồ sống lạnh để lưu thông khí huyết, để thai nhi có được môi trường phát triển tốt đẹp cho sự trưởng thành khỏe mạnh của thai nhi.

III. Thai giáo hiện đại

Dù thai giáo cổ đại Trung Quốc đã nghiên cứu khá hệ thống về tâm sinh lý của thai phụ trong quá trình mang thai, nhưng quá chú trọng vấn đề dưỡng thai mà coi nhẹ thai giáo lại chính là điểm thiếu hoàn thiện của nó. Cùng với sự phát triển của khoa học và tiến bộ xã hội, nhận thức của con người về thai giáo ngày càng sâu hơn. Người ta coi việc kiểm soát và điều tra môi trường trong và ngoài cơ thể mẹ là nội dung quan trọng nhất của thai giáo, từ đó đưa ra nội hàm và lý luận thai giáo toàn diện và khoa học hơn.



Y học hiện đại mở rộng nội hàm thai giáo thành: giữ tâm trạng thai phụ luôn vui vẻ, sinh hoạt có quy luật, chế độ ăn uống cân bằng, môi trường yên tĩnh, tạo điều kiện tốt nhất cho sự phát triển bình thường và khỏe mạnh của thai nhi, giáo dục cảm giác cho thai nhi thông qua một số biện pháp phù hợp. Loại hình giáo dục này thực hiện nhờ ảnh hưởng tổng hợp của cơ thể mẹ lên thai nhi. Nói cách khác, thai giáo là một công trình có hệ thống với hai nội dung chính: một là “dưỡng thai” khoa học, hai là dạy thai nhi.

Thai giáo hiện đại thực hiện thai giáo trên nền tảng dưỡng thai khoa học hơn, tăng cường sự trao đổi, giao lưu giữa thai phụ và thai nhi, nhấn mạnh các kích thích và ảnh hưởng của thai phụ đối với thai nhi, khai thác thai giáo âm nhạc, thai giáo đối thoại, thai giáo qua trò chơi, thai giáo vuốt ve...

Trên cơ sở kế thừa tinh hoa của thai giáo truyền thống, những phương pháp thai giáo cụ thể và khả thi này không chỉ bổ sung và hoàn thiện lý luận thai giáo hiện đại mà còn mang lại cho nó những thực tiễn quý báu, khiến thai giáo thành một môn khoa học thực sự và hệ thống.

I. Ba trường phái thai giáo lớn

Hiện nay, các trường phái nghiên cứu thai giáo trên thế giới gồm:

(1) Trường phái thai giáo Nhật Bản

Do các y bác sĩ sản phụ khoa Nhật Bản lập nên, hướng dẫn các bà mẹ tương lai bắt đầu quá trình thai giáo từ điều chỉnh sinh lý và tâm lý, giúp thai nhi được lớn lên trong môi trường có lợi nhất.

(2) Trường phái thai giáo Mỹ

Do các bác sĩ khoa thần kinh của Mỹ lập, khá chú trọng về tâm lý, gồm những hướng nghiên cứu sau:

1. Nghiên cứu phương pháp giúp thai phụ có được tâm trạng thoải mái trước khi mang thai và sinh nở.
2. Nghiên cứu phản ứng tâm sinh lý của thai nhi.

(3) Trường phái thai giáo Trung Quốc

Dựa vào năng lực cảm giác của thai nhi, thực hiện những bài học thai giáo âm nhạc vỗ lòng đúng thời điểm và nhiều nghiên cứu có liên quan.

Sóng siêu âm đã giúp ngành nghiên cứu về thai nhi học hiện đại đạt được nhiều tiến triển. Nhờ nó, các bác sĩ có thể theo dõi, kiểm tra tình hình phát triển cơ thể và tinh thần của thai nhi trong bụng mẹ, để các ông bố bà mẹ tương lai nắm được chính xác hơn động thái phát triển của thai nhi khi con chưa chào đời.

Qua nhiều năm nghiên cứu lâm sàng, Tiến sĩ Thomas Verny, người tiên phong trong lĩnh vực tâm lý học thai nhi và trẻ em nổi tiếng người Mỹ đã thiết kế một giáo trình thai giáo gồm các nội dung âm nhạc, vuốt ve, khiêu vũ, mát xa, nằm mơ và đối thoại... Dù là phương pháp nào, trong quá trình học tập, con đường trực tiếp là người mẹ giúp thai nhi học tập dựa vào sự hỗ trợ của giáo trình thai giáo; con đường gián tiếp là trong quá trình tiếp nhận khóa học này, tâm trạng bản thân người mẹ khá ổn định, từ đó sinh ra những

hoóc-môn có lợi, truyền tới nhau thai và cuống rốn qua hệ nội tiết, thông qua đó để khởi động tiềm năng của thai nhi.



Về cơ bản, thai giáo có ba ảnh hưởng lớn sau:

1. Xoa dịu cảm xúc: Xoa dịu cảm xúc của thai nhi, giúp trẻ sau này sẽ có EQ cao.
2. Kích thích thai nhi: Kích thích thần kinh cảm giác và thần kinh vận động của thai nhi.
3. Giao lưu trong bụng mẹ: Có thể trực tiếp giao lưu trao đổi với thai nhi qua máu và tâm hồn.

Thai nhi là một cá thể có thể nhìn, nghe, ghi nhớ và có năng lực cảm giác tốt. Do đó, chúng ta có thể tin tưởng chắc chắn vào tính cần thiết và độ tin cậy của thai giáo.

2. Sự phát triển của thai giáo Trung Quốc

Từ thập niên 60 của thế kỷ 20, nhờ sự hỗ trợ của các kỹ thuật kiểm tra đồ lường y học hiện đại như máy ghi biểu đồ sinh lý, máy giám sát thai nhi, máy siêu âm, máy đo chất dẫn truyền thần kinh và trắc nghiệm tâm lý... rất nhiều học giả đã quan sát quá trình hình thành sinh mệnh trong tử cung, phát hiện các phản ứng sinh ra khi thai nhi chịu các kích thích từ bên ngoài như tiếp xúc, âm thanh, ánh sáng... đặt nền móng khoa học cho việc thực hiện phương pháp thai giáo trực tiếp.

Có một bài báo đã nhắc tới con đường thai giáo truyền thống là việc làm đầu tiên để phòng tránh tàn tật bẩm sinh ở trẻ. Phương pháp thai giáo truyền thống lấy tăng cường bảo vệ sức khỏe, nâng cao tố chất tâm sinh lý của bản thân thai phụ làm mục tiêu chính, từ đó tiến đến ưu hóa sinh lý của thai nhi thông qua ảnh hưởng của thai phụ đối với thai nhi, được gọi là phương pháp thai giáo gián tiếp. Về tổng thể, gồm bốn phương pháp sau:

1. Phương pháp dinh dưỡng: Thai phụ nên nghiêm túc tuân thủ chế độ ăn uống trong thời gian mang thai.
2. Phương pháp bảo vệ thai nhi: Tăng cường bảo vệ sức khỏe bản thân thai phụ để dưỡng thai, bảo vệ thai.
3. Phương pháp ngoại cảm nội hóa:

- Để thai phụ tiếp xúc với những sự vật tốt đẹp, tránh những thứ xấu xa thô tục.
- Phương pháp tự tu dưỡng: Tăng cường tu dưỡng phẩm chất đạo đức, tư tưởng của bản thân thai phụ, nuôi dưỡng một tâm hồn cao quý tốt đẹp.

IV. Thai giáo ngoài Trung Quốc

1. Thai giáo học phương Tây

Hơn 1000 năm trước, phương Tây sáng lập ra lý thuyết “sinh lý học trước sinh” và “tâm lý học thai nhi”, từ đó hình thành thai giáo học phương Tây với nội dung được chú trọng nhất là sức khỏe cơ thể và tâm lý của thai phụ. Bằng cách để thai nhi trực tiếp tiếp nhận các loại kích thích và hoạt động luyện tập, chủ yếu là sử dụng các tín hiệu kích thích thính giác như ngôn ngữ và âm nhạc thúc đẩy ngôn ngữ và não bộ thai nhi phát triển; sử dụng các tín hiệu kích thích khi vuốt ve bụng thai phụ để thúc đẩy động tác và não bộ thai nhi phát triển.

Qua nhiều năm nghiên cứu, nhà tâm lý học người Anh Cliffod Otzi phát hiện, âm nhạc có thể giúp thai nhi “chữa bệnh”, làm tim thai nhi đập có quy luật hơn, khi nhịp đập tim thai bị rối loạn, nghe nhạc sẽ giúp thai nhi chuyển nguy thành an.



2. Lịch sử phát triển thai giáo của Mỹ

Năm 1905, một học giả người Mỹ phát hiện, trong giai đoạn cuối thai kỳ thai nhi có phản ứng với âm thanh, đồng thời quan sát thành công kích thích của âm thanh từ bên ngoài có thể làm tăng hoạt động và nhịp tim của thai nhi. Thập niên 70 của thế kỷ 20, các nhà y học người Mỹ đưa thấu kính đặc biệt vào nghiên cứu thai nhi, làm cho sự hiểu biết của con người về thai nhi càng thêm sâu rộng. Đến thập niên 80 của thế kỷ 20, ứng dụng rộng rãi của sóng siêu âm đã hoàn toàn hé mở bí mật về cuộc sống và sự phát triển của thai nhi, con người có thể tìm hiểu nghiên cứu thai nhi một cách trực tiếp và an toàn hơn.

Trường đại học thai nhi

Trường đại học thai nhi do chuyên gia sản phụ khoa bang California, Mỹ là Fandeka sáng lập năm 1979. Ông chủ trương thai phụ có thể tiến hành thai giáo cho thai nhi từ tháng thứ tư với những hình thức và phương pháp khác nhau, mục đích là để thai nhi phát triển khỏe mạnh cả về tinh thần và cơ thể, từ đó tạo nền móng vững chắc cho quá trình học tập tri thức và thích ứng với xã hội sau này. Fandeka yêu cầu thai phụ và chồng đều phải tham gia hoạt động thai giáo, điều đó vừa giúp tình cảm vợ chồng thêm sâu sắc vừa mang lại những ảnh hưởng tích cực đối với sự phát triển sau này của thai nhi.



Giáo trình của “Trường đại học thai nhi” bắt đầu từ khi mang thai tháng thứ năm, mỗi ngày lên lớp hai lần, mỗi lần năm phút.

Trước khi lên lớp, người mẹ dùng bàn tay vỗ nhẹ lên vùng mà thai nhi hay đạp, nói với thai nhi: “Con ngoan của mẹ, đến giờ học rồi.” Giáo trình của trường đại học thai nhi gồm có:

1. Bài học vận động

Thai nhi năm tháng tuổi có thể chơi trò chơi cùng mẹ. Khi mẹ cảm thấy thai nhi đạp vào bụng liền nhẹ nhàng vỗ vào phần bị đạp; sau đó đợi thai nhi đạp lần nữa; khoảng một hai phút sau, thai nhi sẽ đạp tiếp; mẹ lại vỗ nhẹ nhàng. Lặp đi lặp lại chu trình nhiều lần. Qua một thời gian, mẹ có thể thay đổi chỗ vỗ, còn thai nhi sẽ đạp vào nơi đã thay đổi.

2. Bài học âm nhạc

Mẹ đặt một nhạc cụ đồ chơi hoặc tai nghe ở bụng, để thai nhi nghe những giai điệu âm nhạc diệu kỳ.

3. Bài học ngôn ngữ

Mẹ nói chuyện, lặp lại câu chữ với thai nhi bằng loa. Khi thai nhi bảy tháng tuổi, bắt

đầu giới thiệu âm thanh của thế giới bên ngoài cho thai nhi. Mỗi khi dùng máy khuếch đại âm thanh nói một từ, mẹ liền diễn tả bằng động tác ở vùng bụng như gõ, vuốt, lắc, ép... Ví dụ, mẹ vừa nhẹ nhàng gõ lên bụng vừa nói với con: “Con ngoan, đây là gõ. Mẹ đang nhẹ nhàng gõ con đấy!” Đến tháng thứ tám bắt đầu dạy những từ miêu tả tia sáng, âm nhạc, tiếng cười. Tháng cuối cùng bắt đầu dạy những từ cần tiếp xúc và hiểu trong vòng nửa năm sau khi sinh như sữa, hôn, miệng, mũi, yêu... Khi chào đời, trẻ sơ sinh đã bước đầu hiểu ý nghĩa của 15 từ vựng.



Những thai nhi có thể nhận bằng tốt nghiệp đại học thai nhi sau khi sinh vài giờ. Từ khi thành lập năm 1979 đến nay, trường đại học thai nhi đã bồi dưỡng hàng nghìn “học sinh”. Phần lớn những trẻ được hướng dẫn rất khác biệt với những đứa trẻ khác, chúng tỏ ra thông minh hơn, hiểu toán học và ngôn ngữ dễ dàng hơn, nhận ra cha mẹ nhanh hơn... Sự thực chứng minh, 150 trẻ được tiếp nhận thai giáo một cách nghiêm túc, trong bài trắc nghiệm nghe, nói, sử dụng ngôn ngữ đều đạt được thành tích khá xuất sắc. Có thể thấy, trường đại học thai nhi đã có một giáo trình giáo dục trước khi sinh rất thành công.

Fandeka cho rằng, phương pháp thai giáo này có thể hỗ trợ trí tuệ của thai nhi phát triển, giúp thai nhi sau khi ra đời học tập dễ dàng hơn, phát triển tinh thần thuận lợi hơn.

3. Tình hình nghiên cứu thai giáo ở Nhật Bản

Trên thế giới, quốc gia coi trọng thai giáo và lưu truyền rộng rãi trong dân gian đầu tiên phải kể đến Nhật Bản. Từ thời Edo (1603 ~ 1867), học thuyết thai giáo đã kết hợp với kinh nghiệm của người dân, truyền lại cho đời sau dưới nhiều hình thức. Khi y học phương Tây truyền vào Nhật Bản, ý nghĩa đích thực của “thai giáo” chưa được coi trọng và bị hiểu nhầm là mê tín. Nhưng gần 20 năm trở lại đây, cùng với sự phát triển thần kỳ của nền kinh tế và khoa học kỹ thuật Nhật Bản, nhờ sự hỗ trợ của các kỹ thuật và trang thiết bị hiện đại, một số chuyên gia y học và chuyên gia giáo dục học, từ các phương diện như y học thai nhi, tâm lý học thai nhi và giáo dục học trước khi sinh đã làm rõ lại căn cứ khoa học và phương pháp thực hiện thai giáo, từ đó Nhật trở thành quốc gia đề xướng thai giáo mạnh nhất trong giới học thuật thế giới.

Đầu tiên, chuyên gia y học Nhật Bản kích thích bằng cách dùng kính thai nhi trực tiếp

tiếp xúc với tay chân thai nhi... sau đó quan sát và ghi chép phản ứng thính giác, thị giác và xúc giác của nó, chứng minh rằng thai nhi năm tháng tuổi có thể cảm nhận được những kích thích từ môi trường bên ngoài truyền vào tử cung người mẹ như âm thanh và ánh sáng. Khi ánh sáng trực tiếp chiếu vào tử cung qua kính thai nhi, thai phi phản ứng lại bằng cách nhắm mắt.

Kimuta - Giáo sư y học Nhật Bản đã chứng minh âm thanh bên ngoài cơ thể mẹ thực sự có thể truyền tới tai thai nhi liền thu âm những tiếng động thai nhi có thể nghe thấy bên trong như tiếng tim đập và tiếng máu chảy của mẹ, cho em bé vừa chào đời nghe, em bé ngừng khóc. Sau đó, ông lại chế tạo thú bông vải và băng đĩa có thể phát ra những loại âm thanh này, đặt thú vải bên cạnh em bé đang quấy khóc để làm thực nghiệm, em bé ngừng khóc và ngủ yên. Hiệu quả của phương pháp này càng rõ rệt hơn khi áp dụng với em bé một tuần tuổi. Hiện tượng này phản ánh thai nhi đã bắt đầu “học tập âm thanh” ngay từ khi còn trong bụng mẹ, ghi nhớ âm thanh quen thuộc trong cơ thể mẹ.



“Công trình đào tạo nhân tài” là một công trình do nhà khoa học Nhật Bản Junichi Abe chủ trì. Qua quan sát và các nghiên cứu khoa học của mình, ông rút ra kết luận “trí tuệ của thế hệ sau rõ ràng chịu ảnh hưởng của các nhân tố trong thời kỳ thai nhi”. Ông đã hướng dẫn 127 thai phụ, thực hiện thai giáo bằng các biện pháp rèn luyện thân thể, tập diễn kịch ngắn, thưởng thức âm nhạc, đọc sách, giao lưu trao đổi... theo quy định của ông. Kết quả, 71% số trẻ em do 127 thai phụ này sinh ra có trí tuệ phát triển ưu việt.

4. Tình hình nghiên cứu thai giáo ở Anh

Tổ nghiên cứu âm nhạc thuộc trường Đại học Liszt ở Anh đã tiến hành nghiên cứu trên 11 thai phụ, yêu cầu họ tự chọn một bản nhạc và thường xuyên mở nó trong vòng ba tháng trước khi sinh. Các thai phụ có thể chọn nhạc cổ điển, bản nhạc thịnh hành hay nhạc rock.



Trong một năm sau khi em bé ra đời, những bà mẹ này không được để chúng nghe bất kỳ loại nhạc nào. Khi 11 em bé tròn một tuổi, các chuyên gia phát lại bản nhạc chúng từng nghe khi còn trong bụng mẹ, và những bản nhạc cùng thể loại khác mà chúng chưa từng nghe. Kết quả cho thấy, 11 em bé đều tập trung nhìn về hướng phát ra bản nhạc chúng từng nghe trong bụng mẹ trong thời gian khá dài; một tổ 11 em bé bình thường khác dùng làm đối chiếu không có biểu hiện rõ rệt với bất kỳ bản nhạc nào. Ngoài ra, các nhà khoa học cũng phát hiện trẻ em rất dễ bị thu hút bởi những bản nhạc có tiết tấu nhanh và rõ.

Các nhà khoa học luôn cho rằng ký ức của trẻ em chỉ có thể duy trì từ một đến hai tháng, nhưng Lamont - người đứng đầu công trình nghiên cứu này đã chỉ ra rằng: “Chúng ta đều biết sau khi người mẹ mang thai 20 tuần, thính giác của thai nhi đã hoàn toàn phát triển. Giờ đây, chúng ta phát hiện trẻ em có thể ghi nhớ, yêu thích giai điệu từng nghe một năm trước khi chúng còn trong bụng mẹ.”

5. Tình hình nghiên cứu thai giáo ở Pháp

Vào thập niên 80 của thế kỷ 20, Viện Khoa học Y tế và Sức khỏe Paris đã tiến hành thực nghiệm thai giáo: một thai phụ 28 tuổi đến Viện tiến hành thai giáo mỗi ngày bắt đầu từ tháng thứ tám của thai kỳ. Phương pháp thực hiện là đặt tai nghe trên thành bụng thai phụ, hai tai thai phụ bị bít kín khiến cô không nghe thấy âm thanh phát ra từ tai nghe, sau đó nằm ngửa, nhắm mắt lại, im lặng, mỗi lần các chuyên gia đều phát cùng một loại nhạc, cứ như vậy cho tới khi sinh. Ngày thứ ba sau khi đúra trẻ ra đời, để thử nghiệm xem đúra trẻ có ký ức đối với âm nhạc nó nghe trước khi sinh không, các chuyên gia cố định đúra trẻ vào ghế thử nghiệm, đúra trẻ ngừng hoạt động hoặc hoạt động không theo quy tắc. Thử nghiệm này cho thấy rõ, thai nhi trước khi ra đời có thể tiếp nhận giáo dục, bởi chúng đã có khả năng ghi nhớ, sau khi chào đời có hồi ức với những điều đã được tiếp nhận trong bụng mẹ.

6. Thai giáo ở Nga

Người Nga từ trước đến nay vốn hết sức quan tâm vấn đề giáo dục thai nhi. Họ có một kho tàng kinh nghiệm giáo dục thai nhi dân gian vô cùng phong phú. Các thai phụ người Nga thường hát cho thai nhi nghe những bài dân ca Nga ngọt ngào sâu lắng, tham gia các lễ hội âm nhạc, vũ hội dân gian vui vẻ náo nhiệt... Những thai phụ có học thức thường đi nghe nhạc thính phòng, tham quan bảo tàng Mỹ Thuật, đọc tiểu thuyết mỗi ngày. Nhờ vậy, không ít trẻ em Nga có tố chất nghệ thuật khá cao và trở thành tài năng trong các lĩnh vực

âm nhạc, khiêu vũ, thể dục, hội họa, văn học...

PHẦN HAI: TÍNH KHẢ THI CỦA THAI GIÁO

I. Thai nhi có nền tảng sinh lý để tiếp nhận giáo dục

1. Não của thai nhi phát triển như thế nào?

Tình trạng phát triển não bộ trong thời kỳ thai nhi là tiền đề để có một đứa trẻ thông minh, lanh lợi. Vậy não bộ của thai nhi phát triển như thế nào?

Khoảng ngày thứ 20 kể từ khi thụ thai, trong phôi thai đã xuất hiện cơ cấu thô sơ của não; tới tháng thứ hai, đường nét các nếp nhăn trong não đã rất rõ; đến tháng thứ ba, sự phát triển của tế bào não bước vào thời kỳ cao trào thứ nhất và tiếp tục phát triển nhanh chóng vào tháng thứ tư và thứ năm, đồng thời thỉnh thoảng xuất hiện dấu vết ký ức; bắt đầu từ tháng thứ sáu, bề mặt não bắt đầu xuất hiện nếp nhăn, kết cấu tầng lớp của vỏ não đã cơ bản định hình; sang tháng thứ bảy dây thần kinh điều khiển tri giác và vận động ở thai nhi đã khá phát triển, bắt đầu có khả năng tư duy và ghi nhớ; đến tháng thứ tám, vỏ não càng phát triển hơn, nếp nhăn chủ yếu trên bề mặt não bộ đã hoàn toàn hình thành.

Theo các tư liệu liên quan thì, não của thai nhi từ tháng thứ sáu đã có 14 tỷ tế bào thần kinh – số lượng tế bào não cơ bản trong suốt cuộc đời con người. Con số này cho thấy thời kỳ thai nhi là thời điểm vô cùng quan trọng để não phát triển. Vì vậy, thực hiện thai giáo một cách khoa học và hệ thống ngay từ khi còn trong bụng mẹ là điều quan trọng phải làm. Tất nhiên, não thai nhi chưa phát triển hoàn thiện, đặc biệt các đầu dây thần kinh có vai trò quan trọng còn chưa hoàn toàn hình thành, 10 năm sau sinh não mới có thể phát triển hoàn thiện.

2. Thai nhi trong tử cung học như thế nào?

Người ta phát hiện, ngay từ ngày đầu tiên chào đời, em bé đã có thể phân biệt và vô cùng yêu thích giọng nói của mẹ. Một học giả người Pháp từng tiến hành thí nghiệm lựa chọn tiếng Pháp và tiếng Nga đối với một số trẻ sơ sinh, kết quả trẻ sơ sinh phản ứng mạnh hơn với các âm tiếng Pháp. Điều đó chứng minh những sinh mệnh nhỏ bé đã có năng lực học tập ngay trong thời kỳ thai nhi.

Ngày ngày, thai nhi khám phá thế giới trong bụng mẹ như duỗi chân thăm dò nhau thai của nó xem “đây là cái gì?”, sau một hồi khám phá, thai nhi đã yên tâm, xác định đây là một vật mềm mại, an toàn; hay ngẫu nhiên, tay thai nhi chạm vào cuống rốn và tự hỏi “lại cái gì nữa đây?”, rất nhanh sau đó, cuống rốn trở thành đồ chơi của thai nhi; thai nhi thích quan sát, nghiên cứu nước ối thỉnh thoảng lại nếm thử mấy ngụm. Tiếng máu chảy trong tử

cung mẹ, tiếng nhu động của ruột và tiếng tim đập chính là một khúc nhạc mê đắm diệu kỳ đối với thai nhi, được thu vào não và tích lũy trong hệ thống ký ức, để sau khi ra đời trẻ vẫn nhớ mãi không quên. Không những vậy, thai nhi cũng rất thích thú với tiếng nhạc truyền vào từ bên ngoài, chúng xoay đầu, để tai áp sát thế giới bên ngoài và chăm chú lắng nghe. Lâu dần, mỗi khi âm thanh này truyền tới, thai nhi sẽ phản ứng bằng một loạt động tác liên hoàn.

Tóm lại, sinh mệnh nhỏ trong tử cung có năng lực học tập xuất sắc, nó sẽ sử dụng mọi cơ hội có thể để học tập. Nó học cách nuốt, học cách mút, học vận động, học hô hấp... và là một "nhà tâm lý học" nhỏ, đoán biết tâm trạng mẹ thông qua tất cả các thông tin mẹ truyền đến và từ đó học cảm ứng tâm lý. Bởi thế, trong thời gian mang thai, đặc biệt là nửa sau của thai kỳ, người mẹ nên tăng cường giao lưu với thai nhi, thực hiện thai giáo sớm, thông qua mọi con đường có thể làm cho thai nhi tiếp nhận các kích thích có lợi, được giáo dục tốt ngay từ khi còn trong bụng mẹ.

3. Thai nhi đang lắng nghe thế giới

(1) *Những suy nghĩ sâu xa của các nhà khoa học*

Những ngày đầu tiên tới với thế giới, các em bé thường hay quấy khóc. Nhưng em bé sẽ nhanh chóng yên lặng và chìm vào giấc ngủ nếu được mẹ bế trước ngực trái. Các bà mẹ trẻ có lẽ không chú ý đến điều này, nguyên nhân là vì khi ở trong cơ thể mẹ, thai nhi đã quen với tiếng máu chảy và tiếng đập của huyết quản, sau khi ra đời, em bé có thể trở lại những tháng ngày yên tĩnh và an toàn nếu được bế áp sát tai vào lòng ngực mẹ. Vì thế, tiếng máu chảy và nhịp đập trái tim của mẹ là khúc hát ru ngọt ngào nhất với các trẻ sơ sinh.



Điều này gợi sự liên tưởng đến quá trình phát triển chức năng và các cơ quan cảm giác. Các cơ quan cảm giác của thai nhi như mắt, tai, mũi, da... tuy đã hình thành từ giai đoạn đầu của thai kỳ, nhưng phải đến giai đoạn giữa và cuối thai kỳ, chức năng của chúng mới phát triển. Đó là do mối quan hệ với sự phát triển của não bộ - cơ quan chỉ huy của cảm

giác. Khi được bốn đến năm tháng tuổi, cấu trúc não ngày càng hoàn thiện, các cảm giác của thai nhi dần phát huy tác dụng. Ví dụ, giai đoạn giữa thai kỳ thai nhi tương đối nhạy cảm với các âm thanh bên trong và bên ngoài cơ thể mẹ. Âm thanh trong cơ thể mẹ, như nhịp đập của động mạch chủ có tiết tấu tương đồng với nhịp tim. Có lẽ vì vậy mà sau khi ra đời, các em bé có cảm giác gần gũi với tiếng tim đập của mẹ, nhịp đập của động mạch tử cung, huyết quản cuống rốn và nhu động ruột... Thai nhi cũng phản ứng với những âm thanh bên ngoài cơ thể mẹ. Người ta phát hiện, một lần hắt hơi mạnh của thai phụ cũng có thể làm thai nhi giật mình, chứng tỏ giữa mẹ và thai nhi đã xây dựng một hệ thống truyền thông tin, hai mẹ con trở thành một thể thống nhất.

(2) *Khả năng lắng nghe và phản ứng với âm thanh của thai nhi*

Kết quả nghiên cứu gần đây cho thấy, từ tháng thứ sáu trở đi, thai nhi bắt đầu “tập trung lắng nghe”. Trong thời gian mang thai, bụng mẹ (tử cung) là một nơi vô cùng “ồn ào”, nên nó đã truyền vào tai thai nhi một lượng lớn âm thanh. Trong những âm thanh đó, ồn ào nhất là tiếng ục ục phát ra từ dạ dày mẹ. Ngoài ra, thai nhi còn chú ý lắng nghe cả những tiếng trò chuyện rất khẽ của cha mẹ.



Những âm thanh quen thuộc nhất với thai nhi vẫn là tiếng tim đập đầy tiết tấu của mẹ. Nhịp tim bình thường khiến thai nhi cảm nhận được sự an toàn trong môi trường sống của mình.

Làm sao để thấy được điều đó? Cùng với sự phát triển của khoa học hiện đại, với sự hỗ trợ của máy chẩn đoán siêu âm B, con người đã có thể quan sát tình hình hoạt động và bộ dạng nuốt nước ối rất thú vị của thai nhi trong tử cung mẹ. Thai nhi có thể tiếp nhận và phản ứng với các kích thích từ bên ngoài. Khi nghe tiếng động, tim thai sẽ đập nhanh hơn; nghe thấy tiếng còi ô tô, thai nhi sẽ phản ứng mạnh với tần suất cao; khi cảm nhận ánh sáng từ bên ngoài chiếu vào, nhãn cầu thai nhi sẽ hoạt động.

Tiếng cành cửa đột nhiên đóng sầm lại khi người mẹ đang trò chuyện khiến thai nhi trong bụng co người lại; tiếng ồn và tiếng còi xe trên đường phố tấp nập thường gây ra hiện tượng thai động nhiều lần liên tiếp.

Cùng xem một thí nghiệm: trong thời gian mang thai, cha mẹ đặt tên sūra cho thai nhi và thường xuyên âu yếm gọi nó. Sau khi chào đời, mỗi lần nghe thấy tên sūra của mình, em bé đột nhiên thồi khóc, thậm chí tỏ ra vô cùng vui sướng. Ở một mức độ nào đó, kết quả này cho thấy, thai nhi không chỉ có thính lực, mà còn có khả năng lĩnh ngộ nhất định.

Các chuyên gia cho rằng, môi trường nước ối mà thai nhi sống có tác dụng lọc âm thanh, nó có thể loại bỏ một phần âm thấp, giữ lại khá nhiều âm cao, do đó thai nhi hết sức nhạy cảm với âm thanh.

Ở đây, chúng tôi không kết luận cách giải thích nào hợp lý hơn, hoặc cả hai đều có lý. Điều quan trọng là sự nhạy cảm và dựa dẫm vào những âm thanh trong cơ thể mẹ của thai nhi liên quan trực tiếp đến thai giáo.

(3) Ý nghĩa của thính giác trong thai giáo

Hệ thính giác là cơ quan chủ yếu giúp thai nhi giữ liên hệ với môi trường và là cơ sở vật chất để tiến hành luyện tập thính giác, tức thực hiện thai giáo âm nhạc. Vì vậy, những năm trở lại đây, con người ngày càng chú trọng nghiên cứu cơ năng thính giác của thai nhi. Đến thập niên 80 của thế kỷ 20, nhờ đo thính giác cho thai nhi bằng các kỹ thuật khoa học hiện đại, con người đã chứng minh được thai nhi có thính giác hoàn chỉnh và đưa ra ý tưởng thực hiện “giáo dục”, để thai nhi có thể “học tập” trong tử cung, đồng thời hình thành “ký ức” ban đầu. Nhận thức mới mẻ này cung cấp căn cứ khoa học cho thai giáo.

Cùng với các nghiên cứu về thính giác thai nhi, chúng đã cấy bẩm sinh có thể chữa trị ngay khi thai nhi còn trong bụng mẹ, tiến hành luyện tập thính giác sớm sau khi chào đời, làm giảm nguy cơ mất thính giác ở một bộ phận trẻ em.

4. Thai nhi đang nghiêm túc lắng nghe trong bụng mẹ?

Hệ thính giác của con người cơ bản đã hình thành trong thời kỳ thai nhi, vì vậy, thai nhi luôn nằm trong bụng mẹ lắng nghe các loại âm thanh. Chúng tôi đã làm một số thí nghiệm về điều này như thu âm các câu thơ, đặt gần bụng mẹ cho thai nhi nghe, kết quả cho thấy sau khi thai nhi ra đời có phản ứng rõ ràng với câu thơ trong băng ghi âm. Ngoài ra, rất ít trẻ sơ sinh do thai phụ sống gần sân bay có tiếng ồn lớn sinh ra giật mình gào khóc vì những tiếng động lớn, bởi nó đã quen nghe từ khi còn trong bụng mẹ.

Trẻ sơ sinh thường dễ nín khóc khi được mẹ đỡ dành, vì giọng mẹ là âm thanh nó đã quen nghe khi còn trong bụng.

5. Sự phát triển thính giác của thai nhi

Nghiên cứu cho thấy, thính giác là cơ quan cảm giác phát triển nhất của thai nhi. Nó đã bắt đầu phát triển từ khi thai nhi được bốn tuần tuổi, sang tuần thứ tám, tai ngoài đã hình thành, lúc này trung khu thần kinh thính giác của thai nhi chưa phát triển hoàn thiện, nên vẫn chưa nghe được âm thanh từ thế giới bên ngoài. Đến tuần thứ 25, hệ thống truyền âm của thai nhi đã phát triển hoàn toàn đồng thời có thể phát sinh phản ứng thính giác, lúc

này thai nhi đã có đủ điều kiện để nghe thấy âm thanh.

Thực nghiệm chứng minh, âm thanh có thể xuyên qua lớp vỏ ngoài cơ thể tiến vào bên trong, hình thành sóng âm, nếu lớp cơ của thai phụ không quá dày, thai nhi bảy tháng tuổi hoàn toàn có thể nghe thấy âm thanh từ bên ngoài xuyên vào tử cung.

6. Thai nhi có khả năng phân biệt âm thanh không?

Kết quả nghiên cứu chứng minh, thai nhi có khả năng phân biệt âm thanh, có phản ứng không giống nhau với những âm thanh khác nhau, ví dụ như có biểu hiện yêu ghét khác nhau với các loại âm nhạc khác nhau. Năm 1985, Tạp chí sản phụ khoa của Mỹ có đăng một bản báo cáo khoa học nhan đề “Khai dậy phản ứng giật mình của thai nhi – một phương pháp kiểm tra thần kinh trong tử cung”.

Bản báo cáo cho biết nghiên cứu này được “Ủy ban nghiên cứu loài người” phê chuẩn. Tình nguyện viên tham gia thí nghiệm là 30 thai phụ đã từng sinh con. Các nhà khoa học để họ nằm trong một căn phòng yên tĩnh và dùng máy chẩn đoán siêu âm B kiểm tra. Máy chuyển đổi đặt ở vị trí có thể nhìn thấy xương cánh tay mặt trước của thai nhi, họng nhân tạo đặt ở khu vực đầu thai nhi trên bụng mẹ. Năm phút một lần, họng nhân tạo phát ra tiếng, mỗi lần ba giây, kích thích sóng âm như vậy 100 lần. Kết quả cho thấy, mỗi lần tiếp nhận kích thích, thai nhi đều lập tức vận động cánh tay trong khoảng thời gian $8,2 \pm 2,3$ giây. Lặp lại nhiều lần kích thích sóng âm với cùng một thai nhi có thể sinh ra nhiều lần phản ứng giật cánh tay.

Gợi ý:

Các tiến sĩ y học của Học viện Y khoa thuộc Đại học Florida và Khoa phụ sản Học viện Y khoa thuộc Đại học Illinois, Chicago, Mỹ đã làm một nghiên cứu thực nghiệm về phản ứng của thai nhi đối với các kích thích âm thanh, chứng minh âm nhạc giai điệu nhẹ nhàng chậm rãi và nhạc disco tiết tấu mạnh có ảnh hưởng khác nhau đối với biến đổi của tim thai và cử động của thai nhi. Khi bị kích thích bằng nhạc disco tiết tấu mạnh, cử động của thai nhi tăng lên rõ rệt, biên độ cũng rộng hơn, lúc tiết tấu mạnh nhất còn kèm theo nhịp tim tăng nhanh và hơi thở như đang thút thít khóc. Khi bị kích thích bằng âm nhạc nhẹ nhàng, chậm rãi, số lần cử động giảm rõ rệt, nhịp tim chậm lại, thậm chí thai nhi ở trong trạng thái ngủ say.

Báo cáo này khẳng định, khi thính giác đã phát triển, một thai nhi khỏe mạnh có thể bị tiếng động bên ngoài cơ thể mẹ làm giật mình gây ra phản ứng tương ứng. Kết hợp với hiện tượng cử động cánh tay khi giật mình đột ngột do kích thích âm thanh, cho thấy thai nhi có thể nghe được tiếng động bên ngoài. Các chuyên gia cho rằng, phương pháp dùng âm thanh khai dậy phản ứng giật mình ở thai nhi là một cách định lượng phản ứng dùng để kiểm tra sự phát triển của hệ thần kinh của thai nhi.

7. Thai nhi có thị giác không?

Thị giác của thai nhi phát triển chậm hơn các giác quan khác, nguyên nhân rất đơn giản. Tuy tử cung không tối đen nhung cũng không thích hợp cho việc quan sát mọi vật bằng mắt. Tuy vậy, mắt của thai nhi không phải hoàn toàn không nhìn được, từ tháng thứ tư trở đi, thai nhi vô cùng nhạy cảm với ánh sáng. Khi mẹ tắm nắng, thai nhi có thể cảm thấy sự thay đổi cường độ sáng.

Trực tiếp chiếu sáng bụng thai phụ sẽ làm thai nhi cảm thấy khó chịu. Lúc này, tuy thai nhi không quay mặt đi nhưng cũng tỏ ra sợ hãi, bất an. Y học hiện đại dùng sóng siêu âm quan sát và phát hiện, dùng đèn pin chớp tắt chớp sáng chiếu vào bụng thai phụ, nhịp tim thai nhi sẽ biến động mạnh.

Thị giác của em bé mới chào đời không đặc biệt nhạy cảm, tầm nhìn cũng khá hẹp, nhưng có thể nhìn rõ vật trước mặt cũng như những thay đổi trên gương mặt mẹ ở khoảng cách 15cm. Thậm chí có báo cáo nói rằng: trẻ sơ sinh có thể nhìn rõ đường nét ngón tay từ khoảng cách chừng 3M.

Tiến sĩ Albert Riley đã bàn về điều này một cách rất sâu sắc từ góc độ lý luận. Theo ông, ít nhất một phần khiếm khuyết về thị giác của trẻ sơ sinh là dấu vết của thói quen sống trong tử cung. Nếu nói trẻ sơ sinh chỉ quan tâm những vật thể ở khoảng cách 30 ~ 40cm, đó là vì khoảng cách này tương tự như độ dài tử cung mà nó vừa rời khỏi. Mấy năm trước, Giáo sư người Nhật Kobayashi đã dùng ánh sáng mạnh chiếu lên bụng thai phụ, nhận thấy thai nhi nhắm mắt. Gần hai năm nay ông phát hiện, khi đèn máy ảnh đột ngột phát ra ánh sáng mạnh xuyên qua thành bụng tiến vào tử cung, thai nhi lập tức cử động mạnh và dần giảm nhẹ sau vài phút thích ứng. Để tránh hiệu ứng nhiệt của ánh sáng mạnh kích thích vùng bụng thai phụ làm cho thai nhi phản ứng, khoa sản một bệnh viện ở Bắc Kinh làm thử nghiệm đặt bóng đèn tròn vào một ống thủy tinh chứa nước, ánh sáng xuyên qua thủy tinh chứa nước chiếu lên thành bụng thai phụ sau đó xuyên vào tử cung, người ta vẫn thấy cử động của thai nhi tăng lên.

Năm 1981, Học viện Y khoa Harvard Mỹ nhận thấy dùng các loại máy móc mới chế tạo có thể quan sát bằng mắt thường hình ảnh mắt thai nhi nửa cuối thai kỳ, phân biệt phong cách cử động của mắt. Trên 90% thai nhi từ 16 ~ 42 tuần tuổi có thể nhìn thấy bằng mắt thường. Tuần thứ 16 xuất hiện chuyển động mắt chậm chậm, từ tuần thứ 23 bắt đầu chuyển động nhanh, và từ tuần 24 ~ 35 chuyển động khá nhiều.

8. Thai nhi có xúc giác không?

Xúc giác của thai nhi xuất hiện khá sớm, thậm chí sớm hơn thính giác. Do môi trường tối trong tử cung hạn chế thị giác phát triển, nên xúc giác và thính giác của thai nhi càng phát triển hơn. Khi được hai tháng tuổi, thai nhi đã có thể chuyển động đầu, tay chi và thân thể; bốn tháng tuổi, nếu được bàn tay mẹ vuốt ve vùng bụng nơi khuôn mặt mình, thai nhi sẽ nhíu mày, néo mắt... Nếu tạo một chút áp lực lên bụng mẹ, nó lập tức sẽ thò tay hoặc chân để phản ứng lại. Người ta dùng kính thai nhi quan sát và phát hiện, khi chạm vào lòng bàn tay thai nhi, nó sẽ lập tức phản ứng bằng cách nắm chặt tay lại; chạm vào miệng, nó sẽ

có phản ứng chu môi và mút. Thú vị hơn, theo phân tích ảnh siêu âm của một số nghiên cứu viên nước ngoài, dương vật của bé trai trong tử cung thậm chí có thể dựng lên. Tất cả chứng minh, chức năng xúc giác của thai nhi đã phát triển. Khi dùng tay kích thích môi trên của thai nhi bốn đến năm tháng tuổi, thai nhi sẽ mở ngậm miệng; chạm vào bàn chân, ngón chân động đậy, đầu gối và phần hông sẽ uốn cong, cho thấy thai nhi có phản ứng nhanh nhạy với các kích thích xúc giác.

9. Thai nhi có khứu giác không?

Mũi của thai nhi đã bắt đầu phát triển từ tháng thứ hai, đến tháng thứ bảy, lỗ mũi có thể giao tiếp với bên ngoài. Do bị nước ối bao bọc, nên đã có khứu giác nhưng lại không thể sử dụng, tất nhiên, chức năng khứu giác cũng không thể phát triển nhiều. Dù vậy, trẻ sơ sinh có thể sử dụng khứu giác ngay khi vừa ra đời, có thể ngửi thấy mùi của mẹ khi bú sữa và nhận ngay ra mẹ khi lại gần.

10. Thai nhi có vị giác không?

Dù nước ối có vị mặn, thai nhi vẫn có thể nếm ngọt lành. Bằng một thí nghiệm đơn giản, nhà khoa học New Zealand Albert Lee đã chứng minh sự xuất hiện vị giác của thai nhi. Ông cho đường sacarin vào nước ối thai phụ, phát hiện thai nhi đang hút nước ối với tốc độ gấp đôi bình thường. Khi ông tiêm vào tử cung một loại dầu vị không ngọt, thai nhi lập tức ngừng hút, đồng thời phản đối bằng cách cử động mạnh trong bụng mẹ.

11. Thai nhi có khả năng ghi nhớ không?

Đây là một vấn đề gây nhiều tranh cãi. Có người cho rằng, từ tuần thứ tư trở đi, não của thai nhi đã thỉnh thoảng xuất hiện dấu vết ký ức; cũng có người nhận định thai nhi trước tám tháng tuổi không thể có khả năng ghi nhớ. Tuy vậy, họ có chung quan điểm, khả năng ghi nhớ đã bắt đầu mạnh nha từ thời kỳ thai nhi. Hiện nay phần lớn giới y học cho rằng, thai nhi năng lực ghi nhớ và cảm giác tăng dần theo độ tuổi của thai nhi.

Đây là một ví dụ rất lí thú, nói về trải nghiệm của những người nổi tiếng như nghệ sĩ dương cầm Rubinstein, nghệ sĩ violon Menuhin và chỉ huy dàn nhạc Roth... Trong cuộc đời biểu diễn của mình, họ đều đã cảm thấy “như từng quen biết” với một số bản nhạc mình chưa tiếp xúc bao giờ, dù không nhìn nhạc phổ, giai điệu của bản nhạc cũng tự nhiên trào dâng không ngừng trong đầu họ. Nguyên nhân là do mẹ của các nghệ sĩ đã chơi những bản nhạc này nhiều lần trong thời gian mang thai. Boris - chỉ huy dàn nhạc Hamilton, Canada trong một lần biểu diễn, trong đầu ông bỗng ngân lên giai điệu của một bản nhạc mình chưa từng nghe bao giờ. Vậy mà ông lại cảm thấy nó vô cùng thân thuộc. Điều này làm ông rất băn khoăn, thì ra mẹ ông từng là một nghệ sĩ biểu diễn cello chuyên nghiệp, khi mang thai Boris bà đã biểu diễn bản nhạc này nhiều lần. Những ví dụ trên đã chứng minh thai nhi có khả năng ghi nhớ nhất định.

Tỉnh Zaragoza ở Tây Ban Nha đã thành lập Sở Nghiên cứu Giáo dục trước khi sinh, tập trung nghiên cứu vấn đề trọng điểm: Có thể khiến chức năng não bộ của thai nhi phát triển

tốt hơn khi còn trong bụng mẹ hay không? Kết quả nghiên cứu cho thấy, trải nghiệm cảm nhận của thai nhi đối với những hành động khích lệ có ý thức sẽ được lưu giữ một thời gian dài trong ký ức, đồng thời gây ảnh hưởng tương ứng đối với cá tính, thể năng và trí năng trong tương lai. Nghiên cứu có liên quan chứng minh, thai giáo là bài học vỡ lòng của giáo dục. Bởi lẽ, nguồn dinh dưỡng và các thông tin truyền đến từ phản xạ thần kinh của mẹ thông qua nhau thai làm cho tế bào não của thai nhi trong quá trình phân hóa, trưởng thành không ngừng được điều tiết và rèn luyện. Vì vậy, điều tiết cảm xúc của mẹ trong thời gian mang thai có ảnh hưởng rất lớn đến sự phát triển tài năng của con cái sau này.

12. Ảnh hưởng của ký ức thời thai nhi

Tiến sĩ, bác sĩ Paul Beau của nước Đức, người tiên phong trong liệu pháp thôi miên, đã chữa trị cho một bệnh nhân nam. Tình trạng của bệnh nhân này chứng minh một cách rõ ràng ký ức tiềm tàng trong thời kỳ thai nhi có ảnh hưởng to lớn đến cuộc đời con người. Khi bệnh nhân này cảm thấy vô cùng bất an, toàn thân thường xuất hiện cảm giác nóng lên tạm thời.

Để tìm hiểu nguyên nhân, Tiến sĩ Beau đã đưa bệnh nhân vào trạng thái say ngủ. Anh dần trở lại thời kỳ thai nhi, hồi tưởng sự việc trọng đại đã xảy ra lúc đó. Khi kể về thời điểm trước tháng thứ bảy, ngữ điệu của anh rất chậm rãi, vẻ mặt bình thường, nhưng khi nhắc lại tình hình sau đó thì đột nhiên khóc miệng cứng đơ, toàn thân run rẩy, lên cơn sốt cao, tỏ vẻ sợ hãi. Có thể dễ dàng nhận thấy, chứng bệnh hiện nay của anh do trải nghiệm trong thời kỳ thai nhi gây ra. Tại sao lại vậy? Mấy tuần sau, Tiến sĩ Beau đến thăm mẹ của bệnh nhân này và được biết, sau khi mang thai được bảy tháng bà đã từng tắm nước nóng với ý định phá thai.

Trong những tháng cuối cùng trước khi chào đời, hành vi của thai nhi ngày càng phức tạp và trưởng thành do có sự kích thích và dẫn dắt của những ký ức tích lũy từ trước. Trong một giai đoạn nào đó, cảm xúc đối lập của con người đều bắt nguồn từ ký ức, dù đó là ký ức có ý thức hay ký ức vô thức. Và những ký ức dùborg như đã bị lãng quên của mỗi người vẫn ảnh hưởng đến cả cuộc đời của họ trong vô thức.

13. Thai nhi có thể đi học không?

Thai nhi trong bụng mẹ có thể đến trường học. Điều này nghe thật buồn cười, nhưng nó lại là sự thực.

Những năm trở lại đây, giáo dục thai nhi ngày càng được mọi người coi trọng. Bang California Mỹ thành lập một trường đại học dành cho thai nhi, giảng viên là các bác sĩ sản khoa, nhà tâm lý học và nhà giáo dục học đình.

Phụ nữ mang thai năm tháng có thể nhập học. Dưới sự hướng dẫn của giáo viên, thai phụ nói chuyện với thai nhi bằng máy khuếch âm, dùng tay làm các động tác thị phạm trên bụng mình, chơi trò chơi như đẩy, vỗ, lắc, vuốt ve... với thai nhi; nghe những bản nhạc hay, hát một số bài hát...; dạy thai nhi một số từ thường dùng nhất như sūra bò, nắc, cười, nhìn, tiếu...; đặt cho mỗi thai nhi một cái tên sūra thật hay, đi học và nghỉ ngơi đúng giờ. Sau một

thời gian học tập, thai nhi khi ra đời có thể hiểu ý nghĩa của 15 từ vựng và phản ứng với các từ này.

14. Tính cách và thói quen của thai nhi

Thai nhi và trẻ sơ sinh chỉ có một sự khác biệt nhỏ là đã trải qua đườòng sinh hay chưa. Thực ra, cả hai đều không có khác biệt nào về bản chất, chúng đều có cá tính của mình. Ví dụ, có trẻ sơ sinh chỉ thích ngủ, có trẻ mờ to mắt quan sát thế giới xung quanh và không ngót vận động tay chân, cũng có trẻ khóc thút thít trong thời gian dài. Tương tự, có thai nhi thích cử động, cũng có thai nhi không thích. Đặc trưng tính cách của thai nhi quyết định bởi sự khác biệt của môi trường trong cơ thể mẹ.

Báo cáo nghiên cứu chứng minh, nếu tiêm cho thai phụ hoóc-môn estrogen và progesterone (hoặc một trong hai) thì đứa trẻ ra đời sẽ có đặc trưng nữ tính rõ ràng. Một sự thật khác là do lượng thuốc sử dụng và hành vi có quan hệ chặt chẽ, nên con của thai phụ đồng thời tiêm hợp chất hoóc-môn nữ estrogen và progesterone có đặc trưng nữ tính rõ rệt hơn con của thai phụ chỉ tiêm hoóc-môn estrogen. Thai nhi tiếp nhận quá nhiều một loại hoóc-môn đặc biệt của cơ thể mẹ sẽ gây ra biến đổi cơ quan trên cơ thể, làm thay đổi tính cách thai nhi, từ đó dẫn đến biến đổi tính cách bẩm sinh ở thai nhi. Loại dị thường bẩm sinh này không chỉ biểu hiện ở hành vi khác lạ, tâm thần không ổn định, biến đổi tính cách, mà còn biểu hiện ở thiếu khí chất nam tính hoặc khí chất nữ tính.

Gợi ý:

Hoóc-môn progesterone và estrogen là hai loại hoóc-môn thường thấy trong máu thai phụ, lượng bài tiết nhiều hay ít quyết định bởi trạng thái trao đổi tín hiệu cân bằng giữa thần kinh thực vật và trung khu thần kinh của mẹ, mà trạng thái tinh thần hàng ngày của thai phụ như tư duy, cảm giác, hành vi và lời nói của thai phụ lại không chế tín hiệu này. Do vậy, cá tính của thai nhi có mối liên hệ chặt chẽ với môi trường, phuơng thức sinh hoạt, tình trạng cơ thể của mẹ trong thời gian mang thai. Vì thế, để bồi dưỡng tính cách tốt đẹp cho thai nhi, thai phụ phải điều chỉnh trạng thái tinh thần của mình, tạo tiền đề cho việc thực hiện thai giáo khoa học có hiệu quả.

Theo báo cáo nghiên cứu của Tiến sĩ, bác sĩ nhi khoa người Thụy Điển Sudirman, thói quen ngủ của trẻ sơ sinh quyết định bởi thói quen sinh hoạt của mẹ trong những tháng cuối thai kỳ. Trong nghiên cứu của mình, Tiến sĩ Sudirman chia thai phụ thành hai nhóm là dậy sớm và đi ngủ muộn, sau đó tiến hành điều tra riêng biệt những đứa con do họ sinh ra. Kết quả, trẻ vừa sinh ra đã có thói quen của mẹ. Điều này cho thấy, ngay từ khi còn trong bụng mẹ, thai nhi đã thích ứng một cách chính xác với quy luật sinh hoạt hàng ngày của mẹ, thói quen của nó liên quan chặt chẽ với thói quen của mẹ nhờ mối dây liên kết bền chặt. Theo nghiên cứu của Sudirman, trong mấy tháng trước khi lâm bồn, mẹ và thai nhi đã có thể nối kết nhịp sinh học và cảm xúc. Mối liên kết này sẽ được tiếp nối sau khi con chào đời. Vì vậy, liên kết mẹ con vừa là căn cứ khoa học vừa là con đườòng thực hiện thai giáo.

II. Nhìn nhận thai giáo từ thực nghiệm

Các nhà di truyền học hành vi nêu trên ngoài đã thực hiện một cuộc thí nghiệm “môi trường sung túc” về vấn đề thai giáo có lợi cho sinh tốt hay không. Các nhà khoa học sắp xếp hai môi trường khác nhau để nuôi riêng hai nhóm chuột. Nhóm chuột nuôi trong “lòng sung túc” được cung cấp đầy đủ thức ăn ngon, hang ổ rộng, thang gấp, xe quay, bập bênh, dây đu, gỗ mà chúng thích gặm, đồ vật để mài răng...; nhóm chuột trong lòng còn lại chỉ được cung cấp đủ thức ăn và nước, không có bất cứ điều kiện vui chơi nào khác. Sau một thời gian nuôi dưỡng, qua so sánh người ta phát hiện, tỉ lệ về trọng lượng não và enzyme liên quan đến thần kinh, hình thái giải phẫu thần kinh của hai loại chuột này có sự khác biệt rõ rệt. Năm 1970, sau khi các nhà khoa học nghiên cứu trọng lượng não bình quân của 544 con chuột được nuôi từ “lòng sung túc” còn phát hiện, trọng lượng não chuột tăng lên theo điều kiện sống tốt hơn của chuột mẹ. Qua đó có thể thấy, tính phύt tạp của môi trường không chỉ làm tăng trọng lượng não chuột mà còn làm khả năng thích nghi sinh tồn của chúng mạnh lên.

Với kết quả thí nghiệm này, các chuyên gia nhận định, gen quyết định hành vi di truyền. Ví dụ, “con của chuột biết đào hang”, nhưng gen này được ưu đãi trong quá trình chọn lọc tự nhiên, từ đó không ngừng làm hành vi mang tính thích nghi của tổ tiên chúng mạnh lên. Cũng giống như vậy, gen di truyền thích nghi với môi trường của chuột sống trong “lòng sung túc” mạnh lên, vì vậy thế hệ sau do chúng sinh ra thông minh hơn thế hệ sau của chuột sống trong lòng bình thường. Điều này thể hiện rõ tác dụng quan trọng của môi trường mang thai đối với sự ưu hóa của gen.

Một nhóm các nhà khoa học khác làm thực nghiệm về thai giáo. Trong phòng nuôi trẻ của một bệnh viện, cho 120 trẻ sơ sinh bình thường thuộc nhóm thực nghiệm liên tục nghe tiếng tim đập được phục chế với cường độ 82dB, 72 lần một phút, trừ cách bốn tiếng được đưa đến chỗ mẹ bú sữa một thời gian ngắn ra, tất cả thời gian của trẻ đều ở trong phòng nuôi trẻ; 120 trẻ sơ sinh bình thường của nhóm đối chiếu ở trong một phòng nuôi trẻ khác không có tiếng tim đập. Bốn ngày sau, 70% trẻ nghe tiếng tim đập tăng cân, chỉ có 33% trẻ trong nhóm đối chiếu tăng cân. Các nhà khoa học còn tính thời gian quấy khóc của trẻ sơ sinh trong hai phòng, kết quả cho thấy, thời gian quấy khóc của trẻ được nghe tim đập là 38%, nhóm còn lại là 60%. Do chế độ ăn của hai nhóm không có khác biệt lớn, nên có thể tin rằng, có lẽ trẻ sơ sinh được nghe tiếng tim đập nghỉ ngơi nhiều hơn bởi thời gian quấy khóc của chúng ít.

Nhìn bè ngoài, mục đích của cuộc thực nghiệm này là xác định phản ứng của trẻ sơ sinh đối với tiếng tim đập, nhưng trên thực tế, nó mô phỏng môi trường trong cơ thể mẹ trước khi sinh để tìm hiểu cảm giác của thai nhi với môi trường sống khi chưa chào đời. Chắc chắn, tiếng tim đập đều đặn của mẹ luôn ở bên thai nhi cho đến giây phút chúng chào đời. Âm thanh thân thuộc này đã để lại trong thai nhi ấn tượng nhất định. Kết quả thực nghiệm chứng minh, thai nhi có ký ức và phản ứng với môi trường trong cơ thể mẹ, điều này đã giúp tìm ra căn cứ khoa học cho thai giáo; đồng thời cũng cho thấy, tiếng tim đập có tiết tấu đều và thanh âm mềm mại do tâm trạng bình yên của thai phụ mang lại có tác dụng giúp thai nhi yên ổn và tĩnh dưỡng.

Vậy hiệu quả học tập lâu dài của những thai nhi lớn lên trong môi trường yên bình ra

sao? Các nhà khoa học tiến hành thực nghiệm với 26 trẻ em từ một tuổi rưỡi đến bốn tuổi đang chờ được nhận nuôi tại các trại trẻ mồ côi và chia chúng thành bốn nhóm: một nhóm ngủ trong phòng có tiếng đập nhịp đôi của nhịp tim bình thường 72 lần một phút, một nhóm ngủ trong phòng có tiếng đập đơn phát ra từ máy đập nhịp 72 lần một phút, một nhóm ngủ trong một căn phòng phát những bài hát thoi miên, một nhóm ngủ trong phòng không có âm thanh. Lần lượt 26 trẻ được ngủ trong bốn căn phòng kể trên, mỗi phòng ngủ bốn đêm, thực nghiệm viên ghi chép lại thời gian để mỗi đứa trẻ đi vào giấc ngủ. Kết quả cho thấy, những đứa trẻ ngủ trong phòng có tiếng tim đập, cần khoảng một nửa thời gian khi ngủ ở các điều kiện còn lại. Trong ba điều kiện không có tiếng tim đập còn lại, thời gian chúng cần để đi vào giấc ngủ thường là mấy tiếng hoặc nhiều hơn. Có thể thấy, tiếng tim đập có hiệu quả mà những âm thanh khác không thể sánh bằng.

Kết quả thực nghiệm nhiều lần đã giúp các nhà khoa học đi tới kết luận: thai nhi trong cơ thể thai phụ có khả năng học tập có ghi nhớ.

Về điều này, chúng ta có thể xem một thực nghiệm thú vị: Ibuka Masaru - nhà giáo dục trẻ em Nhật Bản nhờ phát thanh viên ghi âm một bài thơ haiku của Kobayashi Issa: “Gió thu thổi lay cành, lá bay ào mặt đất, mèo con nhảy lên bắt.” Sau đó, ông đưa băng ghi âm cho các thai phụ nghe mỗi ngày hai lần, mỗi lần ba phút. Từ hai đến sáu ngày sau khi sinh, nhân viên thực nghiệm tiến hành trắc nghiệm riêng biệt hai nhóm trẻ sơ sinh, một nhóm đã được nghe bài thơ này, một nhóm chưa từng nghe, cho chúng nghe ba loại băng ghi âm là bài thơ haiku kể trên, một bài thơ haiku khác và tiếng nói chuyện thông thường, xem hai nhóm có phản ứng như thế nào, chỉ tiêu quan sát là nhịp tim của trẻ sau khi nghe băng. Kết quả cho thấy: trẻ sơ sinh chưa được nghe bài thơ haiku đó trong thời kỳ thai nhi có chung một phản ứng khi nghe ba loại băng ghi âm, còn trẻ sơ sinh từng nghe bài thơ này nhiều lần trong thời kỳ thai nhi có phản ứng tương đối ổn định khi được nghe lại bài thơ, nhưng phản ứng rất mạnh khi nghe các băng ghi âm khác. Điều đó chứng tỏ, trẻ sơ sinh có thể phân biệt chính xác thơ haiku được nghe trong bụng mẹ và những câu thơ haiku khác.

Đối với kết quả thực nghiệm này, ông Ibuka Masaru – người đã nghiên cứu về giáo dục trẻ em hơn 20 năm cho rằng: “Sau khi nghe bài thơ “Thu phong” trong bụng mẹ, trẻ sơ sinh luôn lưu giữ ký ức về nó, khi được nghe bài thơ haiku có âm luật tương đồng nhưng nội dung khác biệt liền đặt câu hỏi ‘đây là cái gì?’”

Tóm lại, những thực nghiệm kể trên đều chứng minh thai nhi có khả năng ghi nhớ các kích thích lặp đi lặp lại về âm thanh, ngôn ngữ, cho thấy tính khoa học và tính khả thi cho thai giáo cùng tác dụng và ý nghĩa thiết thực của nó.

CHƯƠNG 5: CÁC BƯỚC TRONG THAI GIÁO

PHẦN MỘT: THAI GIÁO TRONG THÁNG ĐẦU TIÊN

Thai phụ mang thai tháng đầu tiên vì không có bất kì phản ứng nào nên không hề biết mình đã có thai, nhưng thai nhi lại đang phát triển nhanh chóng trong sự “vô tâm” ấy. Tốc độ phát triển của thai nhi trong tháng đầu tiên nhanh hơn bất kỳ thời điểm nào trong đời, bắt đầu phát triển các cơ quan, vì thế đây là giai đoạn quan trọng nhất mang tính quyết định trong quá trình phát triển của thai nhi. Đây cũng là giai đoạn thai nhi rất dễ bị ảnh hưởng từ các nhân tố gây dị tật bên ngoài.

Vì vậy, cha mẹ phải chú ý sắp xếp hợp lý sinh hoạt hàng ngày, tăng cường dinh dưỡng và tập luyện, giữ tâm trạng vui vẻ, tránh sự xâm hại của các nhân tố ngoại lai như thuốc men, bệnh tật, bức xạ... Người chồng ngoài giữ sức khỏe cho mình còn phải quan tâm chăm sóc vợ, để tạo lập môi trường sống tốt đẹp cho thai nhi phát triển khỏe mạnh. Nội dung thai giáo khi mang thai tháng đầu tiên chủ yếu là thai giáo môi trường và thai giáo âm nhạc, lúc này thai nhi vẫn chưa có khả năng nghe.

I. Sắp xếp sinh hoạt hàng ngày

1. Dấu hiệu mang thai



Sau khi kết hôn dù chưa chuẩn bị có con, người vợ trẻ có thể mang thai bất kỳ lúc nào nếu không áp dụng các biện pháp tránh thai tuyệt đối an toàn. Nếu người vợ cảm thấy cơ thể khác thường, hai vợ chồng nên chú ý đó có phải là dấu hiệu mang thai không. Trong giai đoạn đầu của thai kỳ, dấu hiệu thường không rõ ràng, rất nhiều thai phụ có hiện tượng mệt mỏi và sốt, hoặc xuất hiện những thay đổi như đau bụng dưới, tâm trạng bất an, dễ nổi giận, num vú trở nên nhạy cảm, cứ chạm vào là đau. Không ít người hiểu nhầm sốt và mệt mỏi là do bị cảm, đau bụng dưới là biểu hiện của táo bón nên uống thuốc xổ. Thực ra, những cảm giác khác thường trên là do hoóc-môn sinh ra khi hợp tử làm tổ trong niêm mạc tử cung gây nên.



Trong cuộc sống hàng ngày, rất nhiều phụ nữ không biết mình đã mang thai thường lo lắng vô nghĩa về những biến đổi sinh lý này. Vì vậy, phụ nữ đã kết hôn phải đặc biệt chú ý chu kỳ sinh lý của mình, phải thường xuyên đo nhiệt độ gốc. Nếu sớm xác định ngày mang thai thì có thể sớm chuẩn bị một không gian sống lý tưởng cho thai nhi trong bụng.

2. Điều chỉnh tâm trạng

Ở đây đã nói đến tầm quan trọng của việc giữ tâm trạng vui vẻ. Trong giai đoạn đầu của thai kỳ, do ảnh hưởng của phản ứng thai nghén (ốm nghén) tâm trạng thai phụ hay thất thường, không vui, tinh thần mệt mỏi, bức bối bất an... điều này bất lợi với thai nhi và bản thân thai phụ. Ở tháng đầu tiên, hợp tử vừa bám rẽ vào tử cung của mẹ, còn rất yếu ớt, hình dạng chưa hoàn chỉnh của các cơ quan đã xuất hiện, phôi thai sinh trưởng với tốc độ cực kỳ mau chóng. Đến cuối tháng thứ nhất, thể tích của phôi thai nhanh chóng tăng lên, ước tính khoảng 1cm. Lúc này, máu của mẹ đã chậm chậm chảy trong huyết quản của thai nhi, tim đã hình thành và bắt đầu làm việc, phôi thai rất dễ bị các nhân tố bên ngoài ảnh hưởng, dẫn đến phát triển dị thường, thậm chí sảy thai, do đó, thai phụ phải duy trì tâm trạng thoải mái, vui vẻ.

Làm thế nào để giữ tâm trạng vui vẻ? Đầu tiên phải xác định phản ứng thai nghén (ốm nghén) không phải là bệnh, có thể dùng biện pháp chuyển sự chú ý, như cùng chồng đi xem phim, đến chơi nhà bạn bè, đi chơi công viên, ngắm cảnh để giảm nhẹ phản ứng thai nghén, để đứa con phát triển khỏe mạnh nên kiên trì ăn uống. Có thể nghe nhạc nhẹ nhàng vui vẻ, hài hước thú vị, gai điệu mượt mà để giảm tâm trạng bất an, tìm sự an ủi về mặt tinh thần. Tiếp nữa, phụ nữ lần đầu mang thai thường phải chịu gánh nặng tâm lý, như lo lắng mang thai và cho con bú sẽ làm thay đổi vóc dáng, quá sợ hãi chuyện sinh nở, kì vọng quá cao về giới tính của thai nhi... lúc này, cần có những lời giải thích ân cần, kiên nhẫn của chồng, người thân, bác sĩ, kịp thời loại trừ những lo lắng không cần thiết, giúp thai phụ có thể nhận thức đúng đắn về thai nghén. Ngoài ra, trong thời gian này người chồng nên quan tâm chăm sóc vợ; hiểu, thông cảm và nhường nhịn những nỗi phiền muộn do phản ứng thai nghén của vợ gây ra, xoa dịu về mặt tinh thần cho vợ, nỗ lực điều chỉnh hợp lý sinh hoạt hàng ngày, giúp vợ nhanh chóng vượt qua những ngày tháng đầy lo lắng.

3. Hấp thu dinh dưỡng

Mọi người đều biết, dinh dưỡng của thai phụ có ảnh hưởng rất lớn đến sự phát triển của thai nhi. Mang thai tháng đầu tiên, vì phôi thai chỉ to khoảng 1~2cm, nên chỉ cần một lượng dinh dưỡng rất nhỏ. Nhưng rất nhanh, thai nhi sẽ cần một lượng dinh dưỡng lớn hấp thu từ cơ thể mẹ để trưởng thành. Bởi thế, người mẹ phải bắt đầu hấp thu dinh dưỡng hợp lý ngay từ tháng đầu tiên, tạo cơ sở vững chắc để thai nhi phát triển trong tương lai.

Vậy sau khi mang thai nên ăn những gì, với lượng bao nhiêu để sinh một bé yêu khỏe mạnh, thông minh? Tuy không có câu trả lời chính xác, nhưng nếu mẹ thiếu dinh dưỡng thì em bé không có đủ dinh dưỡng, nếu mẹ kén ăn, thì tình trạng dinh dưỡng của thai nhi sẽ không cân bằng. Do đó, để thai nhi trong bụng phát triển tốt, thai phụ phải cố gắng thực hiện chế độ ăn uống hợp lý, tạo thói quen ăn uống cân bằng, cố gắng chế biến món ăn ngon miệng để tăng cảm giác thèm ăn.

Đầu tiên, phải đảm bảo hấp thu đủ dinh dưỡng. Khi lập thực đơn cần chú ý dinh dưỡng hợp lý và toàn diện, gồm protein, chất béo, cacbonhydrat, khoáng chất, vitamin và nước. Thai phụ có thể ăn nhiều các loại thịt, sữa, trứng và cá, bảo đảm cung cấp đủ protein chất lượng cao; tăng lượng calo nạp vào một cách hợp lý, tăng một chút so với trước khi mang thai là được, calo chủ yếu có trong chất béo và cacbonhydrat. Hấp thu khoáng chất rất quan trọng, lượng canxi thai phụ cần nhiều hơn người bình thường, nên phải ăn nhiều

thực phẩm có hàm lượng canxi cao như các sản phẩm từ sữa, đỗ, rau xanh, xương động vật... Sắt là nguyên tố chủ yếu để tạo máu, mỗi tháng kinh nguyệt phụ nữ đều mất sắt, vì vậy cần bổ sung sắt. Phương pháp bổ sung sắt tốt nhất là ăn nhiều thức ăn hàm lượng sắt cao như gan lợn, bò, lòng dê, tiết lợn, tiết vịt, các chế phẩm từ đỗ, vừng, nấm, rong biển nâu, tảo tía, long nhãn... Kẽm có ưu thế không thể thay thế ở các mặt như thúc đẩy phát triển, duy trì chức năng bình thường, tăng cường sức đề kháng bệnh tật... Thực phẩm chứa nhiều kẽm có hải sản, các loại đỗ, táo, dưa, vừng, các loại rau có rễ củ... Vitamin cũng rất quan trọng với sự phát triển của thai nhi, các loại sữa, đỗ, hải sản, các loại thịt, vừng, mộc nhĩ, nội tạng động vật, lạc, hồ đào... đều giàu vitamin. Axit folic giúp phòng tránh khuyết cơ quan thần kinh ở thai nhi, vì vậy nên ăn nhiều thực phẩm giàu axit folic như rau xanh, cam quýt, lúa mì, các loại đỗ, ngũ cốc...



Thứ hai, phải tạo thói quen ăn uống tốt. Thói quen ăn uống tốt bảo đảm điều kiện cơ bản cho thai nhi phát triển khỏe mạnh. Thông thường, phải kiên trì không ngừng bổ sung đủ hoa quả và rau xanh, cẩm ăn thức ăn có tính kích thích, thức ăn mặn, càng không được ăn những thực phẩm đã biến chất, chứa quá nhiều chất phụ gia hoặc bị ô nhiễm. Bữa sáng rất quan trọng, nên thai phụ không được bỏ bữa sáng. Ăn ít nhưng nhiều lần tốt hơn ăn một lần thật nhiều thức ăn, nên phải tập thói quen ăn nhiều bữa nhỏ, tức là mỗi ngày ăn năm đến sáu bữa corm, mỗi bữa ăn ít một chút. Mỗi ngày nên ăn đồ ăn vặt một đến hai lần như sa lát, sữa bò (mỗi ngày 300 ~ 500ml), sữa chua lên men, hoa quả... Ngoài ra, phải tạo thói quen uống nhiều nước, hấp thu đủ nước rất quan trọng, các chuyên gia khuyên thai phụ mỗi ngày nên nạp vào cơ thể 1- 1,5l nước, có thể bổ sung bằng hoa quả, canh, sữa bò, trà nhạt, nước mơ, nước chanh... không uống đồ uống có chứa cồn, hạn chế uống cà phê đặc, trà đặc, coca...

4. Vận động hợp lý

Vận động vừa tăng cường thể chất thai phụ vừa có lợi cho sự phát triển khỏe mạnh của thai nhi, vì vậy trong giai đoạn đầu của thai kỳ, thai phụ rất cần vận động. Tùy vào tình hình thực tế của thai phụ để lựa chọn hình thức vận động phù hợp tiến hành tập luyện. Thai phụ thường xuyên tập luyện thể thao từ trước, nên sau khi mang thai nếu không có vấn đề gì đặc biệt tiếp tục tập luyện ở mức độ vừa phải, không được tập luyện quá mệt. Chú ý không được thử những môn thể thao vận động mạnh, phải tránh bất kỳ vận động nào có thể gây tổn thương vùng bụng. Nếu thai phụ không tập luyện nhiều, thì khi mang thai tốt nhất nên chọn một số phương pháp vận động đơn giản dễ thực hiện như đi bộ, thái cực quyền, tập

thể dục dành cho thai phụ...



Hình thức vận động phù hợp với thai phụ nhất là đi bộ. Nó là phương thức vận động có hiệu quả tăng cường sức khỏe của thai phụ và thai nhi. Đầu tiên, đi bộ có lợi cho việc hít thở không khí trong lành, có thể nâng cao chức năng của hệ thần kinh và hệ tim phổi, thúc đẩy tuần hoàn máu, tăng cường trao đổi chất, gia tăng hoạt động của các cơ, làm cho cơ chân, cơ thành bụng, cơ lồng ngực, cơ tim tăng cường hoạt động, cũng có thể cung cấp đủ oxy cho thai nhi trong bụng phát triển. Tiếp đó, do dung lượng của huyết quản tăng lên, máu tích tụ ở gan và tì nhập vào huyết quản, làm tăng lưu lượng máu trong động mạch và tốc độ tuần hoàn máu, mang lại tác dụng rất tốt đối với tế bào cơ thể và dinh dưỡng, đặc biệt là đối với cơ tim. Thai nhi có thể lấy các chất dinh dưỡng cần thiết trong quá trình sinh trưởng từ máu của mẹ, do vậy, dung lượng máu lớn hơn có lợi cho thai nhi hấp thu chất dinh dưỡng, từ đó thúc đẩy sự lớn lên của thai nhi. Và cuối cùng, đi bộ có thể làm tăng lượng khí đi qua phổi, tạo cơ sở chắc chắn để sau này sinh nở thuận lợi. Địa điểm đi bộ tốt nhất nên chọn nơi nhiều cây cối hoa lá, không khí trong lành, nhiều oxi, ít bụi bặm và tiếng ồn. Chắc chắn, đó là cách điều tiết rất tốt cho cơ thể và tâm lý thai phụ.

Tập thể dục dành cho thai phụ có thể giảm nhẹ cảm giác nặng nề ở eo, loại bỏ cảm giác mệt mỏi ở chân, các khớp và cơ có quan hệ trực tiếp với luyện tập và lâm bồn như cơ eo và cơ xương chậu, chuẩn bị cho việc sinh con trong tương lai. Khi thai phụ tập thể dục cũng là lúc thai nhi được tập luyện nên có lợi cho sự phát triển khỏe mạnh của nó. Thai phụ có thể lựa chọn bài thể dục phù hợp với bản thân và tập luyện. Ở đây chúng tôi giới thiệu “bài thể dục trên giường” rất phổ biến và được nhiều thai phụ luyện tập.

Đầu tiên, ngồi tự nhiên trên giường, hai chân duỗi hình chữ “V”, hai tay đặt trên đầu gối, thân trên nghiêng sang phải; giữ thẳng hai chân, ngón chân hướng lên trên, eo phải thẳng, mắt nhìn chân phải, đếm chậm đến mười, sau đó chuyển sang bên trái, cũng đếm

đến mười rồi trở về tư thế ban đầu. Tiếp theo, nằm ngửa trên giường, thả lỏng đầu gối, hai bàn chân chạm mặt giường, ôm đầu gối phải lên sát ngực rồi trở về tư thế ban đầu. Sau đó ôm đầu gối trái lên sát ngực rồi trở về tư thế ban đầu. Tiếp theo, nằm ngửa, hai đầu gối cong lên, cánh tay đặt cạnh thân người, lăn sang trái, dùng cánh tay trái chống xuống giường, đầu nhìn về bên phải, trở lại tư thế ban đầu, sau đó lăn sang phải, cánh tay phải chống xuống giường, đầu nhìn về bên trái, có thể lặp lại động tác vài lần để vận động vùng cổ và eo. Cuối cùng, quỳ trên giường, thể trọng dồn đều lên hai tay và hai đầu gối, thẳng lưng, đầu và cột sống tạo thành một đường thẳng, chầm chậm nâng đầu gối phải lên áp sát ngực, ngẩng đầu, rồi lại duỗi thẳng chân phải, sau đó đổi chân.

Ngoài ra, thai phụ có thể dựa vào điều kiện của mình chọn tập thái cực quyền vừa có thể tu thân dưỡng tính, lại có lợi cho thai nhi phát triển.

5. Tắm

Những tuần đầu tiên của thai kỳ là giai đoạn phát triển của hệ thần kinh trung ương, thai nhi đặc biệt dễ bị tổn thương bởi nhiệt độ cao của cơ thể mẹ. Một nghiên cứu đã chứng minh: nhiệt độ cơ thể thai phụ cao hơn lúc bình thường $1,5^{\circ}\text{C}$ có thể làm đình trệ sự phát triển và sinh sôi số lượng tế bào não thai nhi; cao hơn 3°C có nguy cơ giết chết tế bào não, và loại tổn thương này thường không thể cứu vãn.

Vì vậy, từ khi mang thai tháng thứ nhất, thai phụ không được tiếp tục tắm nước nóng (chỉ nhiệt độ nước quá 42°C), bởi nước tắm quá nóng có thể làm nhiệt độ cơ thể thai phụ vượt quá nhiệt độ bình thường, từ đó gây ra tổn thương tế bào não của thai nhi, gây trở ngại phát triển trí tuệ cho thai nhi. Theo điều tra, tỉ lệ khiếm khuyết ống thần kinh (như thai nhi không não, nứt cột sống) của con cái những người tắm nước nóng, tắm hơi trong giai đoạn đầu thai kỳ cao gấp bốn lần người bình thường. Do đó, để phòng tránh nguy cơ này, giảm số trẻ em dị tật và trí tuệ kém, thai phụ không nên tắm nước quá nóng. Thông thường, nhiệt độ tốt nhất ở khoảng $35^{\circ}\text{C} \sim 37^{\circ}\text{C}$, nên tắm với hoa sen.



Ngoài ra khi tắm, không được xoa quá mạnh những bộ phận như bụng, dễ gây sảy thai; phải chú ý rửa sạch bộ phận hội âm và không dùng sữa tắm có thành phần hóa học, vì thành phần hóa học trong một số loại sữa tắm gây tác hại rất lớn cho thai nhi, nên sử dụng sữa tắm thiên nhiên không chứa chất kích thích.

6. Giấc ngủ

Sau khi mang thai, để tạo môi trường tốt cho thai nhi phát triển, thai phụ nên ngủ đủ. Nên ngủ nhiều hơn bình thường một chút, mỗi đêm ngủ ít nhất từ tám đến chín tiếng, buổi trưa nên ngủ một giấc ngắn. Giai đoạn đầu thai kỳ, cơ thể thai phụ không có nhiều biến đổi, lúc này thai nhi vẫn phát triển trong khoang xương chậu của mẹ, lực ép trực tiếp không quá lớn nên không cần quá chú trọng tư thế ngủ, thai phụ có thể tùy ý chọn tư thế ngủ thoải mái, như nằm ngửa, nằm nghiêng...

Điều cần chú ý là phải tập thói quen ngủ khoa học, ngủ sớm dậy sớm, không thức đêm để bảo đảm sức khỏe đồng thời phải thay đổi tư thế ngủ không tốt trước nay của mình như nằm sấp hoặc ôm một đồ vật gì đó ngủ, bởi tư thế ngủ này có thể tạo áp lực lên bụng, gây trở ngại sự phát triển của thai nhi. Thông thường, mang thai tháng thứ nhất rất khó phát hiện, do vậy, tốt nhất trước khi lên kế hoạch mang thai phải tập thói quen ngủ khoa học.

7. Những điều người chồng cần làm

Chồng phải quan tâm chăm sóc vợ. Lúc này, vợ không thể nhanh chóng thích ứng với các biến đổi do thai nghén mang lại, tâm trạng có nhiều thay đổi, vì vậy, người chồng càng phải yêu thương bảo vệ, thông cảm cho vợ hơn trước, bổ sung dinh dưỡng hợp lý cho vợ, đưa vợ đi bệnh viện kiểm tra, thường xuyên cùng vợ đi bộ, tạo môi trường tốt cho vợ, giúp vợ luôn giữ được tâm trạng vui vẻ. Phải chú ý không hút thuốc uống rượu, giữ vệ sinh môi trường sống, kiêng quan hệ tình dục để tránh làm tổn thương vợ và thai nhi.

II. Kế hoạch thai giáo

Chủ đề: Loại bỏ áp lực bằng cách thưởng thức âm nhạc.

Công cụ: Băng nhạc.

Người tham gia: Mẹ và thai nhi.

Tiến độ: 60 phút, mỗi tuần ít nhất hai lần.

Trước khi bắt đầu bài tập này, hãy chọn một loại nhạc làm bạn cảm thấy đặc biệt thư giãn và vui vẻ dài 60 phút. Chúng tôi khuyên các thai phụ nên chọn nhạc Baroque (Baroque là một phong cách nghệ thuật bắt nguồn từ Phục Hưng Ý, sau đó phát triển mạnh ở châu Âu và các nước thuộc địa ở Tân thế giới cho tới thế kỷ 18. Nghệ thuật Baroque phát triển trong hội họa, điêu khắc, âm nhạc, kiến trúc, văn học...) hoặc nhạc tương tự như Baroque vì nhịp chậm của nó gần nhất với tiếng tim đập trong trạng thái nghỉ ngơi mà thai nhi nghe thấy từ tử cung của mẹ. Nếu không thích nhạc cổ điển, bạn có thể chọn bất kỳ loại nhạc nào

có thể làm bạn thư giãn tinh thần, trừ rock nặng và rock phiêu diêu (Psychedelic Rock). Theo những bà mẹ mang thai đã từng tham gia các buổi biểu diễn nhạc rock, họ nhận thấy, phản ứng của thai nhi với nhạc rock là cử động rất mạnh. Ngược lại, cũng không nên chọn nhạc quá chậm, quá đơn điệu. Bạn phải tận dụng cơ hội nghe nhạc để giao lưu với bé yêu của mình.

Chúng tôi khuyên bạn ít nhất mỗi tuần nghe cả cuộn băng hai lần. Mỗi lần nghe hãy chọn không gian yên tĩnh, ngồi thật thoải mái, vừa nghe nhạc vừa để tâm hồn tự do bay bổng. Đừng nằm nghe nhạc bởi bạn rất dễ chìm vào giấc ngủ, mất mục đích thư giãn trong lúc tỉnh táo. Ngoài ra đừng để băng nhạc này làm nhạc nền khi bạn làm việc hoặc lái xe. Bài tập này yêu cầu bạn hoàn toàn và tích cực chú ý vào âm nhạc, quên đi tất cả những công việc khác.



Đặc biệt chú ý: khi sinh, bạn hãy mang băng nhạc này vào phòng sinh và bật nó lúc đau đẻ. Những tiết tấu chậm của âm nhạc sẽ giúp bạn, bé yêu, chồng và những người giúp bạn sinh con thư giãn. Sau khi sinh bạn sẽ thấy, băng nhạc này có thể làm bé yêu của bạn thư thái, thoải mái mỗi khi bị ốm hoặc bức bối không yên.

III. Tư vấn của chuyên gia

Mang thai tháng đầu tiên là thời kỳ bắt đầu phân hóa của ống thần kinh, túi chi và mắt của thai nhi. Những kích thích không tốt của môi trường bên ngoài trong thời kỳ này sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi, gây dị tật. Do hầu hết thai phụ khi mang thai tháng đầu tiên đều không hề biết, vô ý gây tổn hại cho thai nhi, nên phụ nữ đã lập kế hoạch sinh con, dù trong tình huống không thể xác định bản thân có mang thai hay không, vẫn phải sắp xếp cuộc sống của mình với tiêu chuẩn của một thai phụ.

Không được tới những nơi đông người như nhà hát, sàn nhảy, cửa hàng... tránh tiếp xúc với người mắc các bệnh cúm, sởi, viêm gan truyền nhiễm...; hết sức tránh sử dụng thuốc, dùng thuốc khi mang thai 15 ~ 40 ngày dễ gây ra dị tật ở trẻ em. Nếu uống thuốc là bắt buộc thì phải cẩn trọng theo sự hướng dẫn trực tiếp của bác sĩ. Ngoài ra, cần tránh ô nhiễm điện từ, không làm công việc độc hại, tránh lao động nặng và làm việc ở độ cao 2m trở lên, tránh gây ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi do yếu tố nghề nghiệp; giữ

khoảng cách nhất định khi nghe loa đài và xem tivi; tránh sử dụng máy tính, lò vi sóng, điện thoại di động...; khi máy sưởi trong phòng vừa tắt, thai phụ không được ngủ trên chăn điện, vì nó có thể gây ra trường điện từ có hại cho thai phụ và thai nhi; tránh uống các loại đồ uống như trà đặc, cà phê đặc và các loại coca, nên uống nước sôi để nguội; khi vo gạo, rửa rau không nên nhúng tay trực tiếp vào nước lạnh, vì kích thích buốt lạnh có nguy cơ gây sảy thai; phải chọn loại dầu rửa bát không có chất độc hại; tránh tiếp xúc với thú nuôi trong gia đình vì những động vật nhỏ này thường mang vi khuẩn và kí sinh trùng gây bệnh, có thể truyền nhiễm cho thai nhi trong tử cung; tránh đi giày cao gót và vận động quá mạnh. Nếu thấy cơ thể khó chịu phải nhanh chóng tới bệnh viện khám, kể rõ tình hình với bác sĩ, để có những xử lý phù hợp.



Nếu mẹ mắc bệnh sởi trong giai đoạn đầu thai kỳ thì tỷ lệ phát sinh dị tật ở mắt, tai, tay, chân và tim của thai nhi vô cùng cao (khoảng 33% ~ 58%); nếu thai phụ đã được miễn dịch, thai nhi có thể tránh được sự xâm hại của vi-rút bệnh sởi. Vì thế, phụ nữ trước khi mang thai phải tiêm vắc xin phòng sởi. Khi phải chú ý tránh thai trước khi tiêm chủng một tháng và sau khi tiêm chủng hai tháng, nếu đã mang thai thì không được tiêm chủng.

Ngoài ra, không nên quan hệ tình dục trong thời kỳ này, không chỉ bởi những phản ứng thai nghén và lo lắng về thai nhi trong giai đoạn đầu làm ức chế ham muốn và phản ứng tình dục của thai phụ mà còn vì đây là thời điểm dễ sảy thai nhất, quan hệ tình dục là loại vận động kích thích mang tính co-học, dễ gây ra sảy thai. Nếu vẫn muốn quan hệ thì nên giảm tần suất để giảm kích thích lên thai nhi.

Khi quan hệ cần chú ý tư thế, chồng dùng cánh tay chống đỡ cơ thể, không đè lên cơ thể thai phụ, nhất là vùng bụng, động tác phải dịu dàng, cơ quan sinh dục nam không được tiến vào quá sâu, giảm cường độ kích thích. Người có tiền sử sảy thai quán tính nên tuyệt đối cấm quan hệ.

PHẦN HAI: THAI GIÁO TRONG THÁNG THỨ HAI

Mang thai tháng thứ hai thường là thời gian phát hiện đã có thai và bắt đầu xuất hiện phản ứng thai nghén. Phản ứng thai nghén mỗi người mỗi khác, biểu hiện thường là buồn nôn, nôn ợ, chán ăn... đồng thời có thể kèm theo các triệu chứng váng đầu, mệt mỏi... khiến thai phụ cảm thấy không thoải mái, gây ra những ảnh hưởng không tốt cho sự sinh trưởng và phát triển của thai nhi. Vì vậy, thời điểm này thai phụ nên giữ tinh thần vui vẻ, thoải mái là điều quan trọng nhất.

Thai nhi lúc này đã từ giai đoạn tiền phân hóa tiến vào giai đoạn phân hóa, hình thành và phân hóa cao độ các cơ quan của phôi thai, rất dễ bị ảnh hưởng của các nhân tố bên ngoài dẫn đến dị tật hoặc sảy thai, vì vậy tránh để thai nhi tiếp xúc với các nhân tố bất lợi cho sự phát triển của chúng như thuốc men, hoóc-môn, tia phóng xạ, tia bức xạ... Lúc này, các thai phụ nên khám thai lần đầu, kiểm tra sớm để kịp thời phát hiện và chữa trị bệnh tật, các chứng bội phát và dị thường ở thai nhi.



Nội dung chủ yếu của thai giáo thời kỳ này là thai giáo âm nhạc và thai giáo ý niệm. Thai giáo âm nhạc có thể làm giảm tình trạng mệt mỏi buồn bã do phản ứng thai nghén gây ra ở thai phụ; thai giáo ý niệm là chuyển hóa ý niệm của thai phụ, thẩm thấu chúng vào cảm nhận của thai nhi, để thai nhi có thể hiểu suy nghĩ của mẹ chúng.

I. Sắp xếp sinh hoạt hàng ngày

1. Điều chỉnh tâm trạng

Bắt đầu từ tháng thứ hai khi mang thai, thai phụ có phản ứng thai nghén, ngoài buồn nôn và nôn ra, còn xuất hiện những hiện tượng như chua miệng, đau đầu, cứng vai, đau thắt lưng, mệt mỏi, sốt ruột... Mỗi thai phụ có phản ứng thai nghén khác nhau, người phản ứng nặng sẽ cảm thấy rất khó chịu và coi mang thai là một chuyện đáng sợ; từ đó ảnh hưởng không tốt đến tâm trạng, những suy nghĩ về chuyện sinh nở đôi khi khiến thai phụ hết sức bức bối. Tâm trạng biến động mạnh khiến thai phụ dễ nổi giận hoặc khóc lóc vì những chuyện nhỏ nhặt. Lúc này, thai nhi đã có thể cảm nhận phản ứng của mẹ, tâm trạng không tốt của mẹ sẽ trực tiếp truyền tới thai nhi, ảnh hưởng đến sự phát triển bình thường của thai nhi.

Do đó, thai phụ phải học cách kiểm soát cảm xúc. Phải hiểu rằng phản ứng thai nghén chỉ là biến đổi sinh lý bình thường xảy ra lúc đầu để mẹ chuẩn bị môi trường lớn lên cho thai nhi. Thai phụ nên học cách tự điều chỉnh tâm lý bản thân, nên suy nghĩ theo hướng tích cực, không được tức giận, lo lắng, chuyển sự chú ý sang những chuyện khác, rời khỏi những nơi không vui vẻ; hãy ngồi xuống và tự nói với mình bằng một giọng chậm và ôn hòa rằng sẽ có cách giải quyết, dần làm tâm trạng bình tĩnh; nhắm mắt mấy phút, không suy nghĩ, thả lỏng toàn thân, mát xa đầu và thái dương; hoặc đi bộ trên những con đường nhỏ nhiều cây cỏ hoa lá gần đó; cũng có thể ở giữa một đám đông vui vẻ sôi nổi, làm tâm trạng mình phấn chấn và vui vẻ theo; nghe khúc nhạc mình yêu thích, lật giờ những cuốn sách mình thích, tưởng tượng hình dáng của bé yêu trong tương lai. Tóm lại, cố gắng làm những việc khiến bản thân vui vẻ, tâm trạng thoải mái để mang lại những điều tốt đẹp cho con.

Ngoài ra, chồng và người thân cũng nên hiểu và thông cảm cho thai phụ, cố gắng tạo môi trường tốt, xua tan nỗi lo lắng, làm phong phú đời sống tinh thần của thai phụ.

2. Hấp thu dinh dưỡng

Tất cả dinh dưỡng để thai nhi phát triển trong bụng mẹ chỉ có thể dựa vào nguồn cung cấp từ cơ thể mẹ, nó là cơ sở quyết định sinh mệnh của thai nhi. Chuyên gia nghiên cứu chứng minh, tế bào não của người phần lớn phân chia và hình thành trước khi ra đời. Tháng thứ hai sau khi mang thai, hợp tử bắt đầu phát triển, khi thai nhi 10 ~ 18 tuần tuổi, tế bào não phát triển tới cao trào thứ nhất, cũng chính là giai đoạn cơ sở cho sự phát triển hệ thần kinh và chức năng hệ thống của cơ thể người. Bởi thế, để bảo đảm não thai nhi phát triển tốt, lúc này thai phụ nên đặc biệt chú ý bổ sung kịp thời và đủ lượng protein chất lượng cao, gây dựng nền tảng cho sự phát triển của não bộ thai nhi. Dinh dưỡng của thai phụ không đủ có thể khiến thai nhi phát triển không tốt, đây là kết quả tất nhiên. Nếu nhu cầu của thai nhi không được cơ thể mẹ cung cấp kịp thời thì thai nhi sẽ lấy dinh dưỡng của bản thân cơ thể mẹ, gây ra các triệu chứng như nhuyễn xương, thiếu máu.

Khi mang thai tháng thứ hai, một số thai phụ vì nôn nghén không ăn được, vì thế thường hay lo lắng thai nhi thiếu dinh dưỡng. Giai đoạn đầu của thai kỳ, thai nhi sinh trưởng chậm, nhưng cân nặng của mẹ thông thường cũng phải tăng khoảng mỗi ngày một gam, nhu cầu dinh dưỡng tăng lên, tuy chưa ở mức cao. Do đó, không nên miễn cưỡng bản thân ăn uống, chỉ cần cố gắng ăn một chút thức ăn thanh đạm ngọt miệng sẽ không ảnh

hưởng đến sự phát triển của phôi thai.



Hãy ăn thoải mái khi muốn, có thể thay đổi thói quen ăn uống một chút, như ăn nhiều bùa nhỏ, nhiều thực phẩm thanh đạm dễ tiêu hóa như bánh mì, bánh quy, sữa bò, cháo loãng, nước hoa quả, mật ong và hoa quả tươi... Các món canh và món ăn nhiều dầu mỡ dễ gây nôn ợe, vì thế khi ăn cơm thai phụ không nên uống canh, đồ uống và ăn món nhiều dầu mỡ. Tránh ăn đồ quá ngọt hoặc có tính kích thích mạnh như món ăn cay. Thai phụ phải hấp thu đủ lượng nước, tốt nhất không nên uống cà phê và hồng trà, vì caphein có trong hai loại đồ uống này sẽ cản trở sự phân chia cũng như phát triển tế bào não và các cơ quan khác của thai nhi. Thai phụ phải hạn chế ăn đường, vì ở tuần thứ bảy phôi răng sữa của thai nhi bắt đầu hình thành, nếu ăn quá nhiều đường sẽ tiêu hao một lượng lớn canxi trong cơ thể mẹ, gây bất lợi cho sự sinh trưởng và vôi hóa răng của thai nhi, khiến thai nhi bị chứng răng phát triển không tốt bẩm sinh, làm hình dạng hàm răng bị dị thường vĩnh viễn và giảm khả năng chống sâu răng. Thai phụ nên nghén nặng, phải ăn nhiều rau xanh và hoa quả, uống vitamin B6 và vitamin C. Nôn nghén có quan hệ mật thiết với tâm trạng, bởi vậy, chồng phải quan tâm chăm sóc vợ, hai vợ chồng cùng ra ngoài dùng một bữa tối dễ chịu có lẽ sẽ làm vợ tăng cảm giác ngon miệng.

Trong thời gian này, axit folic rất cần thiết cho sự phát triển trung khu thần kinh của thai nhi. Đặc biệt, trong những tuần đầu tiên mang thai, cơ thể không những không thể tích lũy axit folic mà còn tiết ra lượng axit folic cao hơn bình thường, vì thế, điều quan trọng là hàng ngày phải cung cấp một lượng axit folic hợp lý. Các loại rau tươi, nhiều lá xanh là nguồn cung cấp axit folic rất tốt nhưng phải hấp hoặc ăn sống vì sau khi nấu, một lượng lớn vitamin sẽ bị mất đi. Không nên ăn thực phẩm đã qua công quá nhiều như đồ hộp và các loại thức ăn đóng gói, bởi chúng chứa nhiều chất béo và chất bảo quản, hương liệu, chất tạo màu không cần thiết. Trước khi mua phải xem xét kỹ nhãn hàng, chọn những sản phẩm không có chất phụ gia thực phẩm hoặc hàm lượng những thành phần này vô cùng thấp. Không nên ăn thức ăn chín ở căng tin, hoặc mua các loại thịt đã qua chế biến bán ở chợ và thực phẩm từ gia cầm có thể ăn ngay tại chỗ, vì những món ăn này có thể chứa vi khuẩn, sẽ gây nguy hiểm cho sức khỏe của thai nhi.

Do thời kỳ này sẽ xuất hiện phản ứng thai nghén nên phải có yêu cầu đặc biệt về vấn đề ăn uống, dưới đây chúng tôi giới thiệu một số thực đơn làm giảm phản ứng thai nghén.

Cam sắc: Ngâm cam trong nước cho bót chua, cho thêm mật ong sắc lấy nước uống nhiều lần.

Nước mía pha gừng: Nước mía pha một lượng nhỏ nước gừng, uống nhiều lần.

Cành nho sắc: Sắc cành nho khô với nước rồi uống.

Vỏ bưởi sắc: Sắc vỏ bưởi, uống liền trong nhiều ngày.

Mật ong trộn lá tì bà: Rửa sạch lá tì bà, hơ trên lửa cho cháy hết lông tơ, sắc lấy nước, thêm mật ong rồi uống.

Nước com trộn gừng tươi: Cho vài giọt nước gừng tươi vào nước com, uống nhiều lần.



Sữa bò trộn bột hẹ: Đun sôi sữa bò, cho vào một chút bột rau hẹ rồi uống.

Nước tía tô, gừng quýt: Tô ngạnh 9g (cành tía tô), gừng tươi 6g, táo tàu 10 quả, trần bì 6g, đường vàng 5g, sắc lấy nước uống như uống trà, mỗi ngày ba lần.

Canh ích vị: Lấy một lượng vừa đủ sa sâm, ngọc trúc, mạch đong, sinh địa, sắc lấy nước, thêm đường phèn, mỗi ngày uống một lần.

Ruột trúc mật ong: Sắc 15g ruột trúc lấy nước, chế với 30g mật ong rồi uống.

Cháo địa hoàng: Nấu cháo gạo trắng, khi gần chín, cho nước địa hoàng vào trộn đều rồi ăn.

3. Tắm

Khi mang thai tháng thứ hai, để thích ứng nhu cầu phát triển của thai nhi, cơ thể mẹ có nhiều biến đổi như sự trao đổi chất ở da tăng mạnh, tuyến mồ hôi và tuyến mồ dưới da tiết ra nhiều mồ hôi và chất nhòn, chứng bạch đới ở âm đạo tăng lên do khoang xương chậu sung huyết, gây cảm giác khó chịu. Do đó, nên thường xuyên tắm rửa và thay quần áo lót,

giữ da và vùng kín luôn sạch sẽ, tránh viêm nhiễm. Thường xuyên tắm rửa không chỉ thúc đẩy chức năng bài tiết ở da, giữ cho da luôn sạch sẽ mà còn có thể tăng tốc độ tuần hoàn máu nhờ nước ấm, có tác dụng tiêu tan mệt mỏi, cải thiện trao đổi chất giữa hai mẹ con.

Sau khi mang thai, vì nhau thai sản sinh một lượng lớn hoóc-môn estrogen, tử cung và nhau thai được cung cấp máu rất dồi dào nên bạch đới nhiều hơn trước khi mang thai, đây cũng là hiện tượng bình thường không cần chữa trị. Do chất bài tiết nhiều nên vùng kín luôn trong trạng thái ẩm ướt, có tác dụng kích thích nhất định lên vùng da cục bộ, vì vậy nên thường xuyên rửa bằng nước ấm, giữ cho vùng kín khô ráo. Hàng ngày dùng chậu rửa riêng của mình, súc tăm và nước ấm rửa sạch vùng kín từ hai đến ba lần, khi rửa không nên dùng xà bông bình thường. Nhưng phải chú ý, nếu vùng bạch đới bất thường như có dạng bã đậu hoặc sữa đồng, hoặc có mùi vàng và mùi hôi, đây là hiện tượng không bình thường, phải kịp thời đến khám ở bệnh viện, tìm nguyên nhân gây bệnh để tiến hành chữa trị.

Gợi ý:

Thai phụ nên tắm vòi hoa sen, vì tắm bồn, nước tắm có thể chảy vào âm đạo gây viêm nhiễm, rất nguy hiểm cho thai nhi. Nhiệt độ nước tắm không quá cao, tốt nhất không quá 40°C vì nước quá nóng sẽ làm giãn nở huyết quản trên cơ thể thai phụ, làm lưu lượng máu đến tử cung và nhau thai giảm tạm thời, nhiều khả năng gây ảnh hưởng không tốt cho thai nhi. Không tắm lâu hơn 15 phút.

4. Giấc ngủ

Do phản ứng thai nghén, giai đoạn này thai phụ rất dễ mệt mỏi, nên phải đảm bảo ngủ đủ giấc. Phòng ngủ phải luôn trong lành thoáng mát, sạch sẽ. Trước khi ngủ nên mở cửa sổ từ 10 đến 15 phút để chất độc hại tự thoát ra ngoài. Bài trí trong phòng ngủ nên gọn gàng ngăn nắp, giường ngủ không quá mềm hay quá cứng để tạo sự thoải mái cho thai phụ. Thứ ba, khi ngủ không được bật đèn để phòng tránh ô nhiễm ánh sáng, vì quang áp do ánh sáng đèn điện tạo ra nếu chiếu lên cơ thể trong một thời gian dài sẽ gây mất cân bằng chức năng thần kinh, khiến con người bức bối bất an.

Đèn huỳnh quang thiếu sóng hồng quang có tốc độ nháy 50 lần/s sẽ làm không khí ô nhiễm nặng khi trong phòng đóng kín cửa sổ. Bóng đèn bình thường chỉ có ba màu đỏ, vàng, cam trong ánh sáng tự nhiên, thiếu tia tử ngoại của ánh sáng mặt trời, không phù hợp nhu cầu sinh lý của cơ thể người. Trong ánh đèn huỳnh quang có chứa tia tử ngoại không nhìn thấy được, sóng ánh sáng mạnh ở cự li gần có thể gây biến dị di truyền ở tế bào cơ thể người, dễ gây dị tật thai nhi hoặc các bệnh da liễu.



Thời gian này tử cung chưa phình to, tư thế ngủ ảnh hưởng rất nhỏ đến thai nhi, vì vậy, thai phụ có thể ngủ với tư thế tùy ý, nhưng nên thường xuyên nằm nghiêng sang trái để chuẩn bị cho tương lai. Không nên nằm cả ngày mà phải vận động một cách phù hợp, kết hợp làm việc và nghỉ ngơi.

5. Khám thai lần đầu

Mang thai tháng đầu tiên thường không dễ phát hiện, thay đổi của tử cung không rõ ràng, nước tiểu vẫn chưa có biểu hiện của thai nghén - hoóc-môn kích thích màng đệm HCG (human chorionic gonadotropin), do đó không nên đi khám thai. Thông thường, người có chu kỳ kinh nguyệt bình thường khi thấy kinh nguyệt chậm 10 ngày trở lên tốt nhất nên đi kiểm tra.

Khi mang thai tháng thứ hai, thai phụ phải làm kiểm tra âm đạo lần thứ nhất, không cần lo lắng việc kiểm tra âm đạo sẽ gây tổn hại cho thai nhi. Mục đích kiểm tra là tìm hiểu âm đạo thai phụ có bị dị tật, u bướu như vách ngăn dọc âm đạo, tử cung kép, u xơ tử cung và ngày và ngày ngừng kinh không khớp... đồng thời có thể kiểm tra bạch đới ở âm đạo có viêm nhiễm do độc khuẩn, trùng trichomonas hay không để kịp thời phát hiện và điều trị sớm các chứng bởi nhiễm.

Nội dung khám thai lần đầu gồm có đo chiều cao, cân nặng, vòng bụng, đáy tử cung, huyết áp và kích cỡ xương chậu, kiểm tra nhóm máu, kiểm tra thiếu máu, kiểm tra phản ứng huyết thanh giang mai, kiểm tra nước tiểu thông thường. Ngày đi khám phải chú ý thời gian ăn cơm, ít nhất hai tiếng sau khi ăn mới làm kiểm tra vì khi vừa ăn xong trong nước tiểu dễ xuất hiện đường, kiểm tra nước tiểu lúc này sẽ không chính xác.

6. Những việc người chồng cần làm

Trong giai đoạn đầu của thai kỳ, các phản ứng thai nghén cùng sự biến đổi của cơ thể khiến tâm trạng của thai phụ lên xuống thất thường, vì vậy vai trò của người chồng lúc này hết sức quan trọng.

Phải thường xuyên quan tâm chăm sóc vợ, chủ động giúp vợ làm việc nhà, động viên vợ không nên có tâm trạng u buồn; chú ý điều chỉnh quan hệ mẹ chồng nàng dâu cũng như

những thay đổi cảm xúc tâm lý của vợ, tạo môi trường sống hòa thuận, gần gũi cho vợ. Một số thai phụ không ăn được do nôn nghén, chồng cũng cần chú ý chế biến những món ăn vợ yêu thích và được phép ăn để bảo đảm cung cấp đủ dinh dưỡng. Mang thai giai đoạn đầu tuy bè ngoài không có biểu hiện rõ rệt nhưng nhau thai lúc này rất yếu ớt, dễ sảy thai, vì vậy, chồng nên chú ý giúp vợ... để vợ có thể được nghỉ ngơi đầy đủ.



Ngoài ra, người chồng còn phải giúp vợ tạo ra một môi trường thai giáo tốt. Nên thường xuyên cùng vợ đi dạo trong thiên nhiên không khí trong lành xem nhiều sách báo phim ảnh, chương trình truyền hình vui vẻ, bổ ích, thai phụ biết cách yêu thương và bảo vệ thai nhi, cùng vợ tưởng tượng trò chuyện với thai nhi... những điều này rất quan trọng trong việc làm tăng cường tình cảm giữa hai mẹ con.

II. Kế hoạch thai giáo

Bài tập (1): Chuyện kể thời thơ ấu

Chủ đề: Nói về ngôi nhà thơ ấu của bạn.

Công cụ: Sổ ghi chép.

Người tham gia: Mẹ.

Thời gian: 40 phút, một lần trong tháng.

Trong bài tập này, bạn sẽ trở lại nơi mình từng sống sáu năm đầu tiên của cuộc đời qua dòng chảy thời gian của tâm hồn. Đó có thể là một căn nhà cấp bốn, một căn hộ chung cư, một nông trang hoặc bất kỳ loại hình kiến trúc và nơi ở nào. Nhớ lại quá khứ giúp bạn có thể dễ dàng khơi dậy những tình cảm sâu kín trong lòng mình. Nếu đó là những tình cảm tiêu cực, chúng được giải quyết ổn thỏa cũng sẽ giúp bạn trở thành người mẹ tốt nhất. Nếu là tích cực, những tình cảm này có thể nhắc nhở bạn luôn chú ý đến nhu cầu của thai nhi.

Thực hành 15 phút, sau đó bạn hãy lấy sổ ghi chép ra, thực hiện năm bước sau đây:

1. Viết ra từng căn phòng của ngôi nhà trong ký ức bạn, bắt đầu viết từ căn phòng bạn nhớ rõ nhất.

2. Vẽ sơ đồ nhà cũ của bạn, gồm cầu thang, cửa sổ, đồ đạc, cây cối và tất cả chi tiết bạn có thể tưởng tượng.

3. Trở về nhà cũ của bạn nhờ sự trợ giúp của sơ đồ này. Vận dụng tất cả cảm quan, cố gắng làm sống lại ngôi nhà thơ ấu của bạn. Ghế sofa gì? Đệm ghế làm bằng gì? Bạn ngủ thấy gì trong nhà bếp? Phòng ngủ của bạn? Phòng chứa đồ? Bạn thích nơi nào nhất? Trên tường có tranh ảnh, ịch hay đồng hồ treo tường không? Bạn giấu món đồ yêu thích nhất ở đâu?

4. Trả lời những câu hỏi dưới đây để tìm hiểu những tình cảm sâu kín của bạn đối với ngôi nhà cũ của mình:

- Không cho phép tôi động đến những món đồ gì?

- Không cho phép tôi tới những nơi nào?

- Tôi nhớ đã từng khóc trong những căn phòng nào? Đã xảy ra chuyện gì?

- Tôi nhớ đã từng vô cùng tức giận trong những căn phòng nào? Đã xảy ra chuyện gì?

- Tôi nhớ đã từng rất gần gũi thân thiết với cha hoặc mẹ trong những căn phòng nào?

- Tôi nhớ đã từng nghe trộm những điều không nên nghe trong những căn phòng nào?

5. Nay hãy đến bên cạnh cửa sổ phòng ngủ của bạn và nhìn ra ngoài. Bạn nhìn thấy gì? Hãy nhìn thật kỹ khu đất trống và nhà cửa bên đường, nhìn sang bên phải, bên trái. Nhìn sự thay đổi của mùa. Tiếp tục nhớ lại thời gian bạn trải qua bên khung cửa sổ này. Những thứ nhìn thấy từ khung cửa này mang lại cho bạn ấn tượng rất mạnh phải không? Nếu thế, hãy cố gắng miêu tả tỉ mỉ cảnh vật mà bạn nhìn thấy.



Bài tập (2): Ảnh

Chủ đề: Suy nghĩ về mối quan hệ giữa bạn và cha mẹ.

Công cụ: Sổ ghi chép và ảnh (hoặc những ký ức dạng như ảnh).

Người tham gia: Mẹ.

Thời gian: 60 phút, một lần trong tháng.

Trong bài tập này, bạn sẽ tiếp tục nhớ lại quan hệ giữa bạn và cha mẹ, anh chị em trong thời thơ ấu của mình. Bức ảnh gia đình cũ (hoặc ký ức của bạn về chúng) sẽ là “tấm vé” giúp bạn quay về quá khứ. Giống bài tập trước, nhớ lại và giải quyết xung đột trong quá khứ có thể giúp tâm hồn bạn được giải phóng, làm cho bạn càng yêu và đón nhận đứa con sắp ra đời nhiều hơn. Hồi tưởng thời thơ ấu hạnh phúc có thể gợi dậy sự nhiệt tình của bạn dành cho thai nhi, kích thích sự cộng hưởng của bạn, giúp mối liên hệ giữa bạn và gia đình trở nên bền chặt hơn.

Nếu bạn có album ảnh hoặc những bức ảnh hồi nhỏ, hãy đem chúng ra. Những bức ảnh bạn tìm nên có càng nhiều thành viên trong gia đình càng tốt. Nếu không tìm thấy ảnh cũ, hãy dùng vài phút tưởng tượng nếu giờ trên tay bạn có một tấm ảnh gia đình hồi nhỏ thì nó sẽ như thế nào.

Đừng lo là ký ức của bạn có giống trong ảnh hay không, ấn tượng trong tim bạn có chính xác hay không đều có thể giúp bạn hoàn thành bốn bước sau của bài tập:

1. Một mặt hãy nhìn kĩ bức ảnh gia đình hoặc nhớ lại ấn tượng đối với những bức ảnh đó; mặt khác cố hết sức trả lời tò mò tận những câu hỏi sau:

Những bức ảnh này phải chăng có một công thức hay chủ đề giống nhau: ví dụ, có phải bạn luôn đứng cạnh cha mẹ? Nếu thế, điều đó có ý nghĩa như thế nào đối với mối quan hệ giữa bạn và cha mẹ?

Có phải luôn có người không xuất hiện trong ảnh? Đó có phải là người chụp bức ảnh hay không? Bạn có cảm giác gì với người không xuất hiện trong ảnh?

Những bức ảnh này có những nhóm nhỏ phải không? Ví dụ: có phải bạn và em gái luôn đứng cạnh nhau? Hoặc mẹ bạn luôn đứng cùng cha bạn? Có phải trong tay mẹ bạn luôn bế một em bé?

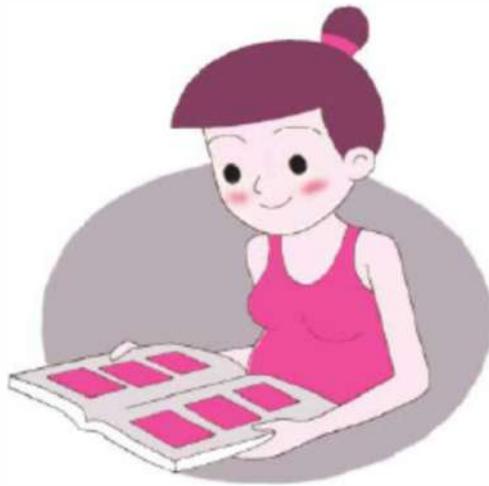
Có phải mọi người trong ảnh đứng không chạm vào nhau, mỗi người một nơi, hay bạn thấy mọi người thường rất thân mật, gần gũi với nhau?

Hãy đọc ngôn ngữ cơ thể trong bức ảnh. Người nhà bạn có thể đứng hoặc ngồi rất gần nhau, nhưng đầu của họ nghiêng về hoặc tránh xa một ai đó.

Trong ảnh ai là tiêu điểm chú ý của mọi người?

Tìm một bức ảnh cha hoặc mẹ bạn đang làm một việc gì đó, ví dụ đang vẽ hay làm vườn. Hoạt động đó ảnh hưởng thế nào đến cá tính của họ và bản thân bạn ngày hôm nay?

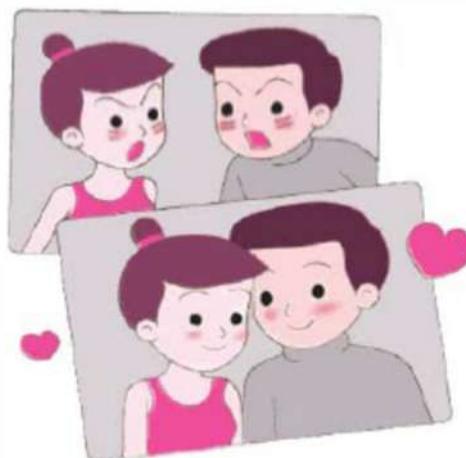
Miêu tả nét mặt từng người. Nếu yêu cầu bạn dùng một loài động vật để hình dung mỗi người trong ảnh, bạn sẽ chọn loài vật nào?



2. Lấy bất kỳ một cảnh tượng nào đó trong thời thơ ấu của bạn, hình dung ra một bức ảnh gia đình lý tưởng theo trí tưởng tượng của bạn. Bạn có thể tưởng tượng cảnh tượng của ngày sinh nhật, bữa cơm tất niên hoặc một buổi chiều hè bên hồ bơi. Nếu không nghĩ ra, bạn có thể dùng chữ viết, mũi tên, đường nét và bất kỳ cách nào có thể giúp bạn vẽ ra cảnh tượng chính xác.

Sau khi vẽ xong, viết ra suy nghĩ và cảm giác của bạn.

3. Vẽ một bức tranh cha và mẹ bạn với tư thế đặc trưng nhất của họ, mặc bộ đồ bạn quen thuộc nhất, tay cầm món đồ quen thuộc hoặc ôm vật nuôi bạn yêu thích. Bạn có thể vẽ vô cùng tỉ mỉ chính xác, cũng có thể chỉ phác họa đường nét, bạn cũng có thể dùng chữ viết, mũi tên hay bất kỳ cách nào có thể giúp bạn nắm được bầu không khí trong đó để giải thích bức tranh. Sau khi vẽ xong hãy viết ra suy nghĩ và cảm giác của mình.



4. Tìm một bức ảnh cha mẹ bạn cãi nhau và một bức họ tò ra thân mật âu yếm. Nếu không có những bức ảnh như vậy, hãy dùng trí tưởng tượng của bạn.

Sau khi bạn thực hiện xong bốn bước trên, thử nghĩ xem bạn đã đạt được những gì. Nếu nó gợi lại ký ức đau khổ thì hãy nói với bản thân, bạn sẽ không để nó xảy ra trong gia đình mình, sau đó để những hồi ức đó biến mất. Nếu bạn nhớ lại những điều đẹp đẽ thì hãy nghĩ, bạn sẽ dùng những kinh nghiệm này như thế nào để dẫn dắt cuộc sống trước mắt mình.

Bài tập (3): Điều chỉnh tâm lý khi mang thai

Chủ đề: Cảm giác của bạn về chuyện mang thai.

Công cụ: Sổ ghi chép và khích lệ.

Người tham gia: Mẹ.

Thời gian: Mỗi tuần hai lần cho đến khi bạn thích cảm giác có thai.

Bây giờ chúng ta đã biết chắc rằng sự phát triển tâm sinh lý của thai nhi không chỉ chịu ảnh hưởng của việc ăn uống, hít thở của mẹ, mà còn chịu ảnh hưởng từ kinh nghiệm, cảm giác và tư tưởng của mẹ.

Ngoại trừ, suy nghĩ tiêu cực hoặc bất mãn có thể làm cơ thể bạn sinh ra những thay đổi thần kinh không tốt, và những thông tin tiêu cực này sẽ nhanh chóng truyền đến thai nhi. Tâm trạng luôn thay đổi trong thai kỳ lúc vui vẻ, hạnh phúc, lúc lo lắng, ưu phiền. Ví dụ, bạn sẽ lo lắng liệu mình có đủ sức làm một người mẹ tốt hay không, hoặc lo việc nuôi dưỡng một đứa trẻ sẽ làm tăng gánh nặng tài chính của mình, sợ sảy thai hoặc sức khỏe của thai nhi không tốt... Có khi bạn mang thai hết sức bất ngờ nên thấy mình chưa chuẩn bị đầy đủ về mặt tâm lý, hay sợ em bé sẽ mang lại nhiều phiền phức cho cuộc sống của bạn.

Những cảm giác tiêu cực này rất bình thường, bạn chỉ cần biết thai nhi cần nhất là tình yêu và sự đón nhận của bạn. Để con yêu nhận được nhiều tình cảm tích cực, bạn cần phải điều chỉnh cảm xúc của mình một cách hiệu quả nhất.

Để tinh thần thật thoải mái bạn hãy tự tạo những bài trắc nghiệm, câu hỏi đáp và tự mình trả lời. Bạn sẽ thấy tình hình tốt lên rất nhiều, ví dụ với những câu hỏi:

Tôi có muốn mang thai bây giờ không?

Thời điểm này có thích hợp để tôi sinh con không?

Chồng tôi có cảm giác gì khi tôi mang thai?

Chồng tôi nghĩ sao khi có một đứa con?

Cha mẹ tôi có cảm giác gì khi tôi mang thai?

Tôi nên điều chỉnh tâm trạng như thế nào?

Tôi nên xử trí vấn đề tài chính như thế nào?

Con yêu sẽ có ảnh hưởng như thế nào đối với sự nghiệp của tôi? Đối với mối quan hệ giữa tôi và chồng?

Trong điều kiện bình thường cách này có thể giúp bạn giải quyết những nghi hoặc nào? Nếu bạn vẫn còn nhiều câu hỏi khó không thể giải quyết về vấn đề mang thai, sinh con hoặc trách nhiệm làm cha mẹ, chúng tôi khuyên bạn hỏi ý kiến bác sĩ sản khoa và bác sĩ tâm lý.

III. Tư vấn của chuyên gia

Sau khi mang thai hai tuần, phôi thai bước vào giai đoạn phân hóa các cơ quan, lúc này, thai nhi dễ bị tác động bởi các nhân tố bên ngoài nhất là các bà mẹ thường bị sảy thai vào thời điểm này. Trong thời kỳ nguy hiểm này, các thai phụ phải cẩn trọng hành vi, cử chỉ hàng ngày của mình: chú ý không được để cơ thể ở trong một trạng thái quá lâu, tránh làm nhiều lần động tác dùng lực ở eo; không được đạp xe, ngồi trên xe, lái xe quá lâu để tránh sảy thai sớm, đặc biệt là những thai phụ có tiền sử sảy thai; nên tránh các vận động, di chuyển mạnh; phải nghỉ ngơi và ngủ đầy đủ, tiết chế quan hệ tình dục; hết sức tránh tiếp xúc với đồ điện gia dụng và điện thoại di động, tránh gây tổn hại cho thai nhi; sởi và cảm cúm là một trong những nguyên nhân gây dị tật ở thai nhi, phải chú ý phòng tránh; tránh dùng thuốc, nếu bắt buộc phải dùng nên theo chỉ dẫn của bác sĩ; tránh tiếp xúc với các chất hóa học độc hại và chất phóng xạ.

Từ tuần thứ tư đến tuần thứ bảy của thai kỳ thường xuất hiện phản ứng thai nghén, thời gian, triệu chứng, mức độ phản ứng khác biệt theo từng người, biểu hiện thông thường là buồn nôn, ăn không ngon, buồn nôn khi bụng rỗng, váng đầu mệt mỏi, không thể ngủ mùi đầu mờ hoặc các mùi lạ... Những phản ứng thường dẫn đến tâm trạng tiêu cực của thai phụ, gây ảnh hưởng tới thai nhi trong bụng. Tuy thai nhi và hệ thần kinh của mẹ không có mối liên hệ trực tiếp, nhưng vẫn có sự trao đổi giữa máu và tuyến nội tiết, tâm trạng không tốt của mẹ khiến một số chất hóa học trong cơ thể thay đổi, từ đó tạo bất lợi cho sự phát triển của thai nhi. Bởi thế, thai phụ phải giữ tâm trạng vui vẻ, ổn định, sinh hoạt theo giờ giấc, bảo đảm ngủ đủ thời gian, tránh để cơ thể và tinh thần quá mệt mỏi; tìm cách giảm nhẹ sự khó chịu do phản ứng thai nghén gây ra, có thể đổi màu sắc trong phòng thành màu xanh lá cây, vừa làm giảm căng thẳng tinh thần lại có thể cải thiện chức năng cơ thể, làm giảm nhiệt độ da, giảm nhịp tim, hô hấp ổn định, thư giãn tâm lý; bảo đảm đủ oxi, hàng ngày nên đi bộ ở những nơi nhiều cây cối hoặc trong rừng. Về phương diện ăn uống nên chọn những món ăn thanh đạm ngon miệng và dễ tiêu hóa, ăn theo nhu cầu, không cần quá quan tâm vấn đề thiếu dinh dưỡng; uống nhiều nước để chất độc trong cơ thể có thể kịp thời bài tiết ra ngoài qua đường nước tiểu; nên tạm thời ngừng quan hệ tình dục vì thời kỳ này rất dễ sảy thai.

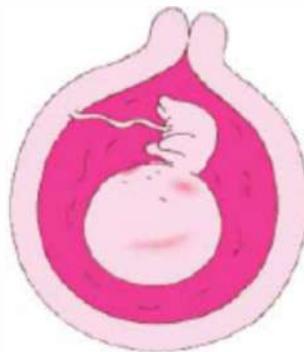


PHẦN BA: THAI GIÁO TRONG THÁNG THỨ BA

Từ tháng thứ ba trở đi, thai nhi phát triển với tốc độ rất nhanh, đã thực sự có hình dạng con người, tự do hoạt động trong tử cung của mẹ, nhưng mẹ vẫn chưa cảm nhận được hoạt động đó. Đây là tháng phản ứng thai nghén nặng nhất, vì vậy tâm trạng của thai phụ không ổn định, dễ nổi cáu, thai phụ phải học cách điều chỉnh tâm trạng của mình. Do những phản ứng như buồn nôn, ánh hào quang đến thai phụ sự hấp thu dinh dưỡng của thai phụ nên phải chú ý bảo đảm dinh dưỡng toàn diện và hợp lý, cung cấp đủ thành phần dinh dưỡng cần cho sự phát triển của thai nhi. Ngoài ra thai phụ nên vận động phù hợp, bảo đảm sức khỏe cơ thể.

Bắt đầu từ tháng này, thai phụ phải tiến hành kiểm tra định kỳ trước khi sinh, tìm hiểu tình trạng sức khỏe của hai mẹ con để có thể kịp thời phát hiện và xử lý bất thường.

Đây cũng là thời điểm dễ bị sảy thai, thế nên thai phụ phải chú ý không được vận động quá mạnh, hay miến cưỡng làm công việc nặng nhọc, tránh tất cả các nhân tố có thể gây sảy thai.



Nội dung chủ yếu của thai giáo tháng này là mang lại cho thai nhi một số kích thích phù hợp như thai giáo vận động, thai giáo cảm xúc, thai giáo âm nhạc và thai giáo ý niệm... để thai nhi bắt đầu hoạt động trong tử cung mẹ, điều này rất có lợi cho sự phát triển của thai nhi.

I. Sắp xếp sinh hoạt hàng ngày

i. Điều chỉnh tâm trạng

Mang thai tháng thứ ba, phản ứng thai nghén của thai phụ ngày càng tăng, sự khó chịu của cơ thể, nỗi sợ hãi sinh con, cùng sự thay đổi vai trò xã hội từ “làm vợ” sắp thành “làm

mẹ” khiến thai phụ chưa kịp thích ứng với những biến đổi này, do đó tâm trạng thường không ổn định, hay nổi giận, dễ bị ám thị, dựa dẫm nhiều hơn, thậm chí ảnh hưởng đến tình cảm vợ chồng. Tuy thai phụ chỉ cung cấp dinh dưỡng cho thai nhi qua cuống rốn, bài tiết chất thải ra ngoài, làm cho thai nhi phát triển và lớn lên, không có sự dẫn truyền thần kinh trực tiếp với thai nhi, nhưng những biến đổi tâm trạng không tốt có thể ảnh hưởng đến thai nhi qua hệ thần kinh nội tiết. Chúng khiến tuyến nội tiết mà hệ thần kinh thực vật khống chế tiết ra nhiều loại hoóc-môn là các chất hóa học khác nhau có thể xâm nhập vào nhau thai qua cuống rốn, làm máu trong nhau thai biến đổi, từ đó tạo ra mối liên hệ dẫn truyền thần kinh gián tiếp với mẹ, gây ra những kích thích bất lợi đối với thai nhi đang ở trong thời kỳ phát triển cơ thể và thần kinh vô cùng then chốt.

Vì vậy, trong thời gian mang thai, thai phụ và những người thân trong gia đình phải tạo tâm trạng vui vẻ, môi trường tốt đẹp để thai nhi trong bụng cử động nhẹ nhàng và có quy luật, phát triển tuần tự và khỏe mạnh theo nhịp sinh học. Trạng thái hiền hòa thúc đẩy trí tuệ và vóc dáng thai nhi phát triển tốt.

2. Hấp thu dinh dưỡng

Tháng thứ ba là thời kỳ quan trọng để phôi thai nhanh chóng lớn lên, phát triển, hình thành và phân hóa các cơ quan chủ yếu của cơ thể. Quá trình này chịu ảnh hưởng lớn nhất của môi trường trong tử cung, mọi khiếm khuyết bẩm sinh như hở hàm ếch, tứ chi không hoàn thiện và mù điếc... hầu như đều xảy ra trong thời điểm này. Thể tích thai nhi còn nhỏ nên dinh dưỡng cung cấp cho nó cần chú trọng chất lượng chứ không phải số lượng. Hơn nữa, do phản ứng thai nghén khá nặng nên thai phụ chủ yếu nên ăn đồ thanh đạm, giàu dinh dưỡng. Nếu khẩu vị của thai phụ tốt hơn có thể làm đậm vị thức ăn lên một cách thích hợp, tránh ăn thức ăn cay, mặn, lạnh, nên ăn nhiều hoa quả, rau xanh, bổ sung nước.



Đầu tiên, phải bảo đảm dinh dưỡng toàn diện và hợp lý. Giai đoạn đầu thai kỳ, sự hình thành phát triển các cơ quan của phôi thai cần các chất dinh dưỡng khá toàn diện, ví dụ như protein, vitamin, cacbonhydrat, muối khoáng và nước. Do phản ứng thai nghén, thai phụ thường không thể hấp thu các chất dinh dưỡng hợp lý. Vì vậy, phải căn cứ vào tình trạng phản ứng thai nghén của thai phụ để phối hợp một cách hợp lý theo khẩu vị nhằm cung cấp đủ chất dinh dưỡng cho sự phát triển của phôi thai. Nếu thai phụ thích ăn chua cay, khi chế biến có thể tăng thêm chút gia vị để tạo cảm giác ngon miệng; nếu thai phụ bị mất nước nên ăn nhiều hoa quả, rau xanh, bổ sung nước, vitamin, muối khoáng. Mùi vị của món ăn lạnh nhạt hơn món ăn nóng, có thể sử dụng một lượng vừa đủ món ăn lạnh và đồ

uống lạnh để phòng tránh nôn nghén.

Thứ hai, phải bảo đảm cung cấp đủ protein chất lượng cao. Giai đoạn đầu của thai kỳ, tuy thể tích thai nhi rất nhỏ, nhưng đây vẫn là thời kỳ phát triển then chốt của phôi thai. Nếu cơ thể mẹ thiếu protein và axit amin sẽ khiến thai nhi phát triển chậm, cơ thể quá nhỏ... gây dị tật, những khiếm khuyết đó không thể bù đắp lại được sau khi trẻ ra đời. Bởi thế, thai phụ phải bảo đảm hấp thu đủ lượng protein, ít nhất là bằng lượng protein hấp thu trước khi mang thai, tức 70mg protein mỗi ngày. Phải chọn thực phẩm dễ tiêu hóa, hấp thu và sử dụng protein chất lượng cao như các loại sữa, trứng, thịt gia súc gia cầm... bảo đảm chính xác lượng protein cần thiết cho phôi thai phát triển trong giai đoạn đầu của thai kỳ.

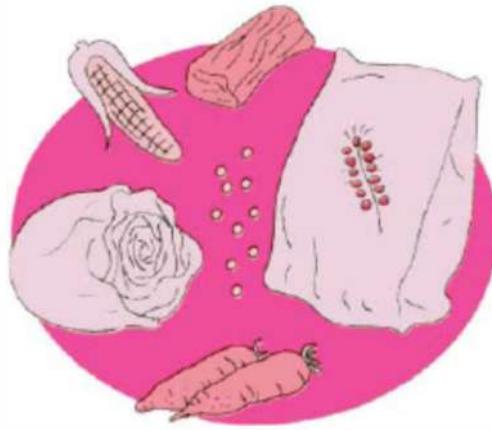
Thứ ba, phải tăng lượng hấp thu calo. Sự chuyển hóa cơ bản trong giai đoạn đầu của thai kỳ tăng không rõ rệt, các tổ chức cơ thể mẹ biến đổi không lớn, vì vậy nhu cầu calo không cao, nhưng vẫn cần tăng một cách hợp lý, bảo đảm lượng calo thai nhi cần. Thai phụ có thể tăng cường ăn những thực phẩm nhiều cacbonhydrat như bột mì, gạo, ngô, kê, đường ăn, khoai lang, khoai tây... Những thực phẩm này vừa dễ tiêu hóa vừa giảm nhẹ phản ứng thai nghén.

Ngoài ra, phải bảo đảm cung cấp đủ muối khoáng. Muối khoáng và vitamin có ý nghĩa quan trọng trong việc hình thành và phát triển các cơ quan của phôi thai. Giai đoạn đầu của thai nghén chính là giai đoạn phân chia tế bào, đặc biệt là sự phát triển của tế bào não. Tình trạng dinh dưỡng trong giai đoạn này trực tiếp ảnh hưởng đến số lượng tế bào não, nếu thiếu muối khoáng, thai nhi có thể bị ảnh hưởng nghiêm trọng đắp được. Nghiên cứu đã phát hiện, giai đoạn đầu thai kỳ lượng đồng hấp thu không đủ, có thể dẫn đến dị tật nội tạng và xương, làm hệ thần kinh trung khu phát triển không tốt; thiếu kẽm có thể làm thai nhi chậm phát triển, gây dị tật xương và nội tạng. Vì vậy thời kỳ này thai phụ phải đặc biệt chú ý ăn nhiều thực phẩm giàu kẽm, đồng, sắt, canxi như hồ đào, vừng, thịt gia súc gia cầm, nội tạng, các loại sữa, đậu, hải sản...

Khi sắp xếp chế độ ăn uống, do phản ứng thai nghén, thai phụ nên chọn các loại thực phẩm dễ tiêu hóa, lưu trong dạ dày một thời gian ngắn để giảm chứng nôn nghén như cháo gạo té, cháo kê, bánh mì nướng, bánh bao, bánh quy... không cần cầu nệ thời gian dùng bữa, có thể ăn nhiều bữa nhỏ theo ý muốn, ăn chậm nhai kỹ; uống ít canh, uống nhiều nước, không nên uống đồ uống chứa cồn, cẩn trọng khi dùng trà và cà phê.

Thai phụ có thể căn cứ vào tình hình thực tế của bản thân để bổ sung lượng dinh dưỡng phù hợp: protein 70mg, nhiệt năng 9,6MJ (2300kcal), canxi 800mg, sắt 18mg, kẽm 15mg, vitamin D 5 microgam, vitamin E 10mg, vitamin B2 1,2mg, vitamin B1 1,2mg, axit nicotinic (vitamin B3) 12mg, vitamin C 60mg.

Vậy những thực phẩm nào chứa các chất dinh dưỡng trên? Với số lượng bao nhiêu? Hàng ngày, thai phụ nên ăn bổ sung các loại thực phẩm dưới đây vì chúng có thể cung cấp ít nhất một loại chất dinh dưỡng: sữa bò, sữa chua có thể cung cấp nhiều protein, canxi; rau nhiều lá màu xanh lục sẫm chứa một lượng lớn vitamin C, chất xơ, axit folic; thịt nạc có hàm lượng protein và sắt khá phong phú; bánh mì nguyên vỏ chứa protein, chất xơ, axit folic; thực phẩm từ bột làm từ lúa mì nguyên vỏ và trong gạo chưa qua xay xát kỹ chứa nhiều chất xơ.



Lời khuyên của các chuyên gia cho thành phần bữa ăn như sau: thực phẩm chính (lúa gạo, lúa mì) 200 ~ 250g, lương thực phụ (ngô, kê; yến mạch, các loại đỗ) 20 ~ 50g, các loại trứng (trứng gà vịt) 50g, sữa bò 250g, thịt gia súc gia cầm, tôm cá 150 ~ 200g, rau tươi (rau xanh chiếm 2/3) 200 ~ 400g, hoa quả 50 ~ 100g, dầu thực vật 20g.

3. Vận động hợp lý

Thông thường cơ thể của thai phụ có thể chịu đựng được hàng loạt biến đổi sinh lý xảy ra trong quá trình mang thai, có thể tham gia công việc bình thường và vận động một cách phù hợp. Nhưng phải chú ý một số điểm sau: không được tiếp xúc với tia phóng xạ và chất độc hại; đúng làm việc trong tư thế một chân trước một chân sau, không được dựa sát vào nhau, không được đứng quá lâu; tránh bất kỳ vận động nguy hiểm nào có thể gây tổn thương vùng bụng như nhảy, cong người và xoay người nhanh...; không trèo cao, không bê vác vật nặng, nếu bắt buộc phải dùng sức bê vác đồ vật lên cao thì nên bê theo tư thế khuỵu gối xuống trước rồi bê đứng lên; tránh để vùng eo và vùng bụng bị chèn ép; khi lên bậc thềm hoặc cầu thang cần chậm mũi bàn chân xuống trước, sau đó là cả bàn chân, vừa duỗi thẳng đầu gối vừa chuyển trọng tâm cơ thể về chân trước, có thể nhẹ nhàng vịn cầu thang để giữ thẳng lưng, giảm tối đa số lần lên xuống cầu thang; khi ngồi trên ghế, đầu tiên nhẹ nhàng ngồi vào giữa ghế, sau đó chuyển eo về phía sau tựa vào thành ghế và thả lỏng toàn thân; khi cúi người lao động, thẳng lưng, khuỵu gối trước rồi mới làm; khi lao động hoặc vận động nếu thấy đau bụng, âm đạo chảy máu... nên nhanh chóng nằm nghỉ và đến bệnh viện kiểm tra.

Một số thai phụ sợ gây tổn thương cho thai nhi nên không chịu vận động hay làm việc, thực ra, suy nghĩ này không đúng. Vận động hợp lý tốt cho thai phụ và thai nhi, vừa tăng cường thể chất vừa có thể chuyển sự chú ý của thai phụ, giảm nhẹ sự khó chịu do phản ứng thai nghén mang lại, có lợi cho sự phát triển của thai nhi. Do nguy cơ sảy thai vẫn còn nên thai phụ không được vận động quá mạnh, loại hình phù hợp nhất là đi bộ. Bắt đầu từ tháng thứ ba, hàng ngày các thai phụ nên kiên trì tập thể dục dành cho thai phụ để vận động các khớp xương, tăng cường sức lực, giảm mệt mỏi cơ bắp vì sự tăng thể trọng và vùng bụng dần nhô lên làm trọng tâm cơ thể thay đổi. Kiên trì tập luyện trong giai đoạn sau của thai kỳ có thể làm cơ thắt lưng và đáy chậu co giãn, tăng lượng máu cung cấp cho nhau thai, giúp thúc đẩy sự sinh nở tự nhiên. Ngoài ra, bơi cũng là một phương thức vận động rất tốt.

4. Khám thai

Nên bắt đầu khám thai sau khi xác định đã mang thai. Thời gian khám nên vào khoảng tháng thứ ba, chủ yếu làm các kiểm tra tổng thể thông thường và khám phụ khoa như đo chiều cao cơ thể, kích cỡ xương chậu và các xét nghiệm như xét nghiệm HbsAg (xét nghiệm kháng nguyên viêm gan B), huyết sắc tố, nhóm máu, kiểm tra giang mai huyết thanh và xét nghiệm nồng độ tiểu, đến tháng thứ tư tái khám lần đầu.

Khám thai định kỳ hết sức quan trọng với thai phụ và thai nhi. Bởi lẽ, qua kiểm tra có thể tìm hiểu toàn diện quá trình thai nghén có bình thường hay không, nắm rõ tình hình sức khỏe của thai phụ và thai nhi. Sớm phát hiện và kịp thời xử lý các bất thường có ý nghĩa quan trọng đối với sinh tốt và dạy tốt. Thai phụ nên bắt đầu tập các bài thể dục bảo vệ sức khỏe và trợ sản dưới sự hướng dẫn của bác sĩ, để cơ thể khỏe mạnh và lâm bồn thuận lợi.



5. Những điều người chồng cần làm

Sau khi vợ mang thai, sự quan tâm yêu thương và chăm sóc của người chồng dành cho vợ đặc biệt quan trọng. Khởi đầu tốt đẹp là một nửa của thành công, sự chăm sóc hết lòng của chồng dành cho vợ trong những tháng đầu của thai kỳ làm tăng lòng tin của thai phụ đối với việc mang thai và tình cảm vợ chồng, có lợi cho sự phát triển và giáo dưỡng sau này của thai nhi. Mang thai là thử thách tình cảm của mỗi cặp vợ chồng, qua đó tình yêu của hai vợ chồng thêm sâu sắc, bền chặt. Đồng thời, sự chăm sóc yêu thương vô cùng của chồng dành cho vợ cũng là trách nhiệm và nghĩa vụ của người chồng, bởi người vợ mang thai đang nuôi dưỡng kết tinh tình yêu của hai người.

Đầu tiên, người chồng phải quan tâm vợ trong sinh hoạt hàng ngày. Phôi thai sau khi được cấy vào tử cung, hoóc-môn kích thích màng đệm HCG trong cơ thể phụ nữ tăng lên, khiến thai phụ bị nôn nghén. Chứng nôn nghén ở những thai phụ có được sự ủng hộ về mặt tinh thần khá nhẹ và cũng sớm biến mất, tình trạng của những thai phụ không được hỗ trợ đầy đủ về mặt tinh thần thì ngược lại. Người chồng nên thể hiện tình yêu chân thành sâu sắc của mình bằng những điều nhỏ bé, đảm nhận trách nhiệm làm chồng, làm cha của mình, như đưa vợ đi khám thai, cho vợ uống thuốc, chế biến một số món có thể chữa trị và cải thiện chứng nôn nghén cho vợ, mua những món ăn vặt vợ thích, nhẹ nhàng dỗ dành vợ để vợ bổ sung đủ các chất dinh dưỡng dù đang không muốn ăn cơm... Người có phản ứng thai nghén nặng cũng thấy khó chịu với cả mùi cơm, vì vậy người chồng nên tự làm cơm

cho vợ ăn hoặc tìm những thực đơn phù hợp với vợ, hoặc cùng ra ngoài ăn để tăng cảm giác ngon miệng và thay đổi không khí. Tuyệt đối không hút thuốc cạnh vợ. Chúng ta đều biết hút thuốc trực tiếp hay gián tiếp trong thời gian mang thai có thể làm tăng nguy cơ sảy thai, phát sinh dị tật bẩm sinh hoặc gây chậm phát triển. Thời điểm này nên ngừng quan hệ tình dục.

Thứ hai, người chồng phải quan tâm chăm sóc và tình cảm hơn với vợ. Mang thai làm hoóc-môn progestogen trong cơ thể phụ nữ tăng lên, sinh ra những biến đổi tâm sinh lý ở thai phụ. Thai phụ bắt đầu không quan tâm đến người khác giới, hứng thú tình dục giảm.

Khuôn mặt thai phụ xuất hiện các tích tụ sắc tố (nám da), cơ thể có vẻ yếu ớt bệnh tật, mõm bụng nhão, da mất độ săn chắc, vóc dáng trở nên béo腴, thai phụ sẽ có cảm giác “xấu xí”, lo sợ chồng không yêu mình nữa. Vì vậy, người chồng phải cẩn thận, tránh nhắc đến những thay đổi đó trước mặt vợ, cùng vợ đi bộ, nghe nhạc, đọc sách... tăng thêm sự gắn kết tình cảm vợ chồng.

Ba là, người chồng thường xuyên trò chuyện với vợ về các kế hoạch gia đình tương lai và mục tiêu nuôi dưỡng, giáo dục con cái, cùng vợ thực hiện hoạt động thai giáo.

Người chồng phải nghĩ rằng, vợ đang trong một giai đoạn đặc biệt, nên thông cảm. Cần đặc biệt chú ý lời nói hành động của mình không gây tổn thương vợ, càng không được tỏ ra ngao ngán, ghét bỏ chứng nôn nghén của vợ; nên làm những chuyện vui vẻ để thay đổi tâm trạng của vợ, chăm sóc vỗ về vợ như bình thường. Biểu hiện của chồng là niềm an ủi rất lớn đối với vợ.

II. Kế hoạch thai giáo

Bài tập (1): Hạt giống

Chủ đề: Tìm hiểu kinh nghiệm của chính bạn thời kỳ thai nhi và khi ra đời.

Công cụ: Tưởng tượng có dãy đất, băng ghi âm, giấy và bút sáp.

Người tham gia: Mẹ và cha.

Tiến độ: 60 phút.

Bài tập này sẽ đưa bạn đi qua một cuộc hành trình tâm hồn ấm áp và vui vẻ. Bạn sẽ cảm thấy thư giãn, tràn đầy hạnh phúc và các cảm giác kỳ diệu, thậm chí gọi dậy ký ức khi bạn sống trong tử cung và khi chào đời.

Chúng tôi khuyên bạn nên cùng chồng làm bài tập này. Nếu các bạn đang tham gia lớp học tiền sản, có thể giới thiệu bài tập này cho những cặp vợ chồng khác cùng làm.

Nhớ kỹ, chỉ khi các bạn có đủ thời gian và có thể hoàn toàn hưởng thụ nó mới được làm bài tập này. Nếu thích có thể làm nhiều lần.

Sau khi các bạn bước vào trạng thái tương đối thả lỏng có thể bắt đầu bước vào “tưởng tượng mang tính dẫn dắt” của bài tập này.

Phải ghi âm lời dẫn dắt như sau:



Hãy nhắm mắt lại, hít thở sâu. Tiếp tục hít thở chậm và sâu, tập trung sự chú ý của bạn vào nhịp thở, đặt vào cảm giác trên cơ thể bạn, đặt vào bất kỳ cảm giác và tưởng tượng nào của bạn về bản thân mình. Nếu những ý nghĩ của thế giới bên ngoài xâm nhập, bạn chỉ cần để chúng trôi đi như những đám mây bay qua bầu trời. Chú ý chúng, sau đó để chúng trôi đi.

Bây giờ cảm nhận chân của bạn, chú ý áp lực trên chân và góc độ đặt chân của bạn. Cảm nhận bàn chân, chú ý gót chân, ngón chân và mắt cá chân. Bây giờ, bắt đầu uốn ngón chân của bạn về phía lòng bàn chân, như thể phải làm cho ngón chân chạm vào lòng bàn chân vậy, ép ngón chân xuống, ép, ép, giữ như vậy sau đó thả lỏng.

Hít vào – thở ra – hoàn toàn thả lỏng.

Theo từng hơi thở của mình, bạn cũng tiến vào trạng thái thả lỏng ngày càng sâu hơn. Bạn hoàn toàn không ngủ, vẫn tỉnh táo nhưng thực sự thả lỏng cơ thể.

Bây giờ bắt đầu cảm nhận cẳng chân của bạn, từ đầu gối đến mắt cá. Khi bạn cảm nhận cẳng chân, hãy co chặt tất cả các cơ bắp trên cẳng chân của mình, co chặt, co chặt, co chặt, giữ như vậy, sau đó thả lỏng.

Hít vào – thở ra – hoàn toàn thả lỏng.

Theo từng hơi thở của mình, bạn càng ngày càng chìm sâu vào chính mình, cơ thể bạn ngày càng thả lỏng.

Bây giờ tập trung sự chú ý của bạn vào phần giữa cơ thể - đùi, xương chậu và hông. Khi bạn cảm nhận chúng, hãy co chặt tất cả các cơ bắp của những bộ phận này. Co chặt, co chặt, co chặt, giữ như vậy rồi thả lỏng.

Hít vào – thở ra – hoàn toàn thả lỏng.

Tiếp tục hít thở sâu một cách nhẹ nhàng. Mỗi lần hít vào là một lần bạn nạp dưỡng khí và năng lượng tươi mới, mỗi lần thở ra, bạn đang đẩy CO₂ và chất thải của cơ thể ra ngoài. Tưởng tượng mỗi lần hít vào là bạn đang hút vào tình yêu và sự ủng hộ trong vũ trụ; mỗi lần thở ra là bạn đang đẩy ra những cảm xúc và sự căng thẳng không tốt.

Bây giờ tiếp tục với bộ phận tiếp theo trên cơ thể. Cảm nhận từ xương chậu đến hết sống lưng, bắt đầu ép cả cột sống vào thành ghế hay chỗ tựa của bạn. Ép, ép, ép, giữ tư thế này sau đó thả lỏng. Cảm nhận lưng và lồng ngực của bạn giãn ra.

Hít vào – thở ra – hoàn toàn thả lỏng.

Mỗi lần hít thở bạn đều đang giúp cơ thể mình thả lỏng. Khi bạn hít vào, mỗi thớ thịt, mỗi tế bào của bạn đều tràn đầy sinh lực vì có được dưỡng chất. Khi bạn thở ra, mỗi thớ thịt, mỗi tế bào của bạn đều đang rửa sạch tạp chất và sự căng thẳng, cơ thể và bé yêu của bạn thực sự thích bài tập này.

Bây giờ cảm nhận vai và cổ bạn, cảm nhận tất cả căng thẳng tích tụ ở đó của bạn. Bắt đầu nâng hai vai của bạn về phía tai để loại bỏ căng thẳng, nâng vai của bạn cho đến khi bạn có cảm giác nó gần như sắp chạm vào tai mình.

Nâng lên, nâng lên, nâng lên, giữ tư thế đó rồi thả lỏng.

Hít vào – thở ra – hoàn toàn thả lỏng.

Bây giờ giơ hai tay lên, cách cơ thể bạn một chút, nắm tay lại. Nắm chặt tay, nắm chặt, nắm chặt. Giữ như vậy rồi thả lỏng.

Hít vào – thở ra – hoàn toàn thả lỏng.

Tiếp tục nhẹ nhàng hít thở sâu. Mỗi lần hít vào, bạn sẽ càng thả lỏng, cảm thấy rất thoái mái và an toàn.

Bây giờ cảm nhận mặt của mình. Chú ý phần co xung quanh mắt bạn, miệng bạn, cơ hàm dưới của bạn. Bắt đầu nhấp chặt mắt lại, co chặt các cơ xung quanh miệng, cắn chặt hàm dưới. Cơ chặt, cơ chặt, cơ chặt. Giữ như vậy rồi thả lỏng.



Hít vào – thở ra – hoàn toàn thả lỏng.

Theo từng hơi thở của mình, bạn bắt đầu ngày càng chìm sâu vào chính mình, còn cơ thể bạn cũng ngày càng thả lỏng.

Hít vào – thở ra – hoàn toàn thả lỏng.

Bây giờ cơ thể bạn đã thả lỏng, hãy để suy nghĩ của bạn cũng thả lỏng.

Hãy tưởng tượng bạn đang dạo bước ven một dòng sông, ngắm dòng nước chảy tạo ra những xoáy nước cạnh những mảng đá giữa dòng sông, nhìn xoáy nước vỗ nhẹ đôi bờ. Tiếng nước chảy vui tai và chậm rãi, gió từ mặt sông nhẹ thổi trên làn da bạn, làm bạn cảm thấy khoan khoái dễ chịu.

Bên bờ sông là một bãi cỏ xanh tươi mơn mởn được tô điểm bởi rất nhiều loài hoa đủ màu sắc. Viền bãi cỏ có cây sồi cao lớn, cây liễu rủ mềm mại, cây thông cứng cáp, cây bạch dương chắc khỏe. Cảnh vật tươi đẹp làm bạn cảm thấy chỉ muốn nằm trên cỏ để cảm nhận đầy đủ vẻ diễm lệ trước mắt.

Từ những cây cỏ hoa lá xung quanh mình, bạn hãy chọn một cây mình thích nhất. Sau đó tưởng tượng bản thân bạn là một hạt giống trên bông hoa hoặc cái cây đó.

Cảm nhận bản thân bạn được bao bọc trong sự ấm áp và ẩm ướt, giờ đây bạn an toàn và thoải mái biết bao. Khi bạn dần quen mình là một hạt giống, chú ý bạn đang dần lớn lên. Để bản thân mình thực sự trải nghiệm sâu sắc sự lớn lên đó. Cảm nhận từng tế bào của bạn đang trưởng thành. Thả lỏng nhìn bản thân ngày một lớn và khỏe mạnh hơn. Cái bạn có là thời gian, hãy tưởng tượng thật chậm, thật từ từ, để âm nhạc dẫn dắt cảm giác của bạn.

Chầm chậm quay về trạng thái hoàn toàn tỉnh táo. Đầu tiên, cử động ngón tay và ngón chân của bạn. Bây giờ, mở mắt ra, ghi nhớ cảm giác và hình ảnh bạn có được trong bài tập

này. Giữ lấy trải nghiệm của mình đồng thời vận dụng toàn bộ cảm quan gồm thị giác, thính giác và xúc giác, chú ý tất cả mọi thứ xung quanh trong khoảnh khắc này. Sau đó, ngồi đây.

Cuối cùng, bạn lấy một tờ giấy trắng lớn và một hộp bút sáp. Dùng hình vẽ, kí hiệu hoặc bất kỳ cách nào bạn nghĩ ra để vẽ trên giấy trải nghiệm vừa rồi.

Bài tập (2): Trở lại tử cung

Chủ đề: Trải nghiệm một lần nữa cảm giác trong thời kỳ thai nhi và khi chào đời.

Công cụ: Một cuốn sách giới thiệu tình hình phát triển của thai nhi, kỹ xảo quan sát rồi tưởng tượng.

Người tham gia: Mẹ.

Thời gian: 30 phút, làm ít nhất một lần trong tháng.

Bạn cần một cuốn sách ảnh màu về quá trình lớn lên từng giai đoạn trong chín tháng mang thai của thai nhi hoặc các bức ảnh để làm bài tập này.

Đầu tiên, tìm một nơi yên tĩnh kín đáo, ngồi thoải mái trên ghế hoặc sofa, xem kỹ những bức ảnh bạn chọn trong 20 ~ 30 phút. Tưởng tượng những gì bạn thấy là hình ảnh của chính mình trong thời kỳ thai nhi. Sau đó để bản thân chìm vào trong cảm giác và cảm xúc.

Sau khi xem xong, tựa lưng vào thành ghế lắng nghe nhạc ít nhất là 30 phút. Khi nghe nhạc, tập trung nhớ lại những bức ảnh bạn vừa xem và ý nghĩ, cảm giác hoặc hình ảnh trong lòng bạn lúc này. Đừng ép buộc bản thân “nhớ lại” kinh nghiệm của bạn khi còn trong tử cung, hoặc cố ý tạo ra cảnh tượng lúc bạn ra đời. Ngược lại, chỉ cần bạn thả lỏng, vừa nghe nhạc vừa nhớ lại những bức ảnh trong sách, để hình ảnh trong lòng tự nhiên hiện lên. Nhắm mắt lại, tưởng tượng âm nhạc đưa bạn trở lại tử cung, trở về tử cung đóng kín và ấm ướt.



Bài tập này có thể gợi lại ký ức khi bạn còn là thai nhi và khi ra đời, hoặc cảm giác và ấn

tượng khi bạn ở trong tử cung. Ví dụ, bạn có thể nhìn thấy một màu sắc nào đó, nghe thấy một âm thanh mơ hồ nào đó, hoặc cảm nhận ấn tượng thai nhi bơi trong nước ối hoặc cảm giác ở trong tử cung.

Nếu bạn cảm thấy bài tập này mang lại cho bạn cảm giác tích cực, chúng tôi khuyên bạn một tuần sau nên thực hiện lại, sau đó có thể làm lại nhiều lần tùy thích.

Bài tập (3): Đài dương trong màng ối

Chủ đề: Âm thanh và cảnh tượng khi chào đời.

Công cụ: Đài, tắm nước ấm, sổ ghi chép, bút chì và sự tưởng tượng.

Người tham gia: Mẹ.

Thời gian: 30 phút, ít nhất một lần trong tháng.

Hầu hết mọi người đều cảm nhận được sự an toàn có được trước khi ra đời có thể ẩn sâu trong cảm giác an toàn và cảm giác được yêu thương trong trái tim mình. Mượn sự trợ giúp của một bài tập do các chuyên gia phát minh có thể làm sống lại cảm giác kỳ diệu đã bị lãng quên từ lâu ấy.

Chọn một buổi tối yên tĩnh để làm bài tập này. Bạn ngâm mình trong bồn tắm ít nhất 30 phút.



Xả đầy nước ấm vào bồn tắm của bạn, bật đài nhung điều chỉnh, để nó phát ra tiếng nhiễu sóng. Tắt đèn nhà tắm, hạ rèm cửa sổ, để nhà tắm chìm trong bóng tối.

Khi một mình ngồi trong bóng tối, để cảm quan của bạn chìm trong sự ấm áp. “Tiếng ồn trong suốt” được các nhà tâm lý học sẽ làm bạn sống lại một cảm giác nào đó khi còn trong tử cung. Khi làm vậy, thử tái hiện trong lòng cảnh tượng bạn rời khỏi tử cung ấm áp và tối đen, tiến vào một thế giới ngập tràn màu sắc và ánh sáng với đủ mọi loại người và vật. Dù bài tập này có khơi dậy ký ức thật sự lúc ra đời hay không, ít nhất nó sẽ mang lại cho bạn cảm giác chào đời ở một mức độ nào đó.

Bạn hãy lưu lại những cảm xúc bằng cách ghi lại và thử trả lời những câu hỏi dưới đây.

Mẹ đã nói gì khi tôi ra đời?

Bác sĩ hoặc những người khác đã nói gì khi tôi ra đời?

Tôi có cảm nhận được niềm vui của những người xung quanh không?

Tôi có cảm thấy nỗi sợ hãi hoặc sự hoảng hốt của những người xung quanh không?

Tôi có cảm thấy mọi người xung quanh thở phào nhẹ nhõm không?

Ánh đèn nhức mắt có làm tôi khó chịu không?

Lúc đó mẹ có bế tôi không?

Cha tôi có ở đó không?

Lúc đó, cha có bế tôi không?

Sau khi làm xong ba bài tập trên, nếu bạn muốn có thể chứng thực câu trả lời của mình, bạn hãy tìm đến cha mẹ, bác sĩ sản khoa hoặc các ghi chép của bệnh viện.

III. Tư vấn của chuyên gia

Tháng thứ ba vẫn là thời kỳ phát triển then chốt của thai nhi nên các bà mẹ tương lai phải chú ý cẩn thận phòng tránh sự xâm hại của các loại vi-rút và chất hóa học độc hại. Đồng thời đây cũng là thời điểm dễ bị sảy thai nhất, nên các bà mẹ phải ngừng chơi các môn thể thao vận động mạnh, lao động thể lực, đi du lịch...; nên tránh lao động quá nhiều; trong sinh hoạt hàng ngày, chú ý yên tĩnh, tránh các động tác gây sức ép lên bụng; những thai phụ kiên trì làm việc càng phải chú ý làm tùy sức của mình, tốt nhất tránh quan hệ tình dục.



Đây là thời kỳ then chốt trong quá trình phát triển các cơ quan của thai nhi cũng là giai đoạn phản ứng thai nghén nặng nhất, rất nhiều thai phụ ăn không ngon miệng, vì vậy phải chú ý dinh dưỡng toàn diện và hợp lý, phải ăn đồ tinh và nhiều chất, ăn nhiều thực phẩm giàu protein và hoa quả, rau tươi...; nên duy trì bổ sung axit folic đến cuối tháng thứ ba, các món ăn phải chế biến thanh đạm ngon miệng. Nếu nôn quá nhiều phải đến bệnh viện kiểm tra, điều trị bằng cách truyền nước. Thông thường, thai phụ bình thường sẽ không có cảm giác đau thắt lồng, nếu thấy đau rất có thể đó là dấu hiệu dọa sảy thai, nên hết sức chú trọng và kịp thời điều trị.

Thời kỳ này vẫn phải bảo đảm ngủ đủ giấc, buổi trưa nên ngủ một chút. Phải chú ý vệ sinh sạch sẽ, thường xuyên tắm gội. Dưới ảnh hưởng của một lượng lớn hoóc-môn estrogen trong cơ thể, bắt đầu từ tháng thứ ba, khoang miệng sẽ xuất hiện một số biến đổi như sưng huyệt lợi, phù lợi và phình trướng, tăng sản nhú lợi, chạm vào hay chảy máu, y học gọi nó là viêm lợi thai nghén, thai phụ phải kiên trì đánh răng súc miệng mỗi tối, phòng tránh vi khuẩn sinh sôi trong miệng.



Cuối tháng này nên tới bệnh viện làm sổ khám thai để tiện tiến hành khám thai định kỳ. Khám thai vô cùng quan trọng, dù bình thường vẫn phải kiểm tra định kỳ. Nếu xuất

hiện hiện tượng đau bụng dưới hoặc chảy máu nhẹ phải lập tức tiến hành kiểm tra vì khả năng sảy thai hoặc mang thai ngoài tử cung là khá lớn.

Sau khi thích ứng với việc mang thai, thai phụ có thể tham gia các hoạt động như “lớp học cho các bà mẹ”, tìm hiểu những điều cần chú ý trong thời gian mang thai, học cách giáo dục con trong tương lai để nâng cao ý thức làm mẹ.

Gợi ý:

Giữ tâm trạng vui vẻ cũng rất quan trọng, khó chịu do thai nghén làm thai phụ hay bức bối bất an hoặc buồn bã u uất, không có lợi cho sự phát triển của thai nhi, do đó thai phụ phải năng đi dạo ở nơi có nhiều cây xanh và bầu không khí trong lành. Nếu người chồng cùng đi thì sẽ rất hiệu quả, chồng nên an ủi, yêu thương chăm sóc vợ, giúp vợ giữ được tâm trạng vui vẻ phóng khoáng, tạo điều kiện tốt nhất cho thai nhi phát triển.

PHẦN BỐN: THAI GIÁO TRONG THÁNG THỨ TƯ

Mang thai tháng thứ tư, bụng của thai phụ bắt đầu nhô lên, phản ứng thai nghén cơ bản đã biến mất, cơ thể và tâm lý thai phụ bắt đầu thoải mái. Thai nhi lúc này đã có đường nét và hình dáng của con người, các cơ quan đã phát triển gần hoàn chỉnh, có thể vận động thoải mái trong nước ối. Vì vậy, bắt đầu từ tháng này thai phụ có thể cảm thấy thai nhi cử động.

Thời điểm này tâm trạng của thai phụ tốt hơn trước, cảm giác thèm ăn tăng lên, thai phụ vẫn phải chú ý hấp thu các loại dinh dưỡng cân bằng và hợp lý bởi thai nhi cần một lượng lớn chất dinh dưỡng để sinh trưởng và phát triển. Thời điểm này, sự phình to của tử cung khiến lượng máu chảy vào nhau thai giảm, do đó, tư thế ngủ tốt nhất nên là nằm nghiêng sang bên trái. Ngoài ra, thai phụ nên vận động vừa sức như đi bộ, tập thể dục, đi du lịch... Bình thường, thai phụ không nên trang điểm đậm để tránh gây tổn hại cho thai nhi, chọn quần áo rộng và giày dép đế bằng, những điều này có lợi cho cả thai phụ và thai nhi.

Nội dung thai giáo chủ yếu của tháng này là mang lại cho thai nhi một số kích thích phù hợp như thai giáo cảm xúc, thai giáo âm nhạc, thai giáo đối thoại, thai giáo động tác và thai giáo môi trường...

I. Sắp xếp sinh hoạt hàng ngày

1. Điều chỉnh tâm trạng

Thời kỳ này phần lớn phản ứng thai nghén của thai phụ đã biến mất nên tâm trạng của thai phụ tốt hơn ba tháng trước. Tuy vậy, vẫn phải tránh ảnh hưởng của các nhân tố khác, tránh u uất buồn bực, nếu không sẽ làm cho ý thức thai nhi phát triển chậm. Thai phụ có thể áp dụng các biện pháp sau để giảm căng thẳng:

(1) Phương pháp bồi trợ về tâm lý

Nên để thai phụ tiếp xúc nhiều với thiên nhiên, bài trí phòng ngủ nhã nhặn, hài hòa, sạch sẽ.

(2) Phương pháp thay đổi tâm lý

Bản thân thai phụ hoặc chồng có thể dùng các cách như ám thị, hoạt động và sự hài hước thai phụ luôn vui vẻ hạnh phúc. Phụ nữ mang thai lần đầu rất sợ sinh con, vì thế,

người chồng nên ám thị với vợ qua ngôn ngữ, ví dụ “Xirong chậu của em khá rộng, sẽ dễ sinh con thôi”, “Vóc dáng em khỏe mạnh, khi sinh chắc chắn lực đẩy mạnh lắm”... Một số thai phụ và gia đình quá chú ý giới tính thai nhi, người chồng cũng nên động viên vợ “Thế giới nhò có phụ nữ mà trở nên rực rỡ sắc màu”, giúp vợ bớt căng thẳng. Có lúc, ngôn ngữ chữ viết không âm thanh cũng có thể gây ám thị mạnh cho con người, làm thay đổi tâm trạng. Ví dụ, chồng tặng vợ một bó hoa nồng nàn hương thơm, kèm theo một mảnh giấy với những câu khích lệ vợ như “Đau đớn kéo đến là khởi đầu của hạnh phúc”, “Sinh con là trách nhiệm thần thánh và biểu hiện phẩm chất cao quý của người phụ nữ”... Ngoài ra, thai phụ có thể dựa vào đặc điểm và sở thích cá nhân để vẽ tranh, ca hát, chơi trò chơi, đi bộ, suru tầm tem, câu cá... tăng hứng khởi trong cuộc sống.



(3) *Biện pháp hài hước thú vị*

Hài hước gây cười là một phương thuốc hữu hiệu đối với mọi loại cảm xúc tiêu cực. Có rất nhiều cách gây cười cho thai phụ như xem họa báo, băng đĩa hài, kể chuyện. Sự hài hước chủ yếu đến từ sự dí dỏm của người thân, ví dụ khi thấy thai phụ chau mày rên rỉ vì đau liền nói: “Bé yêu thật nghịch ngợm, dám uy hiếp bà mẹ tương lai để xem em có đủ tiêu chuẩn làm một người mẹ thực sự không.” Khi thấy thai phụ buồn bã, không có người bên cạnh, chồng nên nói: “Em thở vắn than dài cũng được, nhưng mặt em xì ra thế, bé yêu làm gì còn hứng thú chạy ra với em nữa.” Tuy nhiên, cần chú ý mức độ của những câu bông đùa hài hước tự nhiên khi trò chuyện vui vẻ với thai phụ, nếu không thai phụ sẽ coi hài hước là cười nhạo, và kết quả sẽ hoàn toàn ngược lại.

2. Hấp thu dinh dưỡng

Mang thai giai đoạn đầu do phản ứng thai nghén thai phụ không có cảm giác ngon miệng, điều này dễ gây thiếu dinh dưỡng. Khi mang thai đến tháng thứ tư, phản ứng thai nghén phần lớn đã biến mất, cảm giác ngon miệng đã trở lại, thai phụ dù ăn gì cũng thấy ngon. Dù vậy, thai phụ vẫn phải hấp thu các chất dinh dưỡng cần thiết một cách cân bằng để đáp ứng nhu cầu lớn về dinh dưỡng của thai nhi cũng như đảm bảo sức khỏe của bản thân.

Dinh dưỡng cân bằng là hấp thu các chất dinh dưỡng gồm protein, cacbonhydrat, chất béo, muối khoáng, vitamin... một cách hợp lý. Những chất dinh dưỡng không thể thiếu này có tác dụng khác nhau đối với thai phụ và thai nhi, bởi thế, các thai phụ không nên kén ăn.

Protein do nhiều loại axit amin tổng hợp thành. Cơ thể con người cần hơn 20 loại axit amin, trong đó tám loại cơ thể không thể tự tổng hợp, phải lấy từ các loại động thực vật khác. Loại axit amin này được gọi là axit amin thiết yếu, protein chứa nhiều axit amin thiết yếu được gọi là protein chất lượng cao, là thành phần quan trọng kiến tạo các tổ chức cơ quan của thai nhi. Thực phẩm chứa nhiều protein chất lượng cao gồm: thịt các loại gia súc gia cầm như thịt bò, thịt lợn, thịt dê, thịt thỏ, thịt vịt và các loại trứng; các loại quả như lạc nhân, bí ngô, dưa hấu, hạnh nhân, nhân hồ đào, hạt hướng dương...; các loại thủy sản như ba ba, rùa biển, mực, bạch tuộc, cá hố, cá giếc, cá mè hoa, cá chép, lươn và tôm...; các loại sữa như sữa bò, sữa dê; đồ trưng và các chế phẩm từ đồ. Thai phụ nên chú ý hấp thu cả protein động vật và protein thực vật, để các axit amin trong hai loại bổ sung lẫn nhau, làm tăng tần suất sử dụng protein.

Chất béo là chất dinh dưỡng thiết yếu cho sự phát triển của thai nhi. Cephalin, lecithin và DHA trong chất béo là nguyên liệu chủ yếu cấu tạo nên não của thai nhi, trong đó DHA có thể làm tăng số lượng tế bào não và thúc đẩy não phát triển. Nghiên cứu đã chứng minh, trong thời gian mang thai nếu thai phụ hấp thu đủ lượng chất béo, con sinh ra sẽ rất thông minh. Chất béo chia thành hai loại là chất béo động vật và chất béo thực vật, chất béo động vật chủ yếu có trong thực phẩm từ động vật như sữa béo và chế phẩm sữa béo, thịt mỡ, bơ, dầu cacao, dầu cọ cũng rất cao; chất béo thực vật chủ yếu có trong dầu đậu nành, dầu vừng, dầu ngô, các loại thực phẩm từ ngũ cốc. Hàm lượng DHA trong dầu cá biển, dầu ba ba cũng khá cao, nhân hồ đào, nhân hạt hướng dương khi được hấp thu vào cơ thể cũng có thể tổng hợp DHA. Lượng chất béo cần thiết hàng ngày của thai phụ nên chiếm khoảng 25% ~ 30% lượng calo hấp thu hàng ngày. Trong thời gian mang thai, lượng hấp thu chất béo động vật tăng theo lượng hấp thu protein động vật, do đó, các thai phụ nên sử dụng khoảng hai đến ba thìa dầu thực vật mỗi ngày. Khi hấp thu chất béo thai phụ nên chú ý, hàm lượng cholesterol trong chất béo động vật khá cao, nếu hấp thu quá nhiều dễ làm tăng lượng cholesterol trong máu, gây ảnh hưởng bất lợi cho thai phụ. Chất béo thực vật có thể làm giảm một số cholesterol trong chất béo động vật, do đó nên sử dụng đồng thời hai loại chất béo. Ngoài ra, cần chú ý lượng chất béo hấp thu không được vượt quá số lượng cần thiết hàng ngày, nếu không sẽ gây béo phì, không có lợi cho thai phụ khi lâm bồn.

Cacbonhydrat là chất thiết yếu cho sự trao đổi chất của thai nhi. Cacbonhydrat thường được gọi là đường, là nguồn gốc chủ yếu của nhiệt năng trong cơ thể con người và là nguồn năng lượng chủ yếu cho hệ hô hấp. Các loại ngũ cốc như gạo tẻ, kê, ngô, các loại khoai và hoa quả, rau xanh chứa hàm lượng cacbonhydrat phong phú. Trừ lượng calo của protein và chất béo ra, lượng calo thai phụ cần mỗi ngày do cacbonhydrat bổ sung, chiếm khoảng 50% ~ 60% lượng calo cần thiết. Thông thường, thức ăn chính hàng ngày của thai phụ nên tăng thêm 50 ~ 100g so với trước khi mang thai.



Trong giai đoạn giữa và cuối thai kỳ, cân nặng của thai phụ tăng 350g một ngày cho thấy sự hấp thu đường hợp lý. Nếu cân nặng tăng quá nhiều nên giảm lượng đường hấp thu và thay thế bằng protein cùng khoáng chất, đồng thời hấp thu nhiều vitamin. Hấp thu nhiều đường dẫn đến thai to, gây ra sinh khó về sau, đồng thời làm tiêu hao canxi trong cơ thể gây thiếu canxi, dẫn đến các bệnh như loãng xương, răng thiếu canxi...

Các nguyên tố vi lượng như sắt, kẽm, canxi... có tác dụng rất quan trọng trong quá trình phát triển của thai nhi. Sắt là chất thiết yếu cho sự phát triển của thai nhi và hình thành các bộ phận kèm theo như nhau thai, nếu thai phụ thiếu sắt sẽ sinh ra thiếu máu, làm tăng tỷ lệ đẻ non, trẻ sơ sinh nhẹ cân. Tỷ lệ mắc bệnh cao huyết áp trong thời gian mang thai của thai phụ thiếu máu cao hơn thai phụ bình thường một cách rõ rệt. Đồng thời, thiếu máu làm thời gian lâm bồn kéo dài, máu chảy nhiều hơn, giảm sức đề kháng trong thời kỳ sau sinh... Do đó, thai phụ nên ăn nhiều loại thực phẩm như gan động vật, thịt nạc, thịt gia cầm, cá, trong đó hàm lượng sắt trong gan động vật là cao nhất. Thực phẩm từ đỗ và bột mì chứa nhiều sắt và dễ hấp thụ. Lượng hấp thu sắt hàng ngày không nên ít hơn 28mg. Chú ý ăn nhiều rau và hoa quả tươi, vitamin C có trong chúng có thể làm tăng khả năng hấp thu sắt của ruột. Kẽm có tác dụng quan trọng trong quá trình trao đổi chất trong cơ thể người, thúc đẩy sự sinh sôi não và sự tổng hợp protein. Thai phụ thiếu kẽm có thể dẫn đến các dị tật ở thai nhi như não tích nước, không não. Hiện tượng thiếu kẽm dễ xảy ra ở những thai phụ chủ yếu hấp thu thực vật. Hàm lượng kẽm trong gan động vật, thịt nạc, lòng đỏ trứng, cá, ốc biển, trai biển... đều rất cao. Lượng hấp thu kẽm hàng ngày không nên ít hơn 20mg. Canxi là chất thiết yếu cho sự phát triển hệ xương của thai nhi. Từ tháng thứ tư trở đi, thai nhi bắt đầu mọc chân răng nên cần một lượng lớn nguyên tố canxi. Nếu thai phụ không hấp thu đủ canxi, thai nhi sẽ lấy canxi trong cơ thể mẹ, khiến thai phụ bị chưng men răng thiếu canxi, chuột rút bắp chân, nhuyễn xương, còn thai nhi dễ xuất hiện chứng răng phát triển không khỏe mạnh, dễ mắc bệnh còi xương sau khi ra đời. Sữa và các chế phẩm từ sữa không chỉ chứa một lượng canxi phong phú mà tỷ lệ hấp thu canxi cũng rất cao, là nguồn cung cấp canxi lý tưởng nhất. Hàm lượng canxi trong những thực phẩm như vỏ tôm, cá hố, cỏ tể thái, đậu phụ... cũng rất cao. Lượng hấp thu canxi hàng ngày của thai phụ không nên ít hơn 1000 ~ 2000mg. Ngoài ra, thai phụ đừng quên tắm nắng. Ánh mặt trời buổi sớm thúc đẩy cơ thể thai phụ tổng hợp vitamin D, nguyên tố kích thích sự hấp thu canxi trong cơ thể.



Vitamin giúp hình thành xương của thai nhi. Thiếu vitamin A dễ dẫn đến thai nhi phát triển không đầy đủ và chậm phát triển, thai phụ dễ bị viêm nhiễm sau sinh. Hàm lượng vitamin A trong những thực phẩm như lòng đỏ trứng, thịt bò, gan, cà rốt, bí ngô, rau chân vịt... rất phong phú. Thiếu vitamin B12 có thể gây sảy thai, sinh non, thai chết lưu... Lạc, đỗ tƣong, gan, khoai lang và bột mì không chứa quá nhiều vitamin B12. Lượng hấp thu vitamin B12 không nên ít hơn 0,2 ~ 0,8mg một ngày. Thiếu vitamin C có thể dẫn đến thai nhi trong tử cung phát triển không tốt, chảy máu chân răng và xuất huyết nhiều khi thai phụ lâm bồn. Vì thế, thai phụ nên ăn nhiều rau tươi, đặc biệt là rau có màu xanh, hoa quả (cam quýt)... Lượng hấp thu vitamin C hàng ngày không nên ít hơn 80mg. Thiếu vitamin D có thể làm trẻ sơ sinh mắc chứng còi xương bẩm sinh, bị viêm nhiễm đường hô hấp và đường tiêu hóa thường xuyên. Do vậy, thai phụ nên ăn nhiều thực phẩm có hàm lượng chất béo cao như cá biển, gan động vật, lòng đỏ trứng, mỡ bò, nấm hương... Lượng hấp thu vitamin D hàng ngày không nên ít hơn 400 đơn vị quốc tế (IU). Thiếu vitamin E dễ dẫn đến thai chết lưu, là nguyên nhân chủ yếu gây ra sảy thai, sinh non, để phòng tránh, thai phụ nên ăn nhiều rau diếp, rau cải dầu, xúp lơ...

Ngoài việc phải hấp thu các chất dinh dưỡng một cách cân bằng và hợp lý ra, thai phụ cũng cần tránh ăn mì ăn liền. Bởi lẽ, mì ăn liền chứa nhiều muối, nhu cầu muối trong một ngày của người trưởng thành là khoảng 6g, nếu hấp thu quá nhiều dễ gây ra bệnh cao huyết áp thai nghén. Hết sức hạn chế uống nước uống đóng chai, để tránh thiếu hụt Canxi do hàm lượng đường cao trong nó gây ra. Nên ăn nhạt. Nếu thai phụ ăn mặn, khẩu vị của trẻ sau này sẽ giống mẹ.

3. Vận động hợp lý

Rất nhiều người sau khi mang thai do ốm nghén, cơ thể yếu ớt nên suốt ngày nằm ngủ. Nghiên cứu y học cho thấy, thai phụ kiên trì tập thể dục có thể thích ứng với sự thay đổi trọng tâm cơ thể, rút ngắn gần 1/3 thời gian lâm bồn, đồng thời có lợi cho việc giữ gìn vóc dáng.

Thời gian đầu mang thai do nhau thai vẫn chưa phát triển hoàn toàn, thai nhi ở vào thời kỳ nguy hiểm, thai phụ chỉ nên hoạt động nhẹ nhàng. Tới tháng thứ tư, thai nhi đã ở trong trạng thái tương đối ổn định, lúc này thai phụ có thể tăng cường độ vận động một

cách phù hợp, tuy vẫn phải tránh các môn thể thao có cường độ vận động mạnh và mệt mỏi quá độ, tránh làm thai nhi thiếu dinh dưỡng.

Lượng oxy thai phụ hít vào lúc đi bộ cao hơn lúc ngồi từ hai đến ba lần, có thể cải thiện tâm trạng không vui đồng thời cung cấp đủ oxy cho thai nhi, có lợi cho sự phát triển của tế bào não, khiến thai nhi trở nên thông minh và giàu tình cảm. Thai nhi lựa chọn thời gian đi bộ sao cho phù hợp với hoàn cảnh sống. Khi đi bộ không nên đi quá nhanh, có thể bước chậm để tránh gây chấn động quá lớn hoặc gây mệt mỏi cho cơ thể.

Trong giai đoạn giữa của thai kỳ, phản ứng thai nghén đã biến mất, cuộc sống trở lại quy luật, bụng không quá to, hoạt động vẫn còn nhanh nhẹn, vì vậy thời điểm này rất phù hợp đi du lịch xa để thay đổi môi trường sống, hít thở không khí trong lành, ngắm cảnh đẹp, mang lại nhiều ích lợi cho sức khỏe thể chất và tinh thần của hai mẹ con. Nhưng thai phụ đi du lịch xa cũng có một số nhân tố bất lợi, sự mệt mỏi và trùng tràn trên đường đi có thể gây sinh non hoặc sảy thai, vấn đề vệ sinh và dinh dưỡng không được bảo đảm sẽ dẫn đến lây nhiễm bệnh tật và dinh dưỡng không tốt. Vì vậy, nếu thai phụ định đi du lịch xa phải được sự đồng ý của bác sĩ. Nên có người đi cùng để chăm sóc thai phụ, giúp liên lạc và đưa thai phụ tới bệnh viện chữa trị khi xảy ra hiện tượng bất thường. Ngoài ra, đi qua những con đường gấp ghềnh, tới những nơi đông người, nên chọn phương tiện giao thông chất lượng cao. Tốt nhất nên chọn đi du lịch vào lúc thời tiết đẹp; vừa có thể ngắm cảnh, hít thở không khí trong lành.

Khi thai phụ đi làm trong giờ cũng có thể tập một số động tác thể dục dành cho thai phụ để vận động eo, cổ chân, cổ tay, cổ... Khi không có gì bất thường, thai phụ vẫn làm một số việc nhà như nấu cơm, giặt quần áo, dọn dẹp nhà cửa... làm xong cần nghỉ ngoi đầy đủ để phục hồi thể lực.



Dù lựa chọn hình thức vận động nào, các thai phụ đều phải chú ý một số điểm sau: mỗi tuần tập ít nhất ba lần, lượng vận động phù hợp nhất lấy giới hạn là nhịp tim đập dưới 140 lần một phút, thể dục nhịp điệu mỗi lần không quá 20 phút; mặc đồ rộng, thoáng mát, phải đi giày thể thao, mặc áo ngực khi tập; làm động tác chuẩn bị trước khi tập, để tất cả các khớp

và cơ đều được hoạt động đồng thời nên uống nhiều nước, khi tập sẽ ra nhiều mồ hôi, hơi nóng trong cơ thể tan nhanh không làm nhiệt độ cơ thể tăng cao; phải tăng cường luyện tập lực chân và bụng để hai chân có thể thích ứng với sự tăng nhanh thể trọng và giảm nhẹ áp lực của thai nhi lên lưng; giai đoạn đầu thai kỳ không nên đi xe đạp, nếu bắt buộc thì nên xe đạp nữ, không đi quá nhanh, và phanh gấp; giai đoạn cuối thai kỳ phải tăng cường luyện tập lực cơ âm đạo, có thể luyện tập khống chế việc đi tiểu và ngừng tiểu bằng các tư tưởng tượng ý niệm để hỗ trợ lâm bồn và phòng tránh tiểu không tự chủ (đái dầm) trong thời gian mang thai; trong quá trình tập luyện nếu thai phụ xuất hiện hiện tượng váng đầu, buồn nôn, đau cục bộ, vô cùng mệt mỏi nên ngừng tập, nếu chất bài tiết từ âm đạo tăng lên hoặc chảy máu nên đến bệnh viện ngay.

4. Tắm

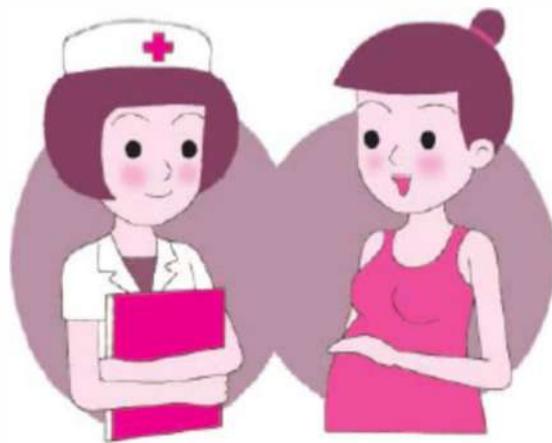
Mang thai tháng thứ tư, thai phụ nên tắm hàng ngày. Phải chọn tắm vòi hoa sen vì tắm bồn có thể gây viêm nhiễm cho thai phụ, ảnh hưởng đến thai nhi. Nước tắm không nên quá lạnh hoặc quá nóng, phù hợp nhất là từ $34^{\circ}\text{C} \sim 37^{\circ}\text{C}$. Nhiều thai phụ có sở thích dội nước lạnh vào chân trong những ngày nóng bức cho mát mà không biết rằng do lớp mồ ở lòng bàn chân rất mỏng, tuần hoàn máu kém, là bộ phận có nhiệt độ thấp nhất trên cơ thể, nếu thường xuyên xối nước lạnh vào chân sẽ làm bàn chân nhiễm lạnh, gây ra co giật hô hấp phản xạ, dễ bị cảm, làm tuyến mồ hôi khá phát triển ở chân bị bịt kín do gặp lạnh, làm chậm chức năng bài tiết mồ hôi trong thời gian dài, khiến huyết quản co lại đột ngột, dẫn đến bệnh viêm khớp. Nhiệt độ nước tắm cũng không thể quá cao, một nghiên cứu điều tra nhiệt độ âm đạo của 20% phụ nữ trong độ tuổi sinh đẻ phát hiện, sau 15 phút tắm trong nước ở nhiệt độ 39°C và 10 phút tắm trong nước ở nhiệt độ 41°C , nhiệt độ thành trong âm đạo sẽ là 39°C , nhiệt độ này sẽ gây hại cho hệ thần kinh trung khu của thai nhi. Các chuyên gia y học Mỹ nghiên cứu và phát hiện, trẻ em do những thai phụ thường xuyên tắm nước nóng sinh ra có khả năng mắc chứng khiếm khuyết phát triển mô liên kết thần kinh cao gấp bốn lần so với các thai phụ khác. Họ còn nhận thấy, nếu nhiệt độ cơ thể thai phụ thường xuyên vượt quá 38°C cũng sẽ có hậu quả tương tự, vì nhiệt độ quá cao sẽ gây ức chế sự sinh sôi nảy nở của các tế bào, tổn hại các mao mạch máu, làm hệ thần kinh phát triển bất thường.



Bắt đầu từ tháng thứ tư, hàng ngày thai phụ nên dùng nước ấm rửa sạch ngực và vẩy đóng trên núm vú, chú ý không rửa bằng nước xà bông hay cồn. Sau khi rửa sạch bôi một chút kem dưỡng và dầu ô liu, dùng ngón tay nhẹ nhàng mát xa núm vú. Mỗi ngày hai lần, mỗi lần hai phút. Nếu khó rửa sạch vẩy cứng trên núm vú có thể đắp lên đó một miếng gạc có dầu hoặc tẩm chút dầu lạc, sáng hôm sau lau và rửa sạch.

5. Giấc ngủ

Từ tháng thứ tư trở đi, bụng thai phụ ngày một to hơn, dễ gây mệt mỏi cho thai phụ, vì vậy ngủ đủ giấc vô cùng quan trọng đối với thai phụ. Ngoài ra, do thai nhi trao đổi chất và khí với cơ thể mẹ thông qua nhau thai, lấy oxy và chất dinh dưỡng, thải ra CO₂ và chất thải nên máu chuyển tới nhau thai hay không trực tiếp ảnh hưởng đến sự sinh tồn và phát triển của thai nhi. Thai phụ được ngủ đủ giấc mới có thể đảm bảo thai nhi phát triển và lớn lên khỏe mạnh.



Ngoài ra, thai phụ cần nằm ngủ với tư thế có lợi cho sự phát triển của thai nhi. Bắt đầu từ tháng này, tử cung to ra, khi nằm sấp hoặc nằm nghiêng về bên phải, tử cung sẽ ép lên động mạch chính ở bụng và làm xoắn dây chằng tử cung và màng treo ruột, khiến lượng máu chảy trong tử cung giảm rõ rệt, trực tiếp ảnh hưởng đến dinh dưỡng và sự phát triển của thai nhi, từ đó dẫn đến thai nhi chậm phát triển. Bởi thế, thai phụ nên nằm nghiêng về bên trái. Ngủ ít nhất tám tiếng mỗi ngày. Buổi trưa, nên ngủ ít nhất một tiếng và không quá hai tiếng để tránh ảnh hưởng đến thời gian ngủ ban đêm.

6. Tái khám thai lần thứ nhất

Khám thai lần đầu tiên chủ yếu xác định thai phụ có mang thai hay không, tìm hiểu tất cả tình hình trước khi mang thai, tiến hành kiểm tra toàn diện để dự kiến tình hình phát triển trong tương lai của thai phụ. Tái khám vào tháng thứ tư là để kịp thời phát hiện thai nghén nguy cơ cao, tức những biến chứng hoặc nhân tố gây bệnh có khả năng gây hại cho thai phụ, thai nhi và trẻ sơ sinh hoặc dẫn đến sinh khó.

Nội dung lần tái khám đầu tiên gồm: tìm hiểu sau lần khám thai đầu tiên có xuất hiện hiện tượng đặc biệt như đau đầu, hoa mắt, phù nề, âm đạo chảy máu, thai nhi cử động hay

không, tìm hiểu có sự thay đổi đặc thù nào không... Sau khi kiểm tra, các bác sĩ sẽ đưa ra những trị liệu tương ứng. Tiến hành kiểm tra toàn thân, quan sát tình trạng cơ thể và kiểm tra các cơ quan nội tạng của thai phụ, đặc biệt chú ý các chứng bệnh ở tim, đo chiều cao, cân nặng, huyết áp và tình hình phát triển của hai bầu ngực; kiểm tra bụng và kiểm tra âm đạo. Kiểm tra bụng chủ yếu đo chiều cao của tử cung, vòng bụng, vị trí của thai nhi, tim thai...; kiểm tra âm đạo phải xem đường sinh, cổ tử cung, tử cung và các bộ phận kèm theo có gì bất thường hay không, phải đo từng đường kính của xương chậu, giáo dục vệ sinh trong thời gian mang thai, đồng thời hẹn ngày khám tiếp theo.

Thai phụ bị thai nghén nguy cơ cao từng sinh thai chết lưu, thai dị tật, thai phụ có tiền sử mắc bệnh di truyền nên tiến hành các hóa nghiệm tương ứng, bao gồm kiểm tra huyết thanh của mẹ hoặc chọc hút nước ối để kiểm tra nhiễm sắc thể. Xét nghiệm alpha fetoprotein chủ yếu dùng để sàng lọc thai nhi dị tật, nên xét nghiệm vào giai đoạn giữa thai kỳ khi lượng alpha fetoprotein đang ở mức cao, như vậy chẩn đoán sẽ chính xác hơn.

7. Những việc người chồng cần làm

Đến tháng thứ tư, tâm trạng hưng phấn sắp được làm cha của các ông bố tương lai đã lắng dịu nên không quan tâm đến vợ nhiều như trước, khiến vợ trách móc và có tâm trạng không vui, ánh hưởng đến thai nhi trong bụng, thậm chí đến tình cảm vợ chồng. Do đó, trong giai đoạn này, người chồng tạo môi trường sống tốt, có lợi và bảo đảm chế độ dinh dưỡng đầy đủ, hợp lý cho vợ, làm tốt công việc giám hộ sức khỏe trong thời gian mang thai.

Cảm xúc của vợ có ảnh hưởng rất lớn đến sự phát triển của thai nhi, do đó, người chồng phải quan tâm và chăm sóc vợ như trước, giúp vợ mua đồ, thay vợ dọn dẹp, sắp xếp môi trường sống, đưa vợ đi chơi cuối tuần. Cách chăm sóc vợ của mỗi người chồng không giống nhau, chọn cách phù hợp với bản thân để vợ có được tâm trạng vui vẻ vừa giàn tiếp thúc đẩy sự phát triển của thai nhi, vừa có thể khiến tình cảm vợ chồng thêm thắm thiết.

Đến giai đoạn giữa của thai kỳ, tâm trạng của thai phụ tốt và ổn định hơn, ăn ngon miệng hơn, ăn được rất nhiều. Không nên nói vợ ăn nhiều, hãy chọn mua và chế biến các món ăn ngon miệng cho vợ; chú ý tính toán lượng dinh dưỡng trong bữa ăn hàng ngày của vợ, bảo đảm cân bằng dinh dưỡng, căn cứ vào tình trạng sức khỏe của vợ để điều chỉnh hợp lý cấu trúc bữa ăn.



Tháng thứ tư là thời kỳ phát triển quan trọng của thai nhi, người chồng nên giúp vợ giữ gìn sức khỏe, cùng quan tâm đến bé yêu, cùng vợ thực hiện thai giáo, nỗ lực để bé yêu lớn lên khỏe mạnh.

II. Kế hoạch thai giáo

Bài tập (1): Thân mật hơn nữa

Chủ đề: Làm tăng tình cảm giữa bạn và chồng.

Công cụ: Đổi thoại, dụng cụ ghi chép và giấy.

Người tham gia: Mẹ và cha.

Thời gian: 30 phút, ít nhất mỗi tuần một lần cho đến khi sinh con.

Về mặt lý thuyết, mang thai là quãng thời gian bạn và chồng cùng hưởng thụ niềm vui. Nhưng phần lớn các cặp vợ chồng sắp sinh con đều phải đối mặt với rất nhiều áp lực. Trong thời gian mang thai, có thể bạn sẽ lo lắng mình có còn hấp dẫn chồng nữa không, còn chồng sẽ tự hỏi sau khi con chào đời, mình có thể là một ông bố trách nhiệm hay không. Hơn nữa, giữa bạn và chồng có thể vẫn tồn tại những vấn đề chưa được giải quyết.

Mỗi quan hệ giữa bạn và chồng tạo ra môi trường tình cảm cho con bạn lớn lên, vì thế, giải quyết vấn đề còn tồn tại là điều vô cùng quan trọng. Mang thai tháng thứ tư là thời cơ tốt để thảo luận về mối quan hệ của hai người với thái độ thành thực và rộng mở.



Rất nhiều nghiên cứu cho thấy, mối quan hệ tốt đẹp giữa những người phụ nữ mang thai và chồng họ có thể làm cho quá trình mang thai thuận lợi, sinh hạ những em bé rất khỏe mạnh. Để giảm căng thẳng giữa hai người, làm cho mối quan hệ giữa bạn và chồng ngày càng thân mật, hãy làm bài tập đối thoại dưới đây. Trong bài tập này, các bạn sẽ hỏi nhau một loạt câu hỏi cụ thể và sâu sắc. Thông qua cuộc đối thoại mang tính dẫn dắt này, các bạn sẽ hiểu được tình cảm và nỗi sợ hãi của nhau, tiến tới làm mới liên kết tình cảm giữa hai người bền chặt và sâu sắc hơn.

Gợi ý:

Tìm thời gian thuận tiện cho bạn và chồng, ngồi xuống bên nhau ít nhất 30 phút. Đây sẽ là cơ hội vô cùng tốt để các bạn thảo luận về tình cảm của nhau và đúra con sắp chào đời. Tốt nhất, hai bạn nên làm bài tập này mỗi tuần một lần, hãy thảo luận trước về thời gian. Quan trọng là dù cảm thấy chẳng có gì để nói, hai bạn cũng phải làm bài tập vào thời gian cố định. Hãy tin chúng tôi, các bạn sẽ nói ra một số điều đấy!

Dưới đây là quy tắc cơ bản của cuộc đối thoại:

Nói thật.

Nói những lời trong lòng.

Chia sẻ tình cảm của đôi bên.

Thực sự lắng nghe đối phương.

Üng hộ đối phương.

Đừng ngắt lời đối phương.

Đừng để chồng bạn cảm thấy hổ thẹn vì những lời anh ấy nói ra, đồng thời thử không

làm cho bản thân có cảm giác hổ thẹn.

Tha thứ cho bản thân và chồng bạn.

Khi lắng nghe suy nghĩ và tình cảm của chồng, hãy chăm chú nhìn vào mắt anh ấy.

Chịu trách nhiệm về tình cảm của bản thân.

Bây giờ, các bạn đã chuẩn bị xong và sắp bắt đầu bài tập. Trong lần đối thoại đầu tiên của hai người, hai người nên viết những câu sau vào sổ ghi chép của mình:

Điểm em yêu thích ở anh là...

Điểm em ghét ở anh là...

Trước kia anh từng làm tổn thương em vì...

Em đã chuẩn bị tha thứ cho anh phải không?

Hãy dừng lại vài phút, thảo luận câu trả lời của các bạn, sau đó trở lại với những câu hỏi mà các bạn đã viết, hoàn thành câu này:

Đến bây giờ em vẫn không dám nói với anh...

Đặc biệt chú ý: Trong các tuần và các tháng tiếp theo, các bạn sẽ dùng thời gian đối thoại mỗi tuần để thảo luận về mọi vấn đề. Ví dụ, các bạn có thể thảo luận mối quan hệ của cha mẹ các bạn khi các bạn còn nhỏ như thế nào? Có phải các bạn phát hiện trong gia đình đôi bên có điểm tương đồng? Quan hệ của các bạn phải thay đổi như thế nào? Hãy thoải mái viết những câu hỏi và câu trả lời bản thân nghĩ ra và cảm thấy thích thú.

Bài tập (2): Cảm tính và gợi cảm

Chủ đề: Gia tăng mối liên kết về thể xác lẫn tinh thần giữa bạn và chồng.

Công cụ: Một tấm gương toàn thân, phương pháp khích lệ và đối thoại.

Người tham gia: Vợ và chồng.

Thời gian: Cần sử dụng thường xuyên.

Cùng với sự thay đổi của vóc dáng cơ thể, giống như phần đông phụ nữ, có thể bạn sẽ cảm thấy hoài nghi về sức hấp dẫn của bản thân. Sự thực là, thai phụ thường cảm thấy bản thân trở thành vật thể lạ vì sự biến đổi của thân thể, đặc biệt là cuối thai kỳ.

Hình dáng cơ thể trong thời gian mang thai hiển nhiên là hoàn toàn xa lạ với ngôi sao điện ảnh và vận động viên thể thao, hơn nữa bạn gần như phải đoạn tuyệt với chạy bộ, v่าย ngắn, giày thể thao, phong cách thời trang thịnh hành. Bạn thấy mình lạc hậu so với thời

đại, nghi ngờ về sức quyến rũ của mình với chồng, lo lắng ánh mắt anh ấy nhìn những phụ nữ khác không như trước nữa.

Để khắc phục cảm giác này, bạn nên nghĩ cơ thể đang mang thai của mình rất xinh đẹp và quyến rũ. Điều cũng hết sức quan trọng là bạn và chồng bạn cần thẳng thắn thảo luận về đời sống tình dục của hai người.

Đầu tiên, hãy một mình đứng trước gương làm phần đầu của bài tập. Cởi quần áo ra và nhìn thật kỹ cơ thể đang mang thai của bạn, chú ý đường cong mềm mại trên bụng và bộ ngực đầy đặn. Đứng trước gương ít nhất năm phút, quan sát những biến đổi về cơ thể của bạn trong những tháng vừa qua. Nhắm mắt lại, hồi tưởng vóc dáng cơ thể bạn bốn tháng trước.



Sau đó mở mắt ra, hãy chăm chú nhìn cơ thể hiện nay của bạn. Bạn có cảm thấy mình vẫn còn rất hấp dẫn không? Bạn có cảm thấy trông mình quá nhỏ hay quá to không? Bạn có cho rằng cân nặng của mình tăng thế là vừa không? Hay hơi nhiều một chút? Bạn có cảm thấy cơ thể đang mang thai của mình vẫn đầy quyến rũ với những đường cong được phóng lớn lên không? Bạn thích nhất chỗ nào trên cơ thể đang mang thai của mình? Không thích nhất điểm nào? Nhắm mắt lại lần nữa, tưởng tượng hình dáng của nó bốn tháng trước.

Bây giờ, bạn hãy nhắm mắt và nhớ lại cơ thể bạn từ trạng thái khi chưa mang thai biến thành hình dáng hiện tại. Mở mắt ra, hãy nhìn thật kỹ cơ thể bạn từ đầu đến chân một lần nữa. Nếu quan sát của bạn hoàn toàn không làm tăng thiện cảm của bạn đối với cơ thể mình thì hãy làm nhiều lần phương pháp khích lệ sau:

Cơ thể tôi rất đẹp.

Nước da của tôi ngời sáng.

Mang thai là một trạng thái đầy quyến rũ.

Tôi cảm thấy bản thân nữ tính hơn trước.

Ham muốn tình dục của tôi mãnh liệt và sôi nổi.

Tôi là một người phụ nữ khỏe mạnh và xinh đẹp.

Tiếp theo là phần hai của bài tập, bạn sẽ thảo luận đối thoại sau trong các cuộc trò chuyện hàng tuần giữa bạn và chồng. Trước khi bắt đầu phần đối thoại này, bạn và chồng bạn nên trả lời những câu hỏi sau vào sổ ghi chép của mình. Nếu chồng bạn không có sổ, hãy mời anh ấy viết ra giấy:

Kinh nghiệm tình dục tồi tệ nhất của tôi là...

Kinh nghiệm tình dục tuyệt vời nhất của tôi là...

Trong đời sống tình dục của chúng tôi, tôi thích nhất là...

Trong đời sống tình dục của chúng tôi, tôi không thích nhất là...

Tôi có luôn thể hiện ham muốn và nhu cầu tình dục của mình một cách rõ ràng không?

Tôi có một ý nghĩ tình dục hoặc một tưởng tượng tình dục nào chưa từng nói với chồng không?

Tôi có lúc nào lợi dụng tình dục để thể hiện sự giận dữ, cảm giác thất bại, không an toàn hoặc nỗi sợ hãi của mình không?

Trả lời xong, bạn và chồng hãy đặt giấy bút xuống để cùng thảo luận câu trả lời.

III. Tư vấn của chuyên gia

Bước sang tháng thứ tư, phản ứng thai nghén phần lớn đã biến mất, thai phụ có cảm giác ngon miệng hơn trước nhiều nhưng vẫn phải chú ý tăng cường dinh dưỡng. Bởi lẽ, giai đoạn này thai nhi cần nhiều chất dinh dưỡng hơn giai đoạn đầu. Nhu cầu của các thành phần dinh dưỡng có vai trò quan trọng trong sự hình thành máu, thịt, xương của thai nhi như protein, canxi, sắt... cao hơn bình thường rất nhiều. Do tác dụng của vitamin và canxi, lượng vitamin D cần thiết thúc đẩy sự hình thành xương cao gấp năm lần bình thường, nhiệt năng cũng phải tăng từ 5% ~ 10% so với bình thường. Bởi vậy, phải bảo đảm chất lượng bữa ăn để thai phụ có thể hấp thu nhiều chất dinh dưỡng từ nhiều loại thực phẩm.

Phải chú ý ăn ít thực phẩm chứa nhiều muối, bởi hấp thu quá nhiều muối sẽ gây ra phù nề và bệnh cao huyết áp ở giai đoạn sau. Cũng phải tiết chế đồ uống lạnh. Tháng thứ tư là thời kỳ mọc chân răng của thai nhi, phải ăn nhiều thực phẩm chứa canxi, chú ý ăn ít thực phẩm chứa đường cát trắng, rất dễ gây béo phì, có thể sử dụng đường vàng. Hàm lượng canxi trong đường vàng nhiều gấp ba lần so với đường trắng, hàm lượng sắt cao gấp đôi đường trắng, cùng nhiều dưỡng chất cần thiết khác, có tác dụng ích khí, bổ trung, tiêu hóa thức ăn và kiện tỳ vị... Sức ăn tăng lên cùng sự phình to của tử cung khiến thai phụ thường hay táo bón, vì vậy nên ăn nhiều lương thực thô và rau xanh nhiều chất xơ, uống nhiều nước, hoạt động nhiều, uống một ít sữa chua và mật ong để nhuận tràng thông tiện. Nên

đến bệnh viện kiểm tra nguyên tố vi lượng một lần để kịp thời bổ sung những nguyên tố còn thiếu.

Sau khi phụ nữ mang thai, hoàng thể ở buồng trứng sẽ tiết ra một lượng lớn hoóc-môn estrogen và progestogen để duy trì hợp tử làm tổ và phát triển. Hoóc-môn estrogen và progestogen luôn ở mức cao làm cho vùng kín và cổ tử cung bài tiết nhiều, làm tăng chứng bạch đới, đây là một hiện tượng sinh lý bình thường, thai phụ chỉ cần tăng cường giữ gìn sạch sẽ vùng kín là được.



Hàng ngày có thể dùng nước ấm rửa sạch vùng kín từ hai đến ba lần, chú ý không được rửa phía trong âm đạo. Để tránh nhiễm khuẩn chéo, nên phải chuẩn bị khăn tắm và chậu tắm chuyên dụng, thay quần lót hàng ngày, giặt sạch và phơi khô dưới ánh nắng. Khi bạch đới tăng nhiều và phát sinh những biến đổi về màu sắc, tính chất, có mùi khó chịu thì phải đến bệnh viện kiểm tra.

Thai phụ không nên trang điểm đậm, bởi một số chất kích thích trong mỹ phẩm như oxit nhôm, oxit kẽm, chất peroxit... có thể gây viêm nang lông, dị ứng và phản ứng với ánh sáng của da nếu sử dụng không hợp lý. Phụ nữ sau khi mang thai, hoóc-môn trong cơ thể mất cân bằng, da sẽ mất độ sáng mịn và sần chắc, trở nên sần sùi và mẫn cảm, sử dụng đồ trang điểm quá nhiều dễ gây phát ban. Chỉ cần chú ý giữ da sạch, sau khi mang thai năm tháng làn da tự nhiên sẽ hồi phục bình thường. Lúc này, trên mặt bắt đầu xuất hiện chứng sạm da thai nghén, có thể thấy rõ khi bị ánh nắng chiếu vào. Thai phụ nên ăn nhiều thực phẩm giàu protein chất lượng cao, vitamin C và vitamin B, hết sức tránh ánh mặt trời chiếu trực tiếp lên mặt mỗi khi ra ngoài. Thành phần chủ yếu của son môi là dầu, chất sáp, tạp liệu và hương liệu, dầu thường là mỡ da dê, nó sẽ hút dính các nguyên tố kim loại và vi sinh vật có hại cho sức khỏe con người như khuẩn E.coli, có tác dụng thẩm thấu nhất định, khi nói chuyện nước bọt có thể khiến các chất có hại dính trên môi xâm nhập vào cơ thể, vì vậy, thai phụ tốt nhất không nên đánh son. Thuốc làm xoăn lạnh sử dụng khi làm xoăn chúa nhiều chất như muối axit mercaptoacetic có tính kiềm, hydro peroxit, thuốc nhuộm tóc là hợp chất thơm của nhóm nitro và nhóm amin, trong thời gian mang thai chất tóc của thai phụ khá yếu, dễ rụng, nếu dùng thuốc hóa học làm xoăn tóc sẽ làm tóc rụng rất nhiều. Những chất chúa độc tính này sẽ gây ra các bệnh mụn nhọt da và bệnh đường hô hấp, không có lợi cho hai mẹ con. Ngoài ra, trường điện từ sinh ra khi làm xoăn và sấy tóc bằng

điện có hại cho sức khỏe thai nhi, do đó, thai phụ không nên làm xoăn hoặc nhuộm tóc. Nhiều loại sơn móng tay chứa “phthalate esters” (PAEs), là một loại chất hóa học hữu cơ có khả năng gây dị tật thai nhi, đặc biệt sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển cơ quan sinh dục của bé trai, dù mẹ đang cho con bú sử dụng cũng có thể làm đứa trẻ sau khi trưởng thành mắc chứng vô sinh hoặc bị liệt dương, bởi thế, thai phụ và sản phụ nên chú ý không đánh móng tay. Thai phụ trang điểm có thể sử dụng đồ trang điểm bình thường quen dùng, nhưng không được trang điểm quá đậm để tránh che lấp vẻ bệnh tật vừa gây kích thích da. Khi đến bệnh viện không nên trang điểm để tránh ảnh hưởng đến chẩn đoán của bác sĩ.



Nếu thai phụ bị nhiễm ký sinh trùng toxoplasma, giai đoạn đầu mang thai có thể dẫn đến sảy thai, sinh non và dị tật, lây nhiễm vào giai đoạn cuối có thể làm thai nhi chậm phát triển hoặc xuất hiện các bất thường có tính đa phát, chủ yếu xâm hại thần kinh trung khu và hai mắt như não tích nước, đầu nhỏ, mắt nhỏ, không có mắt... Vì vậy, thai phụ ngoài tránh tiếp xúc với thú nuôi như chó mèo... ra, còn không nên ăn lẩu. Nếu thai phụ thực sự đã bị nhiễm ký sinh trùng toxoplasma nên kiên quyết phá thai, ngừng mang bầu.

Gợi ý:

Trong phòng của thai phụ không nên nuôi trồng hoa cỏ. Một số hoa cỏ như vạn niên thanh, hồng tú cầu, phong lữ thảo, tiên nhân chưởng, hoa báo xuân... cũng có thể gây ra các phản ứng không tốt như dị ứng tiếp xúc. Nếu da của thai phụ chạm chất dịch của chúng da sẽ phát sinh các triệu chứng dị ứng da cấp tính, đau ngứa, phù nề mạc da... Ngoài ra, một số loài hoa có hương thơm nồng như hoa nhài, thủy tiên, mộc lan, đinh hương... sẽ làm khứu giác thai phụ kém nhạy cảm, chán ăn, thậm chí xuất hiện các triệu chứng đau đầu, buồn nôn, nôn ợe... Vì vậy, phòng ngủ của thai phụ nên tránh bài trí hoa cỏ, đặc biệt các chậu hoa có hương thơm nồng.

Ngoài ra, thai phụ nên tránh một số nhân tố bất lợi cho thai nhi như thuốc có thể gây

dịt tật ở thai nhi, nhất là không được lạm dụng thuốc xổ để tránh làm tử cung co thắt dẫn đến sảy thai, sinh non. Không nên dùng dầu gió, vì long não trong trong dầu gió có thể vào khoang mang ối qua nhau thai, làm thai phụ buồn nôn và nôn. Mùa hè không nên sử dụng quạt điện quá lâu, cũng không nên ở quá lâu trong phòng điều hòa. Giữ tâm trạng vui vẻ là bước đầu tiên của thai giáo.

PHẦN NĂM: THAI GIÁO TRONG THÁNG THỨ NĂM

Từ tháng thứ năm trở đi, thai nhi tăng trưởng nhanh, các cơ quan đã cơ bản phát triển hết, thai nhi to bằng $\frac{1}{2}$ trẻ đẻ tháng bình thường. Thai phụ đã có thể cảm nhận cử động của thai nhi một cách rõ ràng.

Tháng thứ năm là thời kỳ thai nhi bắt đầu hình thành não, thai phụ nên chú ý ăn đủ các thực phẩm có tác dụng thúc đẩy các tổ chức của não phát triển như hoa quả, hồ đào, vừng... Phản ứng thai nghén đã hoàn toàn biến mất, thai nhi đã khá ổn định, do đó thai phụ có thể tăng lượng vận động một cách thỏa đáng. Bắt đầu từ giai đoạn giữa thai kỳ, thai phụ và người thân phải làm tốt công tác giám sát bảo vệ sức khỏe trong thời gian mang thai, để có thể kịp thời phát hiện và xử lý tình trạng bất thường của thai nhi. Thời điểm này khám thai vô cùng quan trọng đối với sự phát triển khỏe mạnh của thai nhi.

Giai đoạn giữa thai kỳ trở đi là thời kỳ quan trọng của thai giáo, các cơ quan của thai nhi đã phát triển tương đối hoàn thiện. Vì vậy, lúc này phải tiến hành tập luyện thai giáo cho thai nhi từ nhiều phương diện với những nội dung chủ yếu sau: thai giáo vận động, thai giáo âm nhạc, thai giáo đối thoại, thai giáo cảm xúc, thai giáo câu chuyện, thai giáo nghệ thuật và thai giáo môi trường...

I. Sắp xếp sinh hoạt hàng ngày

1. Điều chỉnh tâm trạng

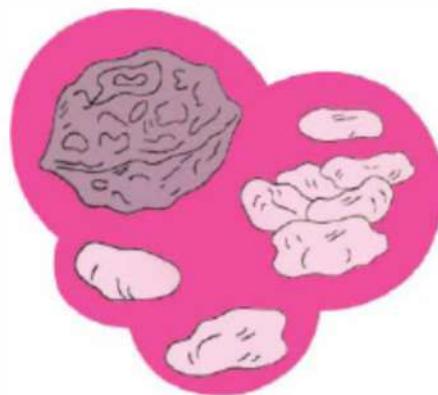
Trong thời gian mang thai, phụ nữ, nhất là phụ nữ mang thai lần đầu luôn có nhiều nỗi lo không cần thiết nhất, lo quan hệ tình dục ảnh hưởng đến thai nhi, lo nôn nghén, lo sảy thai, lo chuyện lâm bồn trong tương lai...

Hai vợ chồng nên hâm nóng tình cảm bằng cách trao đổi trò chuyện, không chỉ giới hạn trong việc làm tình, có thể trò chuyện về một số việc nhỏ nhặt trong đời sống hàng ngày. Cùng đọc sách báo về mang thai, khi đã đủ kiến thức tiếp tục trao đổi thẳng thắn. Chắc chắn là, không có người chồng nào cùnh nhất quyết đòi làm tình khi vợ nôn nghén quá nặng. Tương tự như vậy, không có người vợ nào bắt chồng kiềm chế tình dục trong thời kỳ không cần ngừng quan hệ.

2. Hấp thu dinh dưỡng

Mang thai tháng thứ năm là thời kỳ não thai nhi bắt đầu hình thành, nên thai phụ cần

chú ý ăn đủ thực phẩm có lợi cho sự phát triển các tổ chức não ở thai nhi. Vậy những thực phẩm nào tốt cho não? Dinh dưỡng trong hồ đào rất phong phú, đặc biệt có lợi cho tế bào thần kinh não. Vừng, đặc biệt là vừng đen rất giàu canxi, photpho, sắt, đồng thời chứa 19,7% protein chất lượng cao và gần mười loại axit amin quan trọng là thành phần chủ yếu cấu tạo nên tế bào thần kinh. Ăn nhiều hoa quả cũng rất có lợi cho sự phát triển của não bởi chúng cung cấp một lượng lớn vitamin để tổng hợp tế bào não. Các nhà dinh dưỡng học nghiên cứu và nhận thấy, hàm lượng protein, chất béo, canxi, chất carotin, vitamin trong kê và ngô cực kì phong phú, là món ăn chính để kiện não và bổ não. Hải sản có thể cung cấp muối khoáng và các nguyên tố vi lượng dễ hấp thu như canxi, i-ốt, photpho, sắt... có hiệu quả rất cao đối với sự sinh trưởng và phát triển của não.



Có một số loại thực phẩm gây hại đối với sự phát triển não bộ của thai nhi, không nên hấp thu quá nhiều. Ví dụ các loại thịt có thể làm cơ thể người có xu hướng axit hóa, làm não chậm chạp không linh hoạt, ảnh hưởng đến sự phát triển trí tuệ thai nhi. Đường cát tinh có thể trực tiếp ngấm vào máu làm máu không thể thông suốt, mang theo nước ngấm vào tế bào não, làm tế bào não ở trong trạng thái “bùn nhão”, không chỉ gây tổn thương não mà còn có khả năng dẫn đến xuất huyết não, tắc nghẽn mạch máu não. Quá trình tinh chế gạo và mì sẽ làm mất đi rất nhiều chất có lợi cho não, phần còn lại cơ bản là cacbonhydrat (đường). Cacbonhydrat trong cơ thể chỉ có tác dụng “nhiên liệu”, nhưng não cần nhiều chất dinh dưỡng, do đó ăn nhiều gạo và mì tinh chế không có lợi cho sự phát triển não của thai nhi. Bơ hay còn gọi dầu sữa, thực chất là chất béo, chất béo dễ tích lại trên thành mạch máu, cản trở máu lưu thông. Não có vô số mao mạch máu có chức năng vận chuyển chất dinh dưỡng cho các tổ chức trong não, nếu bị chất béo làm tắc nghẽn sẽ dẫn đến não không đủ chất dinh dưỡng, không thể phát triển nhanh.

Để phát triển não bộ thai nhi, một số thai phụ sử dụng rất nhiều thuốc bổ như nhân sâm, long nhãn, nhung hươu, sữa ong chúa... Họ không hề biết rằng thuốc bổ nếu dùng quá nhiều sẽ phản tác dụng, có thể gây sảy thai hoặc thai chết lưu. Sau khi mang thai cơ thể phụ nữ xuất hiện hàng loạt biến đổi sinh lý như tuyến nội tiết hoạt động mạnh, lưu lượng máu tăng lên, gánh nặng của tim nặng nề hơn, chức năng tiêu hóa không tốt... là do “thiếu dương thừa âm”. Nhân sâm là loại thuốc đại bổ, thai phụ sử dụng dễ dẫn đến khí thịnh âm hao, âm hư hỏa vượng, làm hiện tượng nôn nghén, phù nề và cao huyết áp... trở nên nghiêm trọng hơn. Sử dụng nhân sâm vào cuối thai kỳ làm giảm lượng bài tiết nước tiểu, dẫn đến nước ối quá nhiều, có nguy cơ gây xuất huyết âm đạo, sảy thai hoặc thai chết

lưu. Long nhãm nên sử dụng ít hoặc không sử dụng, những loại thuốc đại bổ có tính ấm nóng như nhung hươu, cao lộc thai, cao sừng hươu... cũng không nên sử dụng trong thời gian mang thai. Thuốc bổ phù hợp với thai phụ là protein, vitamin, nguyên tố vi lượng trong thức ăn. Chỉ cần bữa ăn hàng ngày toàn diện, đủ dinh dưỡng, thai phụ không cần sử dụng các loại thuốc đại bổ.

Ngoài ra, trong vấn đề ăn uống, thai phụ cần chú ý một số điểm sau: sau khi ăn xong thức ăn trong dạ dày không dễ tiêu hóa do đó có thể ăn nhiều bữa nhỏ, tránh ăn quá nhiều trong một bữa, đặc biệt không nên để quá đói mới ăn; không nên uống quá nhiều nước hoặc đồ uống trong một lần, đặc biệt tránh uống trà đặc và đồ uống chứa caffeine, sô-cô-la, bởi chúng có thể làm giãn cơ thực quản; nên ăn ít thức ăn cay, thức ăn quá lạnh hoặc quá nóng vì chúng kích thích niêm mạc thực quản, làm cảm giác “nóng ruột” nặng hơn; ăn nhiều thực phẩm chứa sắt như gan lợn, bò, gà và tảo biển, rau xanh, chú ý không được để thiếu máu, ăn xong không nên nằm ngay.

3. Vận động hợp lý

Sang tháng thứ năm, thai phụ có thể tăng vận động. Các môn vận động phù hợp là đi bộ, tập thể dục dành cho thai phụ... Đi bộ vẫn là phương thức vận động cơ bản, đơn giản và tốt nhất. Có thể đi bộ vào sáng sớm hoặc sau bữa tối ở những nơi như công viên nhiều cây xanh và không khí trong lành, dựa vào cảm giác của bản thân để điều chỉnh thời gian và quãng đường, không nên đi quá nhanh để tránh gây mệt mỏi hoặc cơ thể chấn động quá mạnh ảnh hưởng đến thai nhi.



Ngoài ra, thai phụ có thể tập một số động tác thể dục với một cây gậy.

1. Hai tay nắm gậy, hai chân đứng tách ra, giữ hai vai, hông và hai đầu gối trên một đường thẳng, hít vào, thở ra, co hông, co chặt xương chậu, cúi đầu, cầm chậm ngực,

lung hoi cong hình chữ C, khi hai tay duỗi thẳng ra phía trước gồng vai, đầu gối hơi khụy xuống, lặp lại năm lần. Tác dụng là duỗi lưng, eo và cổ.

2. Đứng thẳng đối mặt với tường, hai tay chống tường, co hông, co tay ngực áp sát tường rồi dùng sức đẩy ra, làm lại năm đến mười lần. Tác dụng là vận động cơ ngực, cơ hông.
3. Hai chân đứng tách ra, co hông, hai gối thả lỏng, hai tay nắm chặt để qua đầu, khuỷu tay sát đầu, hai cánh tay duỗi ra sau, hai tay vẫn nắm lấy nhau sau đó trở lại tư thế ban đầu, lặp lại động tác 10 ~ 20 lần. Tác dụng là vận động cơ bắp tay (co tam đầu).
4. Hai chân đứng tách ra, chầm chậm hạ người xuống khoảng 10cm rồi đứng dậy, lặp lại động tác 15 lần. Tác dụng là vận động chân và hông.
5. Đứng tựa lưng vào tường, hai chân cách tường 8cm, ép chặt phần lưng vào tường hết mức. Thả lỏng rồi lại ép, lặp lại mười lần, đến lần thứ mười, cong gối, lưng tựa tường tụt xuống 10cm, giữ tư thế trong 10 giây rồi đứng thẳng dậy. Lặp lại năm lần. Tác dụng là vận động cơ lưng và hai chân.
6. Hai tay chống tường, chân trái cách tường một đoạn, cong gối, chân phải duỗi thẳng, bàn chân phải hoàn toàn chạm đất, thẳng lưng. Giữ tư thế 10 giây, đổi chân. Tác dụng là duỗi và thả lỏng.

Thai phụ có thể chọn làm một số việc nhà đơn giản theo tình hình thực tế của bản thân nhưng phải nhớ không được leo cao, bê đồ nặng.



4. Tắm

Trong thai kỳ, sự trao đổi chất của thai phụ diễn ra rất sôi nổi, tuyến mồ dưới da, tuyến mồ hôi bài tiết tăng lên, thường xuất hiện tình trạng đổ nhiều mồ hôi, nhất là ở những bộ phận phân bố nhiều tuyến mồ hôi như bàn tay, bàn chân, nếp nhăn trên da, lỗ hậu môn, vùng kín và da đầu. Nếu thời tiết oi bức, toàn thân thai phụ đẫm mồ hôi, có thể nổi mụn nước do nhiều mồ hôi. Thai phụ phải chăm thay giặt đồ lót, tắm rửa, giữ vệ sinh thân thể. Toàn thân sạch sẽ còn tác dụng thúc đẩy tuần hoàn máu và bài tiết của da.

Thai phụ không nên tắm bồn, nên chọn tắm bằng vòi hoa sen. Tắm vòi không cần khom lưng, thích hợp cho thai phụ đang có bất tiện về hình thể. Tắm bồn có thể làm vi khuẩn xâm nhập âm đạo gây viêm nhiễm. Bồn tắm công cộng càng dễ truyền nhiễm bệnh âm đạo. Khi tắm bồn thân dưới ngập trong nước nóng dễ gây xuất huyết tử cung, tắm trong thời gian dài càng dễ làm tăng nhiệt độ âm đạo, có hại cho hệ thần kinh trung khu của thai nhi. Khi tắm thai phụ phải đặc biệt chú ý đi đứng vững, tránh trơn trượt. Giai đoạn cuối thai kỳ đi lại bất tiện có thể nhờ người lau rửa hộ. Khi tắm nên có người ở cạnh để phòng bất trắc. Thai phụ nên dùng nước ấm rửa sạch vùng kín hàng ngày, giữ âm đạo sạch sẽ, mát mẻ, có thể tránh mọc mụn nước do chất bài tiết từ âm đạo tăng lên.

5. Giác ngủ

Thai phụ phải bảo đảm ngủ đủ giấc, ngủ ít nhất tám tiếng ban đêm và một đến hai tiếng buổi trưa. Nên ngủ với tư thế nằm nghiêng về bên trái, có lợi cho sự truyền máu vào nhau thai, từ đó tạo điều kiện cho thai nhi phát triển khỏe mạnh. Thai phụ không nên ngủ giường mềm, không nên ngủ quá nhiều. Những năm gần đây, trong phòng sinh của bệnh viện thường xuyên xuất hiện tình huống sau: thai phụ cơ thể khỏe mạnh, tình trạng phát triển của thai nhi tốt, ngôi thai bình thường, đường sinh thông suốt, hoàn toàn có thể sinh con tự nhiên. Nhưng khi sắp sinh tử cung sản phụ không có lực co duỗi, quá trình sinh diễn ra quá chậm gây chậm sinh, đành trợ sản bằng kẹp phoocxep, thậm chí có sản phụ phải mở đẻ do tử cung ép chặt lại. Nguyên nhân chủ yếu là do trong thai kỳ, đặc biệt là giai đoạn giữa và cuối thai kỳ, thai phụ nằm tĩnh dưỡng trên giường quá nhiều.

Rất nhiều phụ nữ sau khi mang thai, được sự chăm sóc đặc biệt của gia đình, tăng cường dinh dưỡng mà không vận động, cả ngày nằm chơi. Thai phụ thiếu hoạt động và tập luyện một thời gian dài làm các cơ của cơ thể, nhất là các cơ có liên quan đến việc sinh con như eo, bụng và xương chậu nhão, không có lực, thêm vào đó là dinh dưỡng trong thai kỳ đầy đủ hoặc dư thừa làm thai nhi trong bụng quá lớn, vì thế gây sinh khó. Vì vậy, từ tháng thứ năm trở đi, thai phụ phải chú ý ngủ đủ giấc và vận động hợp lý.

6. Những việc người chồng cần làm

Bắt đầu từ giai đoạn giữa thai kỳ, thai giáo ngày càng quan trọng đối với sự phát triển khỏe mạnh của thai nhi, người chồng nên cùng vợ thực hiện thai giáo chính quy cho thai nhi. Mẹ hoặc cha có thể đối thoại với thai nhi trong bụng mẹ như thể đứa trẻ đang ở trước mắt. Thai nhi rất nhạy cảm với giọng nói của cha, vì vậy cha phải thường xuyên trò chuyện, kể chuyện hoặc hát cho thai nhi nghe, như “Bắt đầu từ hôm nay cha về nhà sớm con yêu nhé!”. Mở rộng chủ đề trò chuyện, thỉnh thoảng hát một bài hát hoặc đọc một cuốn truyện cổ tích đều là những phương pháp thai giáo hay. Lúc đầu chưa quen, nhưng sau một vài lần thai nhi có thể cảm nhận được tâm tình của ông bố bà mẹ tương lai. Khi trò chuyện, nhẹ nhàng vuốt ve bụng người mẹ sẽ càng có hiệu quả, dần dần thai nhi sẽ có cảm ứng với giọng nói của cha.

Ngoài ra, chồng có thể mát-xa cho vợ, không những có thể dự phòng rạn da và mổ thừa cho thai phụ, mà còn là cách thể hiện tích cực đối với vợ trong thời gian mang thai khi đời sống tình dục có ảnh hưởng tiêu cực. Chồng nên đưa vợ đến bệnh viện khám thai, đó là

trách nhiệm và nghĩa vụ của người làm chồng, làm cha.

II. Kế hoạch thai giáo

Bài tập (1): Phương pháp thư giãn nhanh

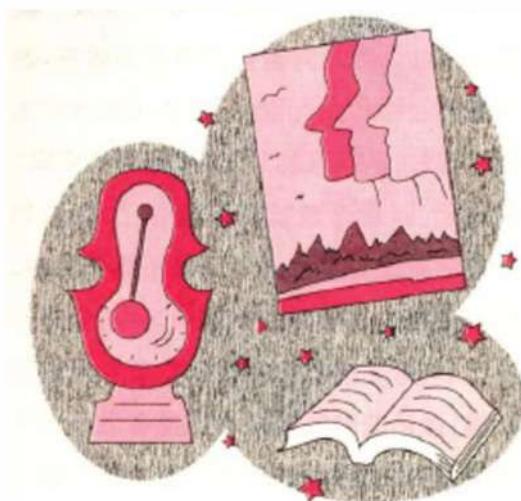
Chủ đề: Nhanh chóng đi vào trạng thái thư giãn sâu.

Công cụ: Tự thôi miên.

Người tham gia: Mẹ.

Thời gian: Năm phút.

Khi bắt đầu, bạn nằm xuống hoặc ngồi trên một chiếc ghế thoải mái.



Sau đó bắt đầu chú ý ba vật trong tầm mắt bạn. Ví dụ, bạn có thể chọn một chiếc đồng hồ treo tường cổ bằng đồng, một tấm áp phích và một cuốn sách bạn thích, hoặc ba đồ vật bất kỳ nào khác. Sau khi sự chú ý của bạn tập trung vào ba đồ vật, hãy chuyển nó lên ba cảm giác của cơ thể. Ví dụ, bạn có thể cảm nhận cảm giác da bạn tiếp xúc với đệm ghế bằng lông thiên nga, vị cay còn lưu lại trong miệng khi bạn vừa đánh răng và sự lên xuống có quy luật của lồng ngực khi bạn thở. Ba cảm giác bất kỳ nào cũng được.

Sau khi chú ý tập trung vào ba cảm giác của cơ thể, bạn hãy chuyển nó sang ba âm thanh xung quanh mình. Bạn có thể chọn tiếng tích tắc của đồng hồ treo tường, tiếng ti vi ở phòng bên cạnh và tiếng mưa rơi rào rào bên ngoài. Ba loại âm thanh bất kỳ nào cũng được.

Bây giờ nhắm mắt lại, thầm nhớ lại hai đồ vật mắt bạn nhìn thấy; cảm nhận hai cảm giác trên cơ thể; nghe hai loại âm thanh. Cuối cùng, tập trung chú ý vào một thứ trong tưởng tượng thị giác, một cảm giác trên cơ thể, một loại âm thanh.

Bây giờ bạn đã chuẩn bị thả lỏng. Trong thời gian này, bạn có thể để cho bản thân thoải

mái bay bồng, chìm đắm trong cõi mộng của chính mình.

Bài tập (2): Tiếng hát ngọt ngào

Chủ đề: Mượn tiếng hát giao lưu với thai nhi.

Công cụ: Một đến hai bài hát bạn thích nhất.

Người tham gia: Mẹ, cha và thai nhi.

Thời gian: Tốt nhất mỗi ngày làm một lần tới khi sinh.

Bắt đầu từ tháng thứ nhất của thai kỳ, bạn nên mở băng nhạc mà mình yêu thích nhất hàng ngày. Âm thanh và sự rung động phát ra từ băng nhạc làm tâm lý bạn thư giãn, đồng thời ngấm vào sâu trong tử cung bạn, xoa dịu và kích thích thai nhi của bạn. Giờ đây, bé yêu của bạn đã được năm tháng, cơ quan thính giác của nó đã phát triển thành hình. Hơn nữa, nó đang học cách phân biệt giọng nói của bạn và thậm chí giọng nói của chồng bạn trong các loại âm thanh truyền vào tử cung. Đây chính là thời gian rất tốt để bạn và bé yêu của mình giao lưu bằng tiếng hát.

Dù không có giọng hát hay, bạn và chồng hãy hát hoặc ngâm nga hát cho thai nhi nghe. Bạn không cần hát hay như các ca sĩ, quan trọng là nó có thể chứng tỏ sự tồn tại của bạn, gửi gắm tình yêu và sự quan tâm của bạn đến cho thai nhi.

Chọn một đến hai bài hát nhẹ nhàng, có hiệu quả xoa dịu, hay tốt hơn là những bài hát bạn thường xuyên hát cho thai nhi nghe hoặc một số bài dân ca bạn cảm thấy mượt mà, ấm áp và có ý nghĩa hoặc một số bài hát thiếu nhi được nhiều người yêu thích. Bài hát nên có giai điệu tươi vui nhưng không đình tai nhức óc, nhẹ nhàng nhưng không khiến bé yêu của bạn chìm vào giấc ngủ.

Hát cho bé yêu của bạn nghe càng nhiều càng tốt. Hãy nhớ là bé yêu thích lặp lại nên bạn có thể hát đi hát lại một, hai bài trong suốt thai kỳ. Với bé yêu, tiếng hát là tình yêu và sự ủng hộ của bạn dành cho nó. Và bạn không nên ngạc nhiên nếu bài hát bạn chọn vẫn có ảnh hưởng to lớn, lâu dài và tốt đẹp đối với bé yêu sau khi nó chào đời.

Bài tập (3): Kể chuyện

Chủ đề: Giao lưu với thai nhi của bạn bằng cách kể chuyện.

Công cụ: Một câu chuyện bạn thích nhất, hoặc hai bài đồng dao.

Người tham gia: Mẹ, cha và thai nhi.

Thời gian: Mỗi ngày một lần cho đến khi sinh.

Kể chuyện cho bé yêu trong bụng nghe theo thời gian nhất định có thể mang lại cho nó cảm giác an toàn và ấm áp. Kể đi kể lại một câu chuyện sẽ làm cho hệ thần kinh của bé yêu

trở nên nhạy cảm hơn với ngôn ngữ, sau khi ra đời bé sẽ thật đáng yêu vì sự nhạy cảm ngôn ngữ của mình.

Chọn một câu chuyện thiếu nhi làm bạn cảm thấy đặc biệt vui vẻ, hai bài đồng dao hoặc thơ thiếu nhi có nội dung phong phú và đầy thú vị.

Bạn và chồng có thể chọn cùng một câu chuyện, bài đồng dao hoặc những câu chuyện khác nhau để kể, đọc cho thai nhi nghe mỗi ngày.

Sau khi luyện tập “kể chuyện” một tháng, hai bạn hãy xem có phải thai nhi sẽ phản ứng với một số chữ hoặc câu đặc biệt hay không. Phải chăng mỗi lần nghe một chữ hoặc câu nhất định nào đó, thai nhi cũng đạp bụng mẹ? Có phải, bé yêu sẽ trở nên bình tĩnh khi nghe một đoạn nào đó của câu chuyện? Phải chăng bé yêu có những phản ứng khác nhau với những câu chuyện không giống nhau? Có phải phản ứng của bé yêu với giọng bạn và giọng chồng bạn cũng khác nhau?

III. Tư vấn của chuyên gia

Sau khi phụ nữ mang thai, vùng da bụng sẽ xuất hiện vết rạn, một số thai phụ do lo lắng vóc dáng sẽ thay đổi nên sử dụng đai bụng. Thực ra mang thai bình thường không cần sử dụng đai bụng, bởi nếu không sử dụng đúng cách sẽ gây ảnh hưởng đến sự phát triển bình thường của thai nhi. Tuyệt đối không được sử dụng đai bụng nếu không phải đang trong thai kỳ. Cơ bụng không được luyện tập trước khi mang thai, rất nhão, hoặc mang thai đôi gây đau eo và lưng khi mang thai, thì cần phải sử dụng đai bụng để nâng tử cung, giảm đau ở eo và lưng, đồng thời giữ và cố định bụng để duy trì tư thế chính xác. Ngoài ra, có trường hợp phải dùng đai bụng để chỉnh lại ngôi thai. Khi sử dụng đai bụng, thai phụ phải chú ý những điểm sau: đai bụng nên chọn lựa dưới sự hướng dẫn của bác sĩ; phần giữa và viền đai phải làm dày lên một cách phù hợp, để tránh cuộn lại; khi thắt đai phải nằm ngửa, khi đứng mới có hiệu quả giữ tử cung, không được thắt quá chặt, đai phải hoàn toàn ôm hết hông. Khi dùng đai bụng để chỉnh lại ngôi thai được sự chỉ dẫn của bác sĩ, không tự ý thực hiện.



Sau khi mang thai, sự thay đổi hoóc môn trong cơ thể có thể gây ngứa da, là hiện tượng sinh lý bình thường trong thai kỳ, không cần chữa trị riêng, sẽ biến mất khi con chào đời. Thai phụ cần thường xuyên tắm rửa, chăm thay đồ lót, tránh ăn thực phẩm có tính kích thích, bảo đảm ngủ đủ giấc, đại tiện bình thường... để giảm nhẹ mức độ ngứa. Thai phụ trên mặt xuất hiện các đốm sạm da thai nghén khi ra ngoài nên đội mũ tránh nắng. Do ngực thai phụ bắt đầu to lên, đường kính ngực rộng, cỡ áo ngực cũng nên to hơn, tránh mặc áo quá chật ảnh hưởng đến hô hấp. Bắt đầu từ thời gian này, thai phụ cần chú ý chăm sóc ngực, chuẩn bị cho con bú sau này. Bụng dưới của thai phụ bắt đầu nhô lên, vòng bụng to ra, do đó nên chọn loại quần to rộng, nếu không sẽ ảnh hưởng đến sự sinh trưởng của thai nhi. Tránh gia tăng áp lực lên bụng, thai phụ bị táo bón khi đi đại tiện không được dùng lực và nín hơi quá nhiều, đai quần áo phải rộng rãi, khi bị ho phải tiến hành chữa trị tích cực. Do ảnh hưởng của hoóc-môn trong cơ thể, chất bài tiết từ âm đạo tăng lên, thai phụ phải chú ý thường xuyên thay giặt quần lót và rửa sạch vùng kín. Nếu thấy ruột nóng, khi ngủ thai phụ có thể độn phần đệm phía đầu cao khoảng 15 ~ 20cm, nâng cao thân trên nhằm làm giảm chứng dịch vị chảy ngược. Chỉ áp dụng biện pháp kê cao gối không có tác dụng vì nó không thể nâng cao cả thân trên thai phụ. Thời gian này, thai phụ thường xuyên bị chuột rút bắp chân, nguyên nhân là do thiếu canxi gây ra, vì vậy phải chú ý bổ sung nguyên tố vi lượng một cách hợp lý. Nhiều thai phụ có thể xuất hiện chứng đau thần kinh thắt lưng và chân hoặc chứng kích thích băng quang, phải đặc biệt chú ý giữ ấm thân dưới, đặc biệt là khi thời tiết lạnh giá, nên chọn loại quần lót cạp cao để giữ ấm phải cao.



Sau khi mang thai quá bốn tháng, nguy cơ sảy thai thấp hơn giai đoạn đầu, phản ứng thai nghén biến mất, chất bài tiết của cơ quan sinh dục cũng tăng nhiều, ham muốn tình dục tăng lên, vì vậy thai phụ có thể có một đời sống tình dục vui vẻ và điều độ. Nhưng không thể hoàn toàn giống thời kỳ không mang thai. Lúc này bụng ngày một rõ, chú ý không được ép lên vùng bụng. Cực khoái tình dục gây co thắt tử cung, có khả năng gây sảy thai, do đó sự điều tiết của bản thân thai phụ vô cùng quan trọng. Ngoài ra, người chồng cần chú ý không nên kích thích núm vú, nên quan hệ trong tư thế nghiêng trước, ngồi phía trước, tư thế nằm nghiêng, nhưng vẫn phải chú ý bộ phận sinh dục của nam giới không được thâm nhập quá sâu, động tác không nên quá mãnh liệt.

Từ lúc này thai phụ phải chú ý cân nặng của bản thân, mẹ béo phì dễ mắc bệnh tiểu đường, cao huyết áp thai nghén... khiến thai nhi phát triển không bình thường. Giai đoạn giữa thai kỳ, mỗi tuần cân nặng tăng không quá 500g, tốt nhất nên cân hàng tuần để kịp thời điều chỉnh chế độ ăn uống, giữ đẻ cân nặng ở mức tiêu chuẩn. Khi khám thai trong tháng này phải làm siêu âm để tìm hiểu độ lớn của thai nhi, tình trạng hoạt động, nhịp tim, lượng nước ối, vị trí nhau thai, tình trạng phát triển các cơ quan... Ngoài ra, thai phụ có thể tham gia lớp học tiền sản do bệnh viện phụ sản hoặc cơ quan chăm sóc sức khỏe bà mẹ trẻ em tổ chức, cùng nghe giảng với nhiều bà mẹ tương lai, tự lịnh hội kiến thức cho việc sinh con sau này.

PHẦN SÁU: THAI GIÁO TRONG THÁNG THỨ SÁU

Tới sáu tháng tuổi, thai nhi đã có thể tự do hoạt động trong nước ối, cảm nhận được cảm xúc của thai phụ, do đó tình cảm của mẹ lúc này ảnh hưởng rất lớn đến thai nhi, thai phụ nên chọn nhiều cách thức điều tiết tình cảm của mình. Thói quen ăn uống của thai nhi sau khi ra đời cũng chịu ảnh hưởng của mẹ, thai phụ nên tập thói quen ăn uống tốt, điều độ, hấp thu cân bằng các chất dinh dưỡng. Thai nhi sáu tháng tuổi đã cơ bản ổn định, thai phụ lúc này có thể vận động một cách vừa sức như đi bộ, bơi, khiêu vũ... vừa nâng cao sức đề kháng của cơ thể, chuẩn bị để sau này lâm bồn thuận lợi, vừa có thể cung cấp đủ oxi cho thai nhi, kích thích sự phát triển não bộ của nó.

Thời kỳ này do tử cung to lên, thai phụ nên dự phòng các chứng bệnh như táo bón, phù nề và viêm đường tiết niệu. Phải đến bệnh viện kiểm tra định kỳ, kịp thời phát hiện và xử lý tình huống ngoài ý muốn. Tử cung to ra khiến thai phụ dễ mệt mỏi, do đó nên chú ý nghỉ ngơi đầy đủ, ít nhất là tám tiếng một ngày, khi ngủ tốt nhất nên nằm nghiêng về bên trái.

Nội dung thai giáo thời kỳ này gồm: thai giáo cảm xúc, thai giáo âm nhạc, thai giáo đối thoại, thai giáo ý niệm và thai giáo vận động... Thai phụ có thể tổng hợp, ứng dụng nhiều phương pháp để tiến hành thai giáo cho thai nhi, có thể mang lại hiệu quả hơn mong đợi nhưng phải hợp lý, tuân tự từng bước một, không được quá vội vàng.

I. Những việc người chồng cần làm

Bắt đầu từ thời kỳ này, bụng thai phụ to lên nhanh chóng, cử động đi lại ngày càng bất tiện, do đó, người chồng càng phải quan tâm chăm sóc vợ nhiều hơn để loại bỏ tâm lý bất an của vợ. Đầu tiên phải tăng số lần mát-xa cho vợ, do bụng của vợ to ra, eo và chân cũng rất dễ mệt mỏi dẫu không có gì bất thường. Thai phụ mệt mỏi sẽ gián tiếp ảnh hưởng đến thai nhi, vì vậy, thời kỳ này nên tăng cường mát-xa các bộ phận như cổ tay, cổ chân của vợ một cách hợp lý. Mát-xa còn có tác dụng làm tuần hoàn máu thân trên và thân dưới thông suốt. Thứ hai, để bé yêu được bú sữa mẹ trong điều kiện tốt nhất, bắt đầu từ thời gian này nên chăm sóc ngực và núm vú, tuy bản thân vợ cũng có thể tự chăm sóc nhưng nếu do chồng chăm sóc sẽ càng tốt hơn. Chồng rửa tay sạch, dùng khăn bông ấm nhẹ nhàng lau xung quanh núm vú của vợ sau đó mát-xa với dầu ô liu hoặc kem dưỡng.

Ngoài ra, hai vợ chồng nên chuẩn bị cho việc sinh nở trong tương lai từ thời gian này, chuẩn bị đầy đủ đồ dùng lúc sinh con như quần áo, bình sữa... và bố trí xong phòng cho bé yêu. Đồ dùng cần thiết mua trước nhưng không nhất thiết mua trong một lần, một số đồ dùng có thể mua sau khi sinh.

II. Kế hoạch thai giáo

Bài tập (1): Lần đốithoại bằng mátxa đầu tiên

Chủ đề: Giao lưu xúc giác với thai nhi.

Công cụ: Động tác, mát-xa, âm nhạc hoặc âm thanh.

Người tham gia: Mẹ, cha và thai nhi.

Thời gian: 10 phút, mỗi tuần hai lần.

Thai nhi của bạn gần như từ khi bắt đầu đã tiếp nhận một loại xoa dịu có tính mát-xa: khi còn bé hơn một đồng xu, thị giác và thính giác chưa phát triển, thai nhi đã được nhận từng đợt, từng đợt vỗ dịu dàng của nước ối; khi lớn hơn một chút thai nhi bắt đầu cảm nhận được sức bám mạnh mẽ của thành tử cung.

Đến tháng thứ sáu, bé yêu của bạn đã đủ lớn để bạn cảm nhận sự chuyển động và đạp chân. Vào lúc này, bé cũng có thể cảm nhận tay bạn vuốt ve qua thành bụng, sẽ đáp trả cảm giác thư giãn và ấm áp ấy bằng những động tác chậm rãi và say mê.



Mỗi khi cảm thấy bé yêu đang đạp, bạn có thể nhẹ nhàng vuốt ve bụng mình và yêu thương hết mức có thể. Ngồi hoặc nằm xuống với tư thế thoải mái và bạn có ít nhất 10 phút để làm bài tập này. Sau đó, mát-xa vùng từ chân ngực đến gần eo bạn với nhịp độ chậm rãi, hoặc mát-xa theo vòng tròn. Kỹ xảo đơn giản này có thể giúp bạn xoa dịu và làm chậm lại các động tác của bé yêu, truyền cho bé tình yêu của bạn.

Khi mát-xa cho thai nhi, bạn có thể nghe nhạc, trò chuyện hoặc hát khe khẽ bất kỳ giai điệu. Sự dịu dàng và tiết tấu liên tục do bàn tay và giọng nói của bạn tạo ra sẽ làm cho bé yêu của bạn cảm nhận được tình yêu từ mẹ, làm bé tràn đầy tự tin và cảm thấy an toàn.

Nghiên cứu cho thấy, thai phụ tiếp nhận mát-xa trong thời gian mang thai sinh con khá thuận lợi.

Bài tập (2): Lần đổi thoại bằng mátxa thứ hai.

Chủ đề: Giao lưu xúc giác với thai nhi.

Công cụ: Động tác, mát-xa, quan sát và tưởng tượng.

Người tham gia: Mẹ, cha và thai nhi.

Thời gian: Ít nhất một lần trong tháng.

Đầu tiên chọn một tư thế thoải mái có thể duy trì trong khoảng 10 phút. Sau đó tiến hành mát xa vùng từ chân ngực đến gần eo bạn với tiết tấu chậm và dài hoặc mát-xa vòng tròn. Bạn có thể xoa dầu hoa quả hoặc dầu rau lên bụng trước khi bắt đầu.

Khi mát-xa không mở nhạc, hát hay nói chuyện mà dùng kỹ xảo quan sát rồi tưởng tượng. Khi mát-xa thai nhi, bạn nhắm mắt lại và tưởng tượng mình có thể dùng bàn tay nhìn xuyên qua thành bụng. Di chuyển tay bạn như một chiếc máy quét điện tử tinh nhạy, nhìn xuyên vào thai nhi trong tử cung, tưởng tượng hình dáng cơ thể thai nhi. Bé yêu của bạn đang ngủ hay thức? Hoạt động hay nằm yên? Xem bé bi của bạn phản ứng như thế nào với bàn tay và động tác của bạn?

Bây giờ tưởng tượng lòng bàn tay bạn phát ra một tia sáng và hóa thành động tác mát-xa ngập tràn tình yêu. Bé yêu của bạn có phản ứng đặc biệt gì với tia sáng tưởng tượng này không? Nếu có, phản ứng của nó như thế nào?



Tưởng tượng tia sáng này như một con đường thông suốt mà bé yêu có thể dễ dàng đi qua. Khi tiếp tục mát-xa bụng, hãy tưởng tượng bạn đang dịu dàng vuốt ve lưng và ngực bé yêu, vuốt ve cánh tay và chân bé. Nếu bé yêu không vui, hãy an ủi nó bằng những vuốt ve của bạn. Nếu bé rất vui thì hãy chia sẻ niềm vui với bé, phối hợp động tác của bàn tay với cảm giác vui sướng mà bạn cảm nhận được. Khi vuốt ve theo tiết tấu cảm xúc của bé yêu, bạn hãy cảm nhận độ mạnh của cảm xúc ấy. Để tất cả tình yêu của bạn chảy theo tia sáng vào tử cung, cảm nhận cảm giác an toàn, được yêu và phản ứng của bé truyền lại bàn tay dịu dàng đang mátxa của mẹ thông qua ánh sáng.

Khi lần mát-xa này đang chầm chậm tiến vào hồi kết, bạn giơ tay lên và dừng ở vị trí phía trên bụng 30cm, sau đó giơ tay cao hơn, cảm nhận mối liên kết giữa bạn và con. Sau vài giây, chuyển sự chú ý vào hơi thở của bạn rồi cử động ngón tay và ngón chân, chầm chậm đưa sự chú ý trở về cơ thể và căn phòng bạn đang ở. Bây giờ mở mắt ra, cúi xuống nhìn cơ thể mình sau đó nhìn xung quanh. Cảm nhận sự bình yên và tình yêu ngập tràn từng ngóc ngách căn phòng. Cúi đầu nhìn bàn tay bạn, nhớ lại sự giao lưu tình cảm đặc đáo giữa bạn và thai nhi mà nó đem lại. Bây giờ đứng lên tiếp tục công việc trong ngày của bạn. Mỗi khi nhìn thấy tay mình, bạn sẽ nhớ lại tình yêu bạn truyền cho con và sự đáp trả con dành cho bạn qua bàn tay ấy.

Bài tập (3): Mơ thấy bé yêu

Chủ đề: Tạo mối liên kết bền chặt giữa bạn và thai nhi qua giấc mơ.

Công cụ: Giải thích giấc mơ và sổ ghi chép.

Người tham gia: Mẹ và thai nhi.

Thời gian: Mỗi tuần một đến hai lần cho tới khi sinh con.

Trong tháng này, bạn đã học được làm thế nào để dùng giấc mơ giao lưu với thai nhi của mình, cách này gọi là “dưỡng梦”. Trong văn minh cổ xưa, người nằm mơ thường để bản thân trong một môi trường đặc biệt một vài ngày, tiến hành suy tưởng để khơi dậy giấc mộng mình muốn mơ, hoặc kích thích một nhân vật hay hình ảnh nhất định trong giấc mơ. Nhưng dưỡng梦 không pharc tạp, nếu tuân theo các chỉ dẫn của chúng tôi, bạn sẽ nhẹ nhàng tự nhiên mượn lời nói, hình ảnh và hành động trong giấc mơ của mình xây dựng mối liên kết chặt chẽ giữa bạn và thai nhi.

Đầu tiên, nhớ lại bầu không khí nơi bạn ngủ. Phải chăng nó ấm cúng và vui vẻ, ở đâu cũng có thể thấy ảnh người nhà bạn, món đồ cá nhân, sách báo và chậu hoa mà bạn vô cùng trân trọng. Phòng ngủ của bạn có phải rất yên tĩnh và thông thoáng, đông ấm hè mát? Khi xem xét phòng ngủ của mình, hỏi bản thân mình xem nó có thể hiện được mặt tích cực trong cá tính của bạn và quan hệ hôn nhân của bạn, nó có biểu hiện được tình cảm bạn dành cho đứa con trong bụng hay không?

Khi suy nghĩ những câu hỏi này, hãy bố trí căn phòng bạn nằm mơ thật yên tĩnh và thoái mái. Đặt tấm ảnh thể hiện sự yêu thương của bạn và chồng ở một vị trí dễ thấy. Để đồ vật thể hiện mặt tích cực trong cá tính và cuộc sống của bạn cùng những bức ảnh mang lại cho bạn sự bình yên và niềm vui vây quanh bạn. Cuối cùng, tìm và đặt gần giường bạn một số đồ vật có thể làm bạn liên tưởng đến thai nhi. Ví dụ, bạn có thể chọn một bức ảnh thai nhi sáu tháng tuổi, một bồ quần áo nhỏ hoặc cuốn sách truyện bạn kể cho bé yêu nghe hàng ngày.

Bây giờ bạn đã tạo được không khí của một giấc ngủ, thích hợp nuôi dưỡng một giấc mơ đẹp liên quan đến thai nhi. Trước khi đi vào giấc ngủ, đầu tiên hãy ngồi im lặng trong phòng ngủ của mình, tập trung chú ý vào thai nhi trong cơ thể. Vuốt nhẹ vùng bụng, nói với bản thân: “Đêm nay tôi sẽ gặp con yêu của mình trong mơ.” Nhìn những đồ vật khiến bạn

nghĩ tới thai nhi, vuốt ve chúng trên tay sau đó tập trung tinh lực nghĩ đến cuộc gặp gỡ bạn mong đợi trong mơ, quét sạch tất cả những ý nghĩ và hình ảnh khác trong đầu bạn. Nói một lần nữa: “Đêm nay tôi sẽ gặp con yêu của mình trong mơ”, viết lại câu đó vào sổ ghi chép. Nếu muốn, bạn cũng có thể vẽ một bức tranh thể hiện ý tưởng của mình, hãy đốt nó khi bạn làm xong bài tập này để bản thân bạn chìm vào giấc ngủ say. Khi bạn dần đi vào giấc ngủ, một mặt nghĩ đến câu nói, bức tranh và bất kỳ món đồ đặc biệt bạn đặt trong phòng, nhắc nhở bản thân tối nay bạn sẽ nhớ kỹ tất cả giấc mơ liên quan đến thai nhi.



Tỉnh dậy sau giấc ngủ, khi còn chưa bắt đầu cử động và cũng chưa mở mắt, bạn hãy tập trung nhớ lại giấc mơ cuối cùng của mình. Nếu nó không liên quan đến bé yêu, thì hãy thuận theo hình ảnh trong lòng bạn tiếp tục hồi tưởng đoạn trước đó, cho đến khi phát hiện một giấc mơ liên quan đến bé yêu. Sau đó mở mắt, lập tức ghi lại tường tận từng chi tiết của giấc mơ, sau đó thử lý giải chúng.

Phương pháp nói trên có thể giúp bạn gặp được thai nhi trong mơ. Theo nhà tâm lý học người Mỹ Maybruck, từng có một người phụ nữ sử dụng kĩ xảo dưỡng mộng tương tự mơ thấy mình và thai nhi cùng ở trong tử cung.

“Chúng tôi cùng bập bẹnh và bơi lội trong nước, nhưng tôi không thể thở hay nói chuyện.” Người phụ nữ đó nói trong cuốn *Mang thai và những giấc mơ* của Maybruck: “Quả là kỳ diệu. Nước có màu xanh lam nhạt, còn con yêu của tôi có màu hồng phấn sáng rõ. Cuống rốn có màu xanh của ngọc Thổ Nhĩ Kỳ và lấp lánh ánh lam nhạt. Nó đẹp đến mức khiến người ta phải ca ngợi, đẹp quá, đẹp quá! Khi tôi tỉnh lại kỳ tích tuyệt diệu này làm lòng tôi ngập tràn sự sùng kính và cảm kích.” Dù giấc mơ của bạn có cảnh tượng như thế nào, kĩ xảo dưỡng mộng sẽ giúp bạn thể hiện tình cảm chân thật nhất đối với thai nhi. Khi nó được biểu hiện ra qua hình ảnh trong mơ, mối liên kết của mẹ và con sẽ ngày càng vững chắc.

Bài tập (4): Thánh địa tâm hồn

Chủ đề: Tiếp xúc với cái tôi trong sâu thẳm của bạn.

Công cụ: Quan sát tưởng tượng và tưởng tượng mang tính dẫn dắt.

Người tham gia: Mẹ và cha.

Thời gian: 10 phút, ít nhất một lần trong tháng.

Có một thánh địa tồn tại nơi sâu thẳm tâm hồn mỗi chúng ta. Muốn tìm được vùng đất thánh của tâm hồn mình, bạn hãy nhắm mắt lại, tưởng tượng mình ngồi trên máy bay, tàu hỏa, hoặc một chiếc thảm bay và bắt đầu hành trình tìm kiếm của mình. Tưởng tượng bạn vụt qua núi cao vực sâu, đi qua thành phố và đại dương cho đến khi bạn cảm thấy đã đến đích. Bây giờ, hãy nhìn thật kỹ thánh địa của bạn. Nó là một hang động dưới lòng đất rộng vô biên, trên mặt đất mọc đầy cỏ xanh và hoa cúc nhỏ tươi tốt? Hoặc là bên trong kim tự tháp Ai Cập, đâu đâu cũng có thể thấy chữ tượng hình và các tác phẩm nghệ thuật thủ công cổ xưa? Nó là một căn phòng, từ mặt sàn đến trần nhà vẽ kín hoa sen theo phong cách của danh họa thuộc trường phái ấn tượng Monet? Hoặc lầu gác căn nhà cũ của bạn, chất đầy cổ vật, thư tín đã đóng bụi và chiếc mũ cũ của bà bạn? Tưởng tượng bạn đang ở trong thánh địa của mình dù nó giống cái gì đi nữa.

Sau khi làm xong phần quan sát tưởng tượng này, mời một người đọc cho bạn lời dẫn dắt dưới đây. Tốt nhất là chồng bạn.

Bây giờ bạn đã tiến vào thánh địa của tâm hồn mình. Tưởng tượng có một luồng ánh sáng mặt trời tỏa xuống từ phía trên, bạn đi vào trong luồng sáng ấm áp ấy, để ánh mặt trời xuyên qua bạn từ trong ra ngoài. Khi bạn đứng ở đó, hãy nghĩ đến những tình cảm và tư tưởng tiêu cực luôn xoay quanh tâm trí bạn. Để ánh mặt trời rửa sạch những ý nghĩ làm bạn lo lắng và vây hãm bạn.

Nếu chốn lánh nạn của bạn có tranh và tượng của thánh, bạn có thể trò chuyện với họ, thổ lộ những vấn đề và nỗi lo lắng của bạn với họ, cầu xin họ dẫn lối cho bạn. Nếu bạn tình nguyện, hãy tặng họ một món quà cảm ơn. Sau đó trở lại nơi bạn đang ở lúc này.

Nhìn xung quanh bạn và nhớ lại chi tiết của thánh địa linh hồn mình. Bạn có thể trở lại thế giới tâm hồn giúp bạn quên đi phiền muộn mỗi khi cảm thấy cần.

III. Tư vấn của chuyên gia

Bước vào tháng thứ sáu, bụng của thai phụ ngày càng lớn, vóc dáng gần với vóc dáng điển hình của một thai phụ, trọng tâm cơ thể chuyển về phía trước rất dễ gây cảm giác mệt mỏi, do đó phải chú ý nghỉ ngơi đầy đủ, bảo đảm ngủ đủ giấc, nếu điều kiện cho phép buổi trưa nên ngủ từ một đến hai tiếng. Tử cung to ra, ép lên huyết quản làm máu không lưu thông nên thai phụ dễ bị phù nề thân dưới, đứng, ngồi xổm quá lâu hoặc thắt lưng quá chật làm chứng phù nề nặng thêm, vì thế thai phụ nên tránh. Thai phụ nên chọn đồ bầu bụng rộng, chất liệu cotton 100% và đồ tơ tằm mềm mại, thông khí, hút ẩm tốt, không nên mua đồ làm từ sợi hóa học. Không được để bụng bị ép trong một thời gian dài, không được khom lưng, chú ý bảo vệ vùng bụng. Giầy dép phải tạo cảm giác thoải mái khi đi, không để ngã hoặc trơn trượt. Không bê vật nặng đi lại, tránh các động tác vội vàng. Thai phụ bị huyết áp thấp, khi đang ngồi phải chầm chậm đứng lên, vị trí cơ thể nên từ từ thay đổi.



Phải dự phòng phát sinh bệnh tật. Chú ý vệ sinh răng miệng vì lúc này thai nhi lớn rất nhanh, hấp thu một lượng lớn canxi trong cơ thể mẹ, do đó thai phụ dễ bị đau răng hoặc viêm miệng. Chú ý phòng ngừa táo bón, ăn nhiều thực phẩm chứa chất xơ như rau xanh, hoa quả...; uống nhiều nước, ít nhất sáu cốc mỗi ngày ít nhất. Thai phụ bị phù nề uống nhiều nước vào ban ngày và uống ít vào buổi tối. Trong thời gian mang thai, thai phụ dễ bị viêm đường tiết niệu, uống nhiều nước là phương pháp bảo đảm tiểu tiện thông suốt.

Thai nhi sáu tháng tuổi đã có năng lực ghi nhớ, thính lực và năng lực học tập, đây là thời kỳ tiến hành thai giáo then chốt, vì vậy giữ tâm trạng vui vẻ là hết sức quan trọng. Thai phụ cần có tâm trạng sôi nổi, giàu tưởng tượng, qua đó tạo tình mẫu tử ngọt ngào và ấm áp, tăng cường sự giao lưu tình cảm giữa hai mẹ con, làm bản thân cảm thấy viên mãn, tràn đầy.

PHẦN BẢY: THAI GIÁO TRONG THÁNG THỨ BẢY

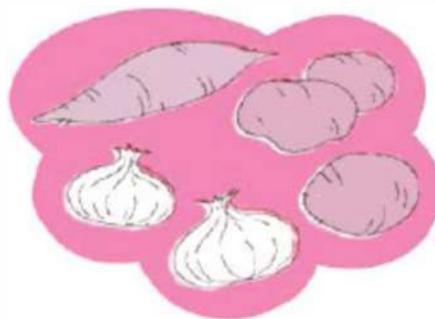
Khi bước vào tháng thứ bảy, bụng của thai phụ to lên rõ ràng, hoàn toàn biểu hiện thể trạng của một phụ nữ đang mang thai. Bộ não thai nhi lúc này đã có thể cảm nhận những biến đổi phát sinh ở bên ngoài thông qua các kích thích của mẹ, nâng cao khả năng phân biệt âm thanh.

Thời kỳ này do sức ép lên tử cung gia tăng, rất nhiều thai phụ dễ mắc các chứng táo bón, phù nề thân dưới, giãn tĩnh mạch... vì vậy phải chú ý dự phòng các chứng bệnh này thông qua dinh dưỡng. Tuy thể trạng thai phụ trở nên nặng nề, nhưng vẫn phải vận động, môn vận động phù hợp nhất trong thời gian này là thể dục dành cho thai phụ. Mang thai tháng thứ bảy, thai phụ rất dễ mệt mỏi, do đó cần bảo đảm ngủ đủ thời gian. Khám thai cũng rất quan trọng, chủ yếu là kiểm tra ngôi thai, nếu ngôi thai bị lệch phải chỉnh lại ngay. Để thai nhi phát triển tốt hơn, khỏe mạnh hơn, thai phụ phải giữ tâm lý bản thân luôn ở trạng thái tốt nhất, có thể lần lượt sử dụng các phương pháp thai giáo như thai giáo cảm xúc, thai giáo âm nhạc, thai giáo đối thoại, thai giáo kể chuyện, thai giáo thính giác, thai giáo ý niệm, thai giáo môi trường, thai giáo vận động...

I. Sắp xếp sinh hoạt hàng ngày

i. Hấp thu dinh dưỡng

Khuyến khích đa dạng hóa thực phẩm, ăn nhiều thực phẩm động vật, các loại đỗ và hoa quả; chọn dùng thực phẩm giàu vitamin B, vitamin C, vitamin E, vitamin B có thể thúc đẩy tiêu hóa, tăng cảm giác ngon miệng; vitamin C có thể nâng cao sức đề kháng của cơ thể, cải thiện sự trao đổi chất, có tác dụng giải độc, lợi tiểu, vitamin E có thể phòng ngừa sinh non. Ăn ít hoặc không ăn thực phẩm khó tiêu hóa, nhiều dầu mỡ, dễ đầy bụng như khoai lang, hành tây, khoai tây... Kiêng những sở thích có hại như hút thuốc, uống rượu.



2. Vận động hợp lý

Bụng thai phụ ngày càng to, cử động đi lại ngày càng bất tiện nhưng không vì thế mà không hoạt động. Vận động có thể cung cấp đủ lượng oxy cho thai nhi, mang lại một môi trường có lợi cho sự phát triển khỏe mạnh đồng thời giúp thai phụ sau này sinh con thuận lợi. Môn vận động phù hợp với thai phụ thời điểm này là một số môn đơn giản, nhẹ nhàng như đi bộ và tập thể dục dành cho thai phụ... Thời kỳ này, thai phụ có thể vừa đi bộ vừa trò chuyện và tiến hành thai giáo cho thai nhi.

Ngoài ra, thể dục dành cho thai phụ cũng là môn vận động phù hợp. Ở đây, chúng tôi giới thiệu một bài thể dục dành cho thai phụ trong giai đoạn sau của thai kỳ. Qua luyện tập, các thai phụ có thể phòng ngừa đau eo, chân do tăng cân và thay đổi trọng tâm gây ra, làm cơ thắt lưng và cơ xương chậu co giãn, chuẩn bị tốt để sắp tới thai nhi có thể thuận lợi vượt qua đường sinh trong khi chào đời.

(1) Vận động co duỗi

Đứng thẳng, từ từ ngồi xuống, động tác không nên quá nhanh, góc độ ngồi xổm tùy vào mức độ mà thai phụ có thể làm được; hai chân ngồi xếp bằng tròn, hai cánh tay lần lượt giơ lên hạ xuống, hai cánh tay và eo duỗi sang hai bên trái phải; hai chân duỗi bằng, chân trái duỗi về phía bên trái, tay trái chạm vào chân trái, cố sức duỗi càng xa càng tốt, sau đó, chân phải duỗi về phía bên phải, tay phải chạm chân phải; ngồi thẳng, hai bắp chân đồng thời dồn về phía bụng, hai tay đặt trên hai đầu gối.

(2) Vận động tú chí

Đứng thẳng, hai cánh tay duỗi thẳng sang hai bên, hai chân bằng vai, dùng cả cẳng chân đưa ra trước, ra sau vẽ thành những vòng tròn, lần lượt thay đổi biên độ lớn nhỏ; đứng vững, dùng một chân chống đỡ cả cơ thể, dùng hết sức giơ chân còn lại (chú ý: tốt nhất tay nên bám vào một vật nào đó để tránh bị ngã), sau đó đổi chân, lặp lại vài lần.

(3) Vận động xương chậu

Nằm ngửa trên giường, co gối, nhấc hông lên, cố nhấc cao một chút sau đó từ từ hạ xuống.

(4) Vận động cơ bụng

Nửa nằm ngửa rồi ngồi dậy, nằm ngửa co gối, từ nằm ngửa đến hơi ngồi dậy, không ngồi dậy hẳn, động tác này tốt nhất làm theo tình trạng thể lực của thai phụ.

(5) Luyện tập cơ đáy chậu

Co lỗ hậu môn, âm đạo rồi thả lỏng.

Các động tác vận động trên nên lặp lại nhiều lần, mỗi lần tốt nhất tập từ năm đến 10 phút. Tự nắm rõ lượng vận động, tần suất và biên độ vận động căn cứ vào tình hình thực tế của bản thân.

3. Tắm

Giai đoạn giữa và cuối thai kỳ, do ảnh hưởng của hoóc-môn trong cơ thể dẫn đến tuyến mồ hôi hoạt động mạnh, tiết nhiều mồ hôi, do đó, thai phụ nên thường xuyên tắm rửa, giữ vệ sinh sạch sẽ. Nên tắm với hoa sen để giảm nguy cơ viêm nhiễm khi tắm bồn. Nhiệt độ nước tắm phải thích hợp, thông thường duy trì ở khoảng 35°C, nhiệt độ quá cao không có lợi cho thai nhi, nhiệt độ quá thấp có thể khiến thai phụ bị cảm. Ngoài ra, lúc này thai phụ vận động rất bất tiện, phải chú ý tránh trượt ngã, vì thế khi tắm tốt nhất nên có chồng ở bên cạnh.

Hơn nữa, do ảnh hưởng của hoóc-môn, chất bài tiết trong âm đạo cũng sẽ gia tăng, làm vùng kín luôn ở trạng thái ẩm ướt, gây kích thích nhất định lên da, tạo điều kiện thuận lợi cho vi khuẩn sinh sôi, do đó nên thường xuyên rửa bằng nước ấm, giữ vùng kín khô ráo sạch sẽ, tốt nhất nên mặc quần lót thông khí tốt bằng cotton.

4. Giấc ngủ

Bụng càng to thai phụ càng khó ngủ, đặc biệt là lần đầu mang thai, mỗi khi muốn nằm xuống nghỉ ngơi, bé yêu trong bụng sẽ cùng thay đổi tư thế hoặc tăng lượng hoạt động ảnh hưởng đến giấc ngủ của thai phụ. Một số thai phụ khó ngủ do lo lắng sắp tới kỳ sinh hoặc lo vất vả nuôi dưỡng bé yêu trong tương lai.



Bảo đảm ngủ đủ giấc rất quan trọng đối với thai phụ. Khi ngủ, thùy não (tuyến yên) của mẹ sẽ không ngừng sinh ra hoóc-môn thúc đẩy thai nhi sinh trưởng, loại hoóc-môn này không thể thiếu hụt trong quá trình lớn lên của thai nhi. Giấc ngủ không những có thể loại bỏ cảm giác mệt mỏi về thể chất và tinh thần của thai phụ mà còn có thể tích lũy thể lực cho hoạt động ngày hôm sau, điều đó có được là nhờ tác dụng của hoóc-môn tuyến yên. Thai phụ cần phải có giấc ngủ đầy đủ hơn bình thường để tuyến yên có thể tiết ra nhiều hoóc-

môn sinh trưởng hơn. Áp dụng tư thế ngủ phù hợp là rất quan trọng. Tư thế nằm ngửa và nằm nghiêng bên phải đều có thể làm tĩnh mạch chủ dưới bị ép, giảm lưu lượng máu về tim, không có lợi cho cơ thể thai phụ và sự phát triển của thai nhi, do đó thai phụ tốt nhất nên áp dụng tư thế nằm nghiêng sang bên trái, có thể giảm nhẹ triệu chứng trên.

Thai phụ mang thai giai đoạn giữa và cuối thai kỳ đi lại hoạt động bất tiện, rất dễ mệt mỏi, vì vậy nên nghỉ ngơi nhiều, người xưa nói “trẻ con ngủ ngoan mới mau lớn”, khi mang thai, thai phụ ngủ ngon cũng có thể giúp thai nhi trong bụng lớn nhanh.

II. Kế hoạch thai giáo

Bài tập (1): Đu đưa bé yêu

Chủ đề: Thư giãn đồng thời làm mối liên kết tâm lý giữa bạn và bé yêu sâu sắc hơn.

Công cụ: Quan sát tưởng tượng và hơi thở có quy luật.

Người tham gia: Mẹ.

Thời gian: 30 phút, mỗi tuần một lần.

Yoga phurom Đông biến hô hấp thành một môn khoa học, tiến hành nghiên cứu từng phurom pháp thở đặc thù, để nó có thể thực hiện mục tiêu sinh lý, tình cảm và các tầng tinh thần. Sự thực là, mượn hơi thở có quy luật, một số sư phụ yoga có thể biểu diễn như những tuyệt kỹ siêu nhiên, từ tự khống chế được nhịp tim và nhiệt độ cơ thể đến tăng cường sức chịu đựng con đói, sự đau đớn và rất nhiều kỹ năng khác.

Khoa học phurom Tây hiện nay đã chứng minh, hơi thở có quy luật được khống chế một cách chuẩn xác có thể gia tăng lượng oxy trong máu, làm cả cơ thể vận hành với hiệu suất cao hơn. Vì vậy, tận dụng hơi thở có quy luật bạn sẽ phát hiện đầu óc mình trở nên tỉnh táo, nhạy bén hơn, phổi của bạn vận hành nhẹ nhàng hơn, hồn nőa, tốc độ truyền các chất dinh dưỡng tới tế bào cũng nhanh hơn.

Những năm trở lại đây, các chuyên gia yoga cũng phát triển phurom pháp thở phù hợp với phụ nữ mang thai. Phần này chúng tôi giới thiệu một cách thở do chuyên gia yoga người Mỹ Holguin sáng tạo ra. Trong cuốn này, chúng tôi cũng áp dụng các phurom pháp của cô. Nếu luyện tập định kỳ phurom pháp thở có quy luật, bạn sẽ thấy dễ dàng thả lỏng bản thân hơn, tăng cường mối liên kết giữa bạn và thai nhi.



Đặc biệt chú ý: Cơ năng của cơ thể bạn sẽ trở nên linh hoạt hơn khi luyện tập cách thở này, bởi nó có thể gia tăng nồng độ oxy trong máu của bạn – tất nhiên cũng bao gồm máu bé yêu của bạn nữa.

Đầu tiên ngồi xuống trong một tư thế thoải mái, xác định bạn có thời gian nửa tiếng ở một mình. Khi bắt đầu, nắm hai tay lại và đặt phía trên bụng bạn khoảng 15cm, duy trì từ ba đến năm phút. Cúi đầu nhìn bụng bạn đồng thời tưởng tượng cơ thể nhỏ bé của thai nhi trong bụng, từ m處理及 ngón tay nhỏ xíu đến m處理及 ngón chân tí hon, từ đầu đến chân, nhìn nó thoải mái cuộn tròn thân thể. Tưởng tượng ngũ quan xinh xắn trên khuôn mặt bé nhỏ của con bạn, nhìn miệng nó mở ra rồi ngậm vào, tưởng tượng mí mắt nó động đậy, nước ối ấm áp bao bọc xung quanh.

Sau khi bạn dùng đôi mắt tâm linh của mình cố hết sức hấp thu hình ảnh về bé yêu, hãy đứng lên, đặt hai tay lên bụng. Bây giờ, trong lòng đầy ắp hình ảnh bé yêu, bạn vừa hít vào vừa ưỡn bụng bạn về phía trước. Sau đó, thở ra đồng thời co bụng bạn về phía sau. Lặp lại một lần, sau đó lần nữa. Khi làm lại theo hướng dẫn này, bạn sẽ phát hiện trên thực tế bạn đang đùa đùa cơ thể mình từ trước ra sau.

Luyện tập theo phương thức này trong vài phút. Trọng điểm bài tập không ở chỗ làm kỹ năng thở của bạn trở nên hoàn mỹ, mà là đang làm mối liên kết giữa bạn và thai nhi thêm bền chặt. Để cảm xúc của bạn có thể hòa vào động tác đùa đùa bụng, tan vào trong cảm giác của thai nhi.

Khi bạn cảm thấy hoàn toàn hòa hợp với thai nhi hãy nhắm mắt lại, hít vào bằng mũi. Khi hít vào, tưởng tượng cơ thể của bạn là một ống thông gió dài, hơi thở dịu dàng xuyên qua bạn, mát-xa đúra trẻ trong bụng. Khi hít vào qua mũi, sau đó thở ra bằng miệng, bạn dùng bàn tay đặt trên bụng ôm đúra con của mình, vừa nhẹ nhàng đùa đùa bé yêu từ trước ra sau vừa dùng bàn tay vuốt ve bé. Khi làm bài tập này, chú ý mỗi nhịp hít vào và thở ra cần năm giây. Mỗi khi bạn hít vào, cảm nhận oxy tiến vào mũi, vào phổi sau đó chảy khắp toàn thân bạn. Mỗi khi thở ra – khi bạn ôm bé yêu – hãy cảm nhận luồng không khí đó ra ngoài theo đường cũ.

Hãy làm bài tập này cho tới khi tất cả các động tác đều hết sức trôi chảy và ổn định. Bài tập này sẽ mang đến cho bạn cảm giác yên tĩnh gần như thôi miên, khiến bạn sinh ra cảm giác hơi thở tương thông với thai nhi.

Bài tập (2): Mát-xa bé yêu từ đầu đến chân

Chủ đề: Giao lưu xúc giác với thai nhi.

Công cụ: Động tác, mát-xa và âm nhạc hoặc giọng nói.

Người tham gia: Mẹ, cha.

Thời gian: 10 phút, mỗi tuần hai lần cho tới khi sinh.

Bài tập này giống “Cuộc đối thoại bằng mát-xa đầu tiên” đã giới thiệu ở tháng thứ sáu.

Trong tháng này, bạn sẽ thực sự cảm nhận được vị trí đầu và chân của bé yêu, vì vậy, bạn có thể vuốt ve nó từ đầu đến chân nhiều lần một cách chắc chắn. Phương pháp mát-xa này không những thể xoa dịu và kích thích thai nhi của bạn mà còn có thể gia tăng chiều sâu và sức sống cho ngôn ngữ xúc giác bạn từng sử dụng.

Bạn có thể thực hiện giống phương pháp đã dùng ở tháng thứ sáu và nhớ hãy thể hiện tình yêu trong mỗi âm thanh và động tác để mang lại cho bé yêu sự tự tin cùng cảm giác an toàn.

Đặc biệt chú ý: Chồng bạn cũng có thể tham gia cuộc đối thoại mát-xa này, bằng cách vuốt ve bé yêu nhiều lần. Đây là điểm khác biệt so với phương pháp mát-xa giới thiệu trong tháng thứ sáu.



Bài tập (3): Nhà trị liệu bên trong

Chủ đề: Tăng sức khỏe và khả năng miễn dịch của hai mẹ con.

Công cụ: Phương pháp trạng thái táo dàn tiến vào trạng thái thư giãn, quan sát tưởng tượng, tưởng tượng mang tính dẫn dắt và sổ ghi chép.

Người tham gia: Mẹ.

Thời gian: 30 phút, mỗi tuần một lần cho tới khi sinh.

Trước khi bắt đầu, chúng tôi khuyên bạn trước tiên nên nhờ chồng hoặc một người bạn thân ghi âm những lời chỉ dẫn sau vì giọng nói của bạn bè thân thiết hoặc chồng đặc biệt có hiệu quả. Nhưng nếu thích, bạn cũng có thể tự mình ghi âm. Chúng tôi khuyên người ghi âm nên đọc chậm nội dung một lượt trước khi ghi. Chuẩn bị xong, người đọc nên cố gắng đọc thong thả và nhẹ nhàng, ngắt đoạn hợp lý.

Trước khi mở đoạn băng này, hãy xác định bạn có ít nhất 30 phút ở một mình sau đó nhắm mắt lại, dùng vài phút để nhớ lại thánh địa linh hồn bạn tạo ra và đến thăm vào tháng thứ sáu. Sau đó nói đi nói lại với bản thân những lời dưới đây:

Tôi sẽ tìm kiếm chỉ dẫn của nhà trị liệu bên trong, người đó sẽ giúp làm tăng khả năng miễn dịch và sức khỏe của hai mẹ con tôi. Nhà trị liệu bên trong bạn có thể là một bác sĩ mặc áo trắng để tóc ngắn, hoặc cụ bà cương nghị hơn người của bạn, thậm chí là một hành giả yoga đến từ Ấn Độ. Hình dáng bên ngoài của nhà trị liệu không quan trọng, người đó là hóa thân của năng lực bạn muốn khám phá và sẽ dẫn dắt bạn khám phá năng lượng tâm linh bên trong, tăng cường sức khỏe của bạn.



Sau khi hoàn thành những bước này, bạn hãy mở mắt ra sau đó mở băng ghi âm.

Hãy nhắm mắt lại, thở sâu. Tiếp tục thở sâu một cách chậm rãi, tập trung sự chú ý của bạn vào tiết tấu hơi thở, vào cảm giác trên cơ thể bạn, vào bất kỳ cảm giác và tưởng tượng nào đối với bản thân. Hãy để ý nghĩ bên ngoài trời đi như những đám mây bay qua bầu trời sau khi đã chú ý chúng.

Bây giờ cảm nhận chân bạn, chú ý áp lực trên chân bạn và góc độ bạn đặt chân. Cảm

nhận bàn chân, chú ý gót chân, ngón chân, mắt cá chân, bắt đầu co ngón chân về phía lòng bàn chân như thể muốn để ngón chân chạm vào lòng bàn chân, ép ngón chân xuống, ép, ép, ép, giữ như vậy sau đó thả lỏng.

Hít vào – thở ra – hoàn toàn thả lỏng.

Theo từng hơi thở của mình, bạn tiến vào một trạng thái thả lỏng sâu hơn. Bạn không hề ngủ, bạn vẫn tỉnh táo nhưng rất thư giãn.

Bây giờ bắt đầu cảm nhận bắp chân của bạn, phần từ đầu gối đến mắt cá, co chặt tất cả các cơ trên bắp chân, co chặt, co chặt, co chặt, giữ như vậy rồi thả lỏng.

Hít vào – thở ra – hoàn toàn thả lỏng.

Theo từng hơi thở của mình, bạn cũng ngày càng chìm sâu vào chính mình, có thể bạn cũng trở nên ngày càng thả lỏng.

Bây giờ tập trung chú ý vào phần giữa cơ thể bạn – đùi, xương chậu, hông và co chặt cơ bắp của tất cả các bộ phận này. Co chặt, co chặt, co chặt, giữ như vậy rồi thả lỏng. Hít vào – thở ra – hoàn toàn thả lỏng.



Tiếp tục hít thở sâu một cách chậm rãi.

Mỗi lần hít vào là một lần bạn đang hấp thu oxy và năng lượng tươi mới. Mỗi lần thở ra là một lần bạn đang đẩy CO₂ và chất thải ra khỏi cơ thể. Hãy tưởng tượng những cảm xúc của mình như bạn đã làm trước đây.

Bây giờ, bạn tiếp tục cảm nhận cột sống lưng từ xương chậu đến đầu, bắt đầu ép cột sống lưng vào thành ghế hoặc đệm tựa của bạn. Ép, ép, ép, giữ tư thế này sau đó thả lỏng. Cảm nhận lưng và ngực của bạn giãn ra.



Hít vào – thở ra – hoàn toàn thả lỏng.

Mỗi lần hít vào – thở ra, bạn sẽ có được những điều tuyệt vời như bài tập trước đây đã mang lại cho bạn. Cơ thể của bạn và bé yêu đều thực sự thích bài tập này.

Bây giờ cảm nhận vai và cổ của bạn, cảm nhận tất cả căng thẳng bạn tích tụ ở đó. Bắt đầu nâng vai bạn về phía tai, loại trừ căng thẳng nhờ động tác này, nâng vai của bạn cho đến khi bạn cảm thấy nó gần như chạm vào tai mình.

Nâng lên, nâng lên, nâng lên, giữ tư thế này sau đó thả lỏng.

Hít vào – thở ra – hoàn toàn thả lỏng.

Bây giờ nâng hai tay lên, cách cơ thể bạn một đoạn, nắm chặt tay lại, nắm chặt, nắm chặt, nắm chặt. Giữ như vậy rồi thả lỏng.

Hít vào – thở ra – hoàn toàn thả lỏng.

Tiếp tục hít thở sâu một cách chậm rãi. Mỗi lần hít vào, bạn trở nên càng thả lỏng, bạn cảm thấy rất thoải mái và an toàn.

Bây giờ cảm nhận mặt của mình. Chú ý các cơ xung quanh mắt, miệng, cơ dưới hàm của bạn. Bắt đầu nhắm chặt mắt lại, co chặt các cơ xung quanh miệng, cắn chặt hàm dưới của bạn. Co chặt, co chặt, co chặt. Giữ như vậy rồi thả lỏng.

Hít vào – thở ra – hoàn toàn thả lỏng.

Bây giờ cơ thể bạn đã thả lỏng, tâm lý của bạn cũng nên thả lỏng.

Trong trạng thái tâm lý thư giãn nhưng tinh táo này, tìm kiếm thánh địa tâm hồn mà bạn đã từng tới. Giống như lần trước, bạn hãy tưởng tượng mình đã trải qua một cuộc hành trình xa xôi để tới nơi kín đáo và yên bình này. Bây giờ hãy quan sát thật kỹ thánh địa của mình, tưởng tượng bạn đang ở đó dù nó như thế nào.

(Ngừng một phút) Bây giờ nhìn xung quanh, tìm kiếm và chờ đợi sự hóa thân của nhà trị liệu bên trong của bạn. Nếu không có bất kỳ nhà trị liệu nào xuất hiện, bạn hãy đi lại trong thánh địa của mình, khám phá nó cho tới khi bạn phát hiện người mình tìm kiếm. Dành một chút thời gian quan sát và hỏi tên người đó, hãy tiếp nhận bất cứ cái tên nào hiện lên trong đầu bạn.

(Ngừng 30 giây)

Bây giờ kéo tay nhà trị liệu của mình và rời khỏi thánh địa dưới sự hướng dẫn của người đó, tới một bờ biển lớn ấm áp. Nhìn bốn xung quanh, ngắm màu sắc thần bí của bãi cát và nước biển. Ngước mắt nhìn theo những chú chim hải âu bay qua đầu, rồi nhìn ngắm xung quanh và cảm nhận tia sáng có tác dụng chữa trị do mặt trời tỏa ra. Cởi bỏ quần áo của bạn, để bạn ngập trong nước biển. Ngồi trên bãi cát êm ái, ngửa đầu về phía sau, dang rộng hai cánh tay và hai chân bạn. Để khoáng chất trong nước biển và tia sáng có tác dụng chữa trị tỏa ra từ mặt trời thẩm thấu vào bạn, tiến vào trung tâm cơ thể bạn. Nhìn nước và ánh nắng xuyên qua từng lỗ chân lông và các đường ống trong cơ thể - đi qua tim, phổi, thận, gan, qua tất cả tế bào của bạn.

Nhin nước và ánh nắng có tác dụng chữa trị đi qua bụng, cuống rốn và nhau thai, tiến vào từng lỗ chân lông và đường ống trong thai nhi. Chăm chú nhìn tia sáng và nước có tác dụng chữa trị thẩm thấu vào cánh tay và cẳng chân bé nhỏ của bé yêu, thẩm thấu gurong mặt xinh đẹp và bụng bé, đi qua các cơ quan và tế bào trong cơ thể bé.

Nếu bạn có một vấn đề đặc biệt nào đó, hãy yêu cầu nhà trị liệu của bạn giúp khắc phục nó. Nếu các cơ xương chậu của bạn đau nhức hoặc cảm thấy không có sức, tưởng tượng nhà trị liệu của bạn bôi lên bộ phận đó một thứ thuốc thần kỲ. Nếu bạn cảm thấy toàn thân mệt mỏi, nhìn nhà trị liệu của bạn chiếu một luồng sáng lên cơ thể bạn, khiến bạn lập tức cảm thấy sức lực hồi phục. Nếu bạn cảm thấy toàn thân khoái dễ chịu, hãy yêu cầu nhà trị liệu giúp tăng cường sức khỏe của bạn và thai nhi. Không được cố tình thay đổi hình ảnh hiện lên trong đầu bạn – bạn chỉ cần hỏi nhà trị liệu có chuyện gì bạn cần biết không. Đừng dừng lại phân tích hình ảnh hiện lên trong đầu bạn, chỉ cần nhìn chúng tự nhiên hiện ra như xem phim vậy.

Đã đến lúc bạn kết thúc cuộc hành trình tâm linh này rồi. Cùng nhà trị liệu bên trong của bạn trở lại thánh địa yên tĩnh và hiền hòa. Tạm biệt nhà trị liệu của bạn, sau đó trở lại nơi mà thời khắc này bạn đang ở đó.

Bây giờ chậm chậm trở về trạng thái ý thức hoàn toàn tỉnh táo. Đầu tiên hãy động đậy ngón tay, ngón chân bạn. Mở mắt ra, nhớ duy trì cảm giác bạn vừa tăng khả năng miễn dịch, sức khỏe, sức sống và sự bình yên. Tiếp tục duy trì thư giãn, đưa tất cả cảm quan của bạn chú ý vào mọi thứ xung quanh bạn lúc này.

Bây giờ, cơ thể và tinh thần bạn tràn đầy sức sống, toàn thân thả lỏng, bạn có thể đứng lên tiếp tục cuộc sống hàng ngày của mình. Khi làm những việc khác, bạn hãy nhớ lại tι mỉ lời khuyên của nhà trị liệu bên trong. Nếu những lời khuyên đó dường như có thể giúp bạn, chia sẻ bạn và bác sĩ chăm sóc, hãy đưa nó vào sinh hoạt hàng ngày của bạn.

Đặc biệt chú ý: Dụng ý của bài tập trên không phải ở chỗ thay thế cách chữa trị truyền thống. Nếu bạn mang thai khỏe mạnh, chúng tôi khuyên bạn coi bài tập tưởng tượng mang tính dẫn dắt của chúng tôi là một sự chăm sóc bổ sung chứ không phải thay thế cho những chăm sóc của bác sĩ. Nếu tình trạng mang thai của bạn có vấn đề nghiêm trọng, thì cần phải thực hiện bài tập tưởng tượng mang tính dẫn dắt dưới sự hỗ trợ của những người chuyên nghiệp do bác sĩ hoặc do các giáo sư y học giới thiệu và cần phối hợp với cách chữa trị chính thống.

Bài tập (4): Làm quen với môi trường sinh con

Chủ đề: Chuẩn bị cho con đau đẻ và sinh con.

Công cụ: Quan sát tưởng tượng và sổ ghi chép.

Người tham gia: Mẹ và cha.

Thời gian: 20 phút, trong tháng này làm một lần trong tháng.

Tháng thứ bảy là thời gian để bạn xem xét môi trường sinh nở mà bạn chọn lựa có phù hợp với mình hay không. Chúng tôi khuyên bạn làm phần quan sát và tưởng tượng của bài tập này trong trạng thái tỉnh táo và thư giãn để bạn có thể hoàn toàn hòa mình vào tình cảm và tư duy ở tầng sâu nhất. Hãy để sổ ghi chép và bút bên cạnh trước khi bắt đầu.

Bước thứ nhất của bài tập này là tới thăm nơi bạn sẽ sinh con. Bạn hãy quan sát tỉ mỉ môi trường xung quanh và tự đặt càng nhiều câu hỏi càng tốt.



Trong khoảng 24 giờ sau, bạn tìm một nơi thoải mái và ngồi xuống, bước vào trạng thái thư giãn tỉnh táo. Bạn có thể sử dụng “phương pháp thư giãn nhanh” đã được giới thiệu trong tháng thứ năm. Sau khi đã thư giãn sâu, bạn hình dung lại môi trường bạn sẽ sinh con trong tương lai. Hãy nhìn thật kỹ từng chi tiết, nhớ lại người đã nói chuyện với bạn và những vấn đề bạn đưa ra. Bây giờ, khi bạn vẫn đang ở trong trạng thái thư giãn sâu, hỏi bản thân có hài lòng với môi trường sinh nở đó không. Nếu cảm thấy hài lòng, bạn có thể tiếp tục tưởng tượng cảnh đau đẻ thực sự, được đưa tới phòng sinh và sinh con ở đó.

Sau khi nhớ lại và cảm thấy hài lòng về môi trường sinh nở, hãy cử động ngón tay ngón chân bạn, mở mắt ra, trở lại trạng thái ý thức hoàn toàn tinh túng.

Sau khi ý thức hoàn toàn tinh túng, bạn cầm bút chép lại những câu hỏi sau, sau đó lần lượt trả lời từng câu một:

- Sau khi sinh xong, tôi sẽ cảm thấy bản thân là trung tâm của quá trình sinh con trong phòng sinh mà tôi đã chọn?
- Trong phòng sinh, tôi sẽ học được kinh nghiệm sinh con cho mình?
- Trong phòng sinh, nếu như xảy ra tình huống khẩn cấp, tôi có được chăm sóc kịp thời không?
- Trong phòng sinh tôi chọn, liệu tôi có nhận được sự ủng hộ về mặt tình cảm hay không?
- Ngoài những câu hỏi trên, tôi còn có thắc mắc nào nữa không? Viết tất cả cảm giác của bạn vào sổ.

Sau khi viết xong, bắt đầu phân tích cách nghĩ và cảm giác của bạn đồng thời thảo luận với chồng. Nếu bạn cảm thấy nơi sinh nở mình chọn có quá nhiều nhân tố không tốt, hoàn toàn có thể xem xét những lựa chọn khác.

III. Tư vấn của chuyên gia

Sau khi mang thai bảy tháng, cơ thể thai phụ ngày càng nặng nề, điều quan trọng trong thời gian này là phải phòng ngừa sinh non. Do đó, thai phụ cần chú ý tránh những vận động quá mạnh, giảm tối đa số lần lên xuống cầu thang, tránh bê vật nặng, với tay lên cao, đột ngột đứng lên... Thai phụ bị chuột rút và giãn tĩnh mạch không nên đứng lâu, có thể dùng tất ngắn hoặc đồ bó bảo vệ đoạn tĩnh mạch bị giãn, khi ngủ đặt chân cao một chút để máu luân chuyển trong tĩnh mạch dễ dàng hơn. Để phòng ngừa táo bón nên uống sữa bò và nước mỗi sáng, ăn nhiều hoa quả và thực phẩm nhiều chất xơ. Bảo vệ bộ ngực, khám thai đều là những việc cần thực sự chú ý.

Khám thai trong thời kỳ này rất quan trọng, chủ yếu kiểm tra ngôi thai, nếu thai lệch, cần phải chỉnh lại từ lúc này để quá trình sinh được thuận lợi. Ngôi thai chỉ vị trí của thai nhi trong tử cung được xác định trong thai kỳ. Ngôi thai bình thường là vị trí ngôi đầu xoay trước, chiếm hơn 90% trường hợp, vị trí của thai nhi là cong gối ngồi ngược, phần đầu ở dưới, mông ở trên, đầu cúi xuống, cầm áp sát ngực, lưng ở phía trước, xương chẩm ở vị trí thấp nhất. Ngôi thai có bình thường hay không ảnh hưởng tới sinh khó hay dễ và quyết định phương thức sinh. Nguyên nhân chủ yếu gây ngôi thai lệch là do xương chậu hẹp, đầu thai nhi không chui vào được, hình dáng tử cung dị thường, thành bụng quá nhão hoặc nước ối quá nhiều, thai nhi trong tử cung không cố định... Trong các ngôi thai không bình thường, ngôi ngang là nguy hiểm nhất.



Ngôi thai nằm ngang trong tử cung, đầu thai nhi ở một bên cơ thể thai phụ, có thể nguy hiểm đến tính mạng của cả thai phụ và thai nhi, khi sắp sinh phải kịp thời làm phẫu thuật mổ tử cung. Tiếp đó là ngôi mông, đầu thai nhi ở trên, mông ở dưới, chiếm từ 3% ~ 4% ngôi thai trong khi sinh, ngôi mông có thể làm thai nhi chết ngạt trong tử cung; ngôi trán, đầu thai nhi ở dưới, ngừa ra sau thông thường cũng phải làm phẫu thuật tử cung; còn ngôi chẩm sau là đầu thai nhi ở dưới, đầu thai cúi xuống, xương chẩm và lưng thai ở phía sau. Ngôi thai lệch sẽ gây nguy hại rất lớn cho thai nhi hoặc thai phụ, do đó, khi mang thai tháng thứ bảy phải tiến hành kiểm tra ngôi thai, kịp thời phát hiện và điều chỉnh ngôi thai bất thường. Trong các ngôi thai bất thường, ngôi mông và ngôi ngang có thể chẩn đoán được khi khám thai, còn ngôi chẩm sau, ngôi trán và ngôi mặt thường phải đợi đến khi sinh, cửa tử cung mở rộng mới có thể phát hiện. Nếu khi khám thai phát hiện ngôi mông và ngôi ngang phải áp dụng biện pháp điều chỉnh cho đúng với hy vọng trước khi lâm bồn có thể xoay thành ngôi đầu trước.

Khi mang thai từ sáu đến bảy tháng thường thấy ngôi mông, do đó các thai phụ không cần hoảng sợ, cũng không cần điều chỉnh, ngôi thai sẽ tự xoay thuận, nhưng nếu sau đó vẫn là ngôi mông thì phải áp dụng các biện pháp xoay ngôi. Trước tiên, tìm nguyên nhân phát sinh ngôi mông, bác sĩ kiểm tra có phải tử cung dị hình hoặc thai nhi dị tật hay không, xương chậu có quá hẹp, có vật phình lên chấn ngang âm đạo... có thể điều chỉnh ngôi thai dựa vào nguyên nhân phát sinh. Tập thể dục có thể giúp xoay về sang ngôi thai bình thường. Nên tập trên giường cứng dưới sự hướng dẫn của bác sĩ, nói lỏng thắt lưng quần, quỳ trên giường, đùi duỗi thẳng, ngực áp sát mặt giường, hàng ngày làm hai lần vào buổi sáng thức dậy và buổi tối trước khi đi ngủ, mỗi lần 10, liên tục trong bảy ngày. Cũng có thể điều chỉnh bằng tay, bác sĩ sẽ chạm vào đầu thai nhi ở đáy tử cung, xoay chuyển phương hướng cúi nằm của thai nhi, đẩy đầu thai nhi xuống, đẩy mông lên. Nếu xử lý như trên, ngôi thai vẫn là ngôi mông thì phải tìm kiếm nguyên nhân sâu hơn. Ngôi mông dễ xảy ra vỡ ối sớm hơn ngôi đầu, do đó, thai phụ nên nhập viện và quyết định phương thức sinh sớm.

Nếu phát hiện ngôi thai là ngôi ngang, bác sĩ sẽ chạm vào đầu thai nhi trong bụng thai phụ và đẩy đầu xuống dưới, nếu khi sắp sinh vẫn là ngôi ngang thì phải mổ đẻ.

PHẦN TÁM: THAI GIÁO TRONG THÁNG THỨ TÁM

Mang thai tháng thứ tám, bụng thai phụ nhô ra càng rõ hơn, mang lại rất nhiều bất tiện cho cuộc sống của thai phụ.Thêm vào đó, việc sắp phải đối mặt với sinh nở khiến tâm trạng có nhiều biến đổi lớn, do đó, thai phụ phải giảm nhẹ gánh nặng tâm lý, giữ trạng thái tâm lý tốt, bình tĩnh đối diện với việc sinh nở.

Thời kỳ này phải đặc biệt chú ý chế độ ăn uống của thai phụ, ăn quá nhiều rất dễ phát phì, sẽ gây sinh khó; ăn quá ít thì không cung cấp đủ dinh dưỡng cho sự phát triển của thai nhi, vì vậy có chế độ ăn hợp lý, ít về lượng nhưng phong phú, đa dạng về chất. Thai phụ không được ngừng tập thể dục vì cơ thể nặng nề, lượng vận động phù hợp vẫn rất có lợi.

Bắt đầu từ tháng này nên chuẩn bị cho việc sinh con, tránh vội vàng khi việc xảy đến. Phải tiến hành khám thai định kỳ, dự phòng phát sinh chứng cao huyết áp thai nghén. Ngoài ra, đây là thời kỳ dễ xảy ra hiện tượng sinh non, cần chú ý tránh các nhân tố dẫn đến sinh non.

Nội dung thai giáo của tháng này chủ yếu gồm: thai giáo âm nhạc, thai giáo đối thoại, thai giáo ý niệm, thai giáo thị giác, thai giáo vận động... Tiến hành thai giáo trong thời kỳ này, thai nhi sẽ tích cực phối hợp, nếu thai nhi phản ứng chậm với các hoạt động thai giáo thì nên chú ý, khi thấy nghiêm trọng nên dừng, kịp thời đến bệnh viện kiểm tra. Cần chú ý không nên áp dụng phương pháp thai giáo quá mạnh để tránh gây tổn thương cho thai nhi hoặc dẫn đến sinh non.

I. Sắp xếp sinh hoạt hàng ngày

i. Điều chỉnh tâm trạng

Tháng thứ tám của thai kỳ, do gánh nặng lên cơ thể và tâm lý ngày một nặng nề hơn nên tâm sinh lý của thai phụ có nhiều biến đổi lớn. Chỉ một việc nhỏ cũng khiến thai phụ lo lắng không yên, vì vậy, điều quan trọng là phải giữ gìn tâm lý khỏe mạnh cho thai phụ.



Thời gian này do ngực căng trướng, tiểu nhiều, táo bón, buồn nôn, nôn ợ, kén ăn... nên thai phụ thường cảm thấy mệt mỏi và bức bối. Thêm vào đó, nỗi sợ sinh con làm tâm trạng của thai phụ hay biến động. Để đảm bảo có thể cho con bú sau khi sinh, thai phụ phải giữ được trạng thái tâm lý tốt, tự tin với việc làm mẹ. Vai trò của người chồng lúc này lại càng trở nên quan trọng, chồng phải tạo điều kiện tốt cho vợ trong sinh hoạt, khuyên giải vợ về mặt tâm lý, giúp vợ xua tan nỗi sợ sinh con, vượt qua thời kỳ này trong trạng thái tâm lý tốt đẹp.

2. Hấp thu dinh dưỡng

Từ tháng thứ tám trở đi, thai nhi lớn rất nhanh, đây là thời kỳ tăng cân chính của bé. Đặc điểm chủ yếu là não bộ, khung xương, mạch, cơ đều hoàn toàn hình thành trong giai đoạn này, các cơ quan nội tạng phát triển hoàn thiện, da dần trở nên chắc chắn, lượng mỡ dưới da tăng lên. Nếu thai phụ hấp thu dinh dưỡng không hợp lý hoặc hấp thu quá nhiều sẽ làm thai nhi quá lớn, gây sinh khó. Vì vậy, cần sắp xếp hợp lý chế độ ăn uống cho thai phụ trong thời kỳ này.

Điểm quan trọng trong chế độ ăn uống thời kỳ là ít về lượng nhung phong phú, đa dạng về chất. Nên ăn thành nhiều bữa nhỏ, ăn vừa phải, đặc biệt, nếu ăn quá nhiều thực phẩm giàu protein và chất béo khiến thể trọng của thai nhi quá lớn, gây khó khăn nhất định cho việc lâm bồn. Ngoài ra, hàm lượng cholesterol trong thực phẩm béo khá cao, quá nhiều cholesterol tích tụ trong máu sẽ làm độ đông của máu tăng lên nhanh chóng, thêm vào đó là tác dụng của chất độc thai nghén làm huyết áp tăng cao, nghiêm trọng có thể gây xuất huyết não. Vị thức ăn nên thanh đạm một chút, hạn chế ăn quá mặn, lượng muối trong bữa ăn hàng ngày nên khống chế trong khoảng 6g, không nên uống quá nhiều nước. Thai phụ nên chọn thực phẩm có thể tích nhỏ, giá trị dinh dưỡng cao như thực phẩm động vật, tránh ăn thực phẩm thể tích lớn, giá trị dinh dưỡng thấp như khoai tây, khoai lang để giảm cảm giác đầy bụng. Đặc biệt, cần hấp thu đủ lượng canxi và vitamin D, nên ăn thực phẩm chứa nhiều vitamin D như gan động vật, dầu gan cá, trứng gia cầm... Thai phụ khi sử dụng thuốc bào chế từ vitamin D phải chú ý không dùng quá liều để tránh ngộ độc. Ngoài ra, nên ăn nhiều thực phẩm chứa đủ lượng vitamin B1. Lúc này, cân nặng của thai phụ không nên tăng quá 500g một tuần. Các chuyên gia đưa ra lời khuyên về loại và lượng thực phẩm hàng ngày trong thời kỳ này như sau: món chính (gạo tẻ, bột mì, kê, ngô và lương thực phụ) 370 ~ 420g, trứng (trứng gà, vịt, trứng cút) 50g, sữa bò 500g, thịt và cá 150g, gan động vật 150g (mỗi tuần một lần), đồ 60g, rau 500g, hoa quả 100g, dầu ăn 20g.

Cần chú ý là giai đoạn cuối thai kỳ rất dễ xuất hiện chứng cao huyết áp thai nghén, một trong những nguyên nhân chính dẫn đến sinh non và gây tử vong cho thai nhi, trẻ sơ sinh cũng như thai phụ. Do biểu hiện chủ yếu là phù nề, cao huyết áp, xuất hiện protein (đạm) trong nước tiểu nên càng cần phải chú ý vấn đề ăn uống. Nguyên tắc thông thường là hấp thu đủ protein chất lượng cao và axit béo thiết yếu, nhưng thai phụ có protein niệu (tiểu đạm) cao nên hạn chế hấp thu protein, nước và muối ăn, ăn nhiều dầu thực vật. Chú ý cân bằng dinh dưỡng, hạn chế hấp thu muối trong bữa ăn, không nên ăn quá nhiều món chính có lượng calo cao, món ngọt, ngô, gạo, bánh mì; phải ăn nhiều thực phẩm giàu protein chất lượng cao như trứng, sữa bò, thịt và các chế phẩm từ đậu... đồng thời cũng cần xem xét thực phẩm chứa các thành phần dinh dưỡng khác.

3. Vận động hợp lý

Bụng thai phụ lúc này to lên rõ rệt, cử động đi lại nặng nề, rất dễ mệt mỏi. Một số thai phụ vì vậy không làm gì, cả ngày nằm trên giường, cách làm này là sai lầm. Trong thời gian này, vận động có ý nghĩa vô cùng quan trọng, vừa giúp thai nhi được hít thở không khí trong lành vừa rèn luyện cơ bụng và cơ xương chậu của thai phụ, hỗ trợ lâm bồn thuận lợi.



Vận động thích hợp nhất với thai phụ trong thời kỳ này là đi bộ, lao động vừa sức, giảm lượng vận động so với mấy tháng trước một cách hợp lý, nghỉ ngơi ngay khi thấy mệt. Thai phụ có thể bắt đầu học và tập luyện một số động tác hỗ trợ lâm bồn vào buổi sáng khi thức dậy, buổi tối và buổi trưa trước khi đi ngủ để có thể phối hợp với các bác sĩ lúc lâm bồn, giúp bản thân sinh con thuận lợi. Lâm bồn có thuận lợi hay không phần nhiều quyết định ở chỗ thai phụ có biết cách dùng sức, nghỉ ngơi, hít thở hay không, do đó, thai phụ nên tiến hành luyện tập ba phương diện này. Hít thở sâu bằng bụng thích hợp sử dụng khi bắt đầu lâm bồn, tiến hành khi cảm thấy tử cung co thắt, có thể giảm nhẹ đau đớn khi cơn đau đẻ xuất hiện. Phương pháp cụ thể là: thai phụ đặt bằng hai vai, nằm ngửa, nhẹ nhàng đặt tay lên bụng, không ngừng hít thở sâu, đầu tiên thở toàn bộ hơi ra ngoài, sau đó chậm chạp hít vào làm bụng phình lên; sau khi hít đủ hơi, lại nín thở, thả lỏng toàn thân, cuối cùng từ từ thở toàn bộ hơi ra.

Hít thở bằng ngực và hít thở bằng bụng có tác dụng giống nhau, nhưng phải chú ý: khi hít vào, cả hai bên ngực đều phải phồng lên, xương ngực nổi lên; sau khi hít đủ hơi co ngực lại, thở ra.

Ép lên thắt lưng sử dụng khi cơn đau đẻ trong giai đoạn đầu tiên của quá trình lâm bồn, có thể giảm nhẹ đau đớn ở thắt lưng. Phương pháp là nằm ngửa, co gối khoảng 45°, hai tay nắm chặt vòng ra sau lưng đặt ở vị trí eo, mu bàn tay hướng lên trên, dùng lực ép

mạnh.

Mát-xa có thể tiến hành song song với thở sâu bằng bụng khi các con co thắt tử cung trong giai đoạn lâm bồn đầu tiên ngày càng tăng. Hai tay đặt giữa bụng, khi hít vào hai tay mát-xa kiểu nửa vòng tròn hướng lên trên. Ngoài ra, còn kiểu mát-xa cân bằng bụng dưới, khi hít vào tiến hành mát-xa từ chính giữa bụng sang hai bên trái phải, khi thở ra mát-xa ngược trở lại.

Sau con đau bắt đầu lâm bồn, lúc này thai phụ nên dùng lực một cách tự nhiên như khi đi đại tiện. Dùng lực là một vận động mạnh có sự tham gia của toàn bộ các cơ trên cơ thể. Nếu dùng lực thỏa đáng, bụng sẽ chịu một sức ép rất mạnh, từ đó đẩy thai nhi ra ngoài qua đường sinh; nếu dùng lực không chuẩn xác, tất cả lực tập trung ở thân trên sẽ không có hiệu quả, chỉ làm tiêu hao thể lực của thai phụ. Phương pháp dùng lực chính xác là: nằm ngửa, cong hai gối, hai chân dạng ra, hai tay nắm chặt thành giường, lưng sát mặt giường, cầm hạ xuống, hít hơi thật sâu rồi nín thở, sau đó dùng lực như khi đại tiện. Lúc này quan trọng nhất là không được để lưng và eo nhấc lên, đầu ngoeo sang một bên hoặc thân trên cong lại.



Theo tiến trình lâm bồn, khi đầu thai nhi lộ ra thai phụ cần sử dụng phương pháp thở ngắn và gấp, cách thở này có thể loại bỏ lực căng của hội âm, không làm âm đạo bị rách khi thai nhi chui ra khỏi đó. Tư thế giống cách thở bằng bụng, hai tay đan vào nhau đặt trên ngực, miệng mở to, hít vào từng hơi từng hơi, phải nhanh và liên tục, khi thở không có tiếng động, thở sâu hay nông không quan trọng, quan trọng là bản thân thai phụ phải thả lỏng, như vậy sẽ giảm nhẹ đau đớn.

Phương pháp thả lỏng mang lại hiệu quả rất tốt trong giai đoạn tử cung co thắt và mở ra. Nó hoàn toàn ngược lại với phương pháp dùng lực khi lâm bồn, lúc luyện tập, trước tiên bắt đầu từ một bộ phận cơ thể, nắm chặt bàn tay sau đó xòe ra, duỗi và thả lỏng cả bàn tay, lặp lại nhiều lần, làm động tác bẻ cổ tay về phía sau rồi thả lỏng, khi làm lực phải đồng đều. Co rồi giãn những bộ phận chủ yếu trên cơ thể như chân, cơ bụng, đầu... lặp lại nhiều lần.

Nên kiên trì tập luyện động tác hỗ trợ lâm bồn mỗi ngày một chút. Thai phụ đã được bác sĩ chẩn đoán là có khả năng sinh non thì tuyệt đối không thể luyện tập. Dưới đây, chúng tôi giới thiệu ba cách loại bỏ lực căng vô ích của cơ bắp khi lâm bồn, để giảm tiêu hao thể lực không tác dụng trong quá trình lâm bồn của thai phụ.

Thở nóng: Nằm ngửa như khi sinh, hai tay nắm vào nhau, tập trung thể lực thở ngắn,

gấp và liên tiếp để tập trung lực ở bụng làm đầu thai nhỉ từ từ chui ra.

Phương pháp co giãn cơ: Dùng sức co khớp khuỷu và khớp gối rồi duỗi thẳng, sau đó thả lỏng, bài tập này lợi dụng sự khác biệt của cảm giác căng cơ để thả lỏng cơ.

4. Tắm

Bước vào tháng thứ tám, các tổ chức, bộ phận trên cơ thể thai phụ sinh ra hàng loạt biến đổi sinh lý, tuyến mồ hôi và tuyến mồ dưới da hoạt động mạnh, nên thai phụ cần chú ý giữ vệ sinh, thường xuyên tắm rửa. Chú ý chọn cách tắm phù hợp, vẫn phải tắm vòi hoa sen để phòng ngừa nước bẩn xâm nhập vào âm đạo gây viêm nhiễm. Do cơ thể thai phụ nặng nề, nên phải thận trọng không để tron trượt, tránh va đập bụng mỗi khi ra vào phòng tắm. Nhiệt độ nước tắm gần với nhiệt độ cơ thể, phù hợp nhất là khoảng 35°C, kích thích lên da của nước quá lạnh hoặc quá nóng sẽ ảnh hưởng đến sự phân bố máu toàn cơ thể thai phụ, không có lợi cho sức khỏe của mẹ và sự phát triển của con. Không nên tắm khi đang đói hoặc trong vòng một tiếng sau khi ăn no. Mùa hè nóng bức mỗi ngày ít nhất phải tắm một lần; mùa xuân và mùa thu khí hậu dễ chịu tắm từ một đến hai lần một tuần là được; mùa đông hai tuần tắm một lần là đủ.

Đồng thời phải chú ý vệ sinh núm vú, thường xuyên rửa sạch bằng nước ấm, rửa xong bôi dầu dưỡng, giúp da có đủ độ ẩm, mịn màng và săn chắc, có thể chịu được sự nhạy mót của em bé sau khi sinh, nếu không núm vú dễ nứt nẻ. Vùng kín của thai phụ biến đổi rất rõ rệt, do ảnh hưởng của hoóc-môn, tính thẩm thấu của tế bào biểu mô âm đạo tăng cao, màng cổ tử cung bài tiết nhiều hơn làm chất bài tiết từ âm đạo tăng lên rõ rệt nên thai phụ phải thường xuyên rửa vùng kín, đảm bảo khô ráo sạch sẽ. Tốt nhất nên rửa bằng nước ấm có pha dung dịch chuyên dụng, cũng có thể bằng nước trắng, nhưng nhất định không được rửa bằng nước xà bông hay dung dịch nước tím (kali pemanganat).

5. Giấc ngủ

Mang thai tháng thứ tám do cử động đi lại bất tiện nên thai phụ rất dễ mệt mỏi, cần nghỉ ngơi nhiều hơn. Ngủ ít nhất tám tiếng mỗi ngày, buổi trưa tốt nhất nên ngủ một đến hai tiếng. Nên nằm nghiêng về bên trái vì khi nằm ngửa, tử cung đang lớn dần từng ngày sẽ đè lên cột sống tạo sức ép lên tĩnh mạch chủ và động mạch chủ hai bên cột sống, làm máu trong tĩnh mạch chủ không thể chảy thông suốt tới tim, khiến lưu lượng máu về tim và từ tim đi khắp cơ thể từ tim giảm, xuất hiện triệu chứng váng đầu, tim đập nhanh, phát rét, ra mồ hôi, tụt huyết áp... thậm chí thần trí không tỉnh táo, hô hấp khó khăn, đây chính là hội chứng nằm ngửa.

Hội chứng nằm ngửa gây hại đến sức khỏe của mẹ và thai nhi. Tim không vận chuyển đủ máu và động mạch chủ bị ép đều làm giảm lượng máu cung cấp cho tử cung, sự cung ứng máu trong nhau thai vì vậy cũng giảm, khiến thai nhi thiếu oxi, nhanh chóng xuất hiện hiện tượng tim thai đập nhanh hoặc chậm, hoặc không có quy luật, dẫn đến thai nhi tắc thở và tử vong. Do đó, thai phụ phải tránh nằm ngửa quá lâu. Ở những cơ sở y tế như các phòng khám nha khoa, thẩm mỹ viện và khoa sản... đều phải nằm ngửa, do đó, cần đề phòng hội chứng nằm ngửa phát sinh. Nếu bị tụt huyết áp do nằm ngửa, thai phụ nên

nhanh chóng thay đổi tư thế, tức là từ tư thế nằm ngửa đổi thành nằm nghiêng bên trái hoặc nửa nằm ngửa, triệu chứng sẽ thuyên giảm. Phần lớn hoạt động của thai phụ sẽ truyền đến thai nhi trong bụng, vì thế để bé yêu có thể ngủ ngon giấc trong bụng mẹ, trong thời gian mang thai thai phụ nên bảo đảm ngủ đủ giúp bé yêu có những giấc mơ ngọt ngào.

6. Khám thai

Trước khi mang thai 28 tuần, mỗi tháng thai phụ chỉ cần khám thai một lần, bắt đầu từ tuần thứ 28 phải kiểm tra hai tuần một lần, sau 36 tuần phải đổi thành mỗi tuần một lần để sớm phát hiện các bệnh thai phụ có thể mắc phải trong giai đoạn cuối thai kỳ, đặc biệt là “bệnh cao huyết áp thai nghén” trực tiếp ảnh hưởng đến thai nhi.

Bệnh cao huyết áp thai nghén là căn bệnh đặc biệt trong thai kỳ. Theo điều tra ước tính có 9,4% thai phụ có thể mắc chứng này ở nhiều mức độ. Cao huyết áp thai nghén thường phát sinh sau khi mang thai 20 tuần, biểu hiện lâm sàng là huyết áp cao, protein niệu (tiểu đạm), phù nề, có thể gây ra các cơn co giật, hôn mê thậm chí dẫn đến tử vong cả mẹ và con, là nguyên nhân quan trọng dẫn đến tử vong ở thai nhi, trẻ sơ sinh và sản phụ. Ở thai phụ, bệnh cao huyết áp thai nghén có thể gây ra co giật động mạch nhỏ ở não, tim, thận và gan, làm các tổ chức cơ quan thiếu máu và oxy, từ đó dẫn đến một loạt biến đổi. Đồng thời thai nhi cũng bị tổn thương nghiêm trọng, co giật huyết quản, hẹp khoang huyết quản, ảnh hưởng đến việc cung cấp máu cho thai nhi từ cơ thể mẹ, làm thai nhi trong tử cung chậm phát triển, có thể gây nghẽn động mạch, hoại tử, phát sinh chứng nhau thai bong sớm.



Huyết áp cao là triệu chứng đầu tiên của bệnh cao huyết áp thai nghén. Trước khi mang thai hoặc mang thai 20 tuần, huyết áp gốc không cao, sau khi mang thai 20 tuần huyết áp có thể tăng cao đạt 140/90mmHg, hoặc khi huyết áp tâm thu (huyết áp trên) vượt quá huyết áp gốc 30mmHg, huyết áp tâm trương (huyết áp dưới) vượt quá huyết áp gốc 15mmHg phải đặc biệt chú ý. Protein niệu thường xuất hiện chậm hơn huyết áp cao một chút, có thể phát hiện trong các lần xét nghiệm nước tiểu thông thường. Giai đoạn nửa cuối thai kỳ nếu cân nặng của thai phụ tăng 500g mỗi tuần, hai tuần tăng dưới 1000g thì đây là hiện tượng bình thường. Nhưng nếu mỗi tuần cân nặng tăng quá 500g thì đây là căn cứ chứng tỏ chức năng thận không tốt gây ra phù nề, thường bắt đầu từ bàn chân, dần dần lan đến bắp chân, đùi, vùng kín, bụng, khi ấn có thể có vết lõm. Đa số các thai phụ đều có hiện tượng phù nề trong thời gian mang thai. Phù nề xuất hiện lúc hoàng hôn, sáng hôm sau tự

biến mất là hiện tượng bình thường, nhưng nếu nó xuất hiện vào buổi sáng phải nhanh chóng đưa thai phụ đến bệnh viện kiểm tra. Người bị nặng có thể phù nề toàn thân hoặc kèm theo sưng cổ trướng.

Ngoài ra, thai phụ còn phải chú ý dinh dưỡng và nghỉ ngơi, giảm hấp thu chất béo và muối, tăng cường thực phẩm giàu protein, vitamin, sắt, canxi và các nguyên tố vi lượng khác đồng thời duy trì tâm trạng tốt. Những việc làm này có tác dụng dự phòng bệnh cao huyết áp thai nghén ở một mức độ nhất định.

Gợi ý:

Thai phụ mắc bệnh cao huyết áp thai nghén nặng có thể dẫn đến các chứng bội phát như bệnh tim, nhau thai bong sớm, phù phổi, trở ngại chức năng đông máu, xuất huyết não, suy thận cấp tính, xuất huyết sau sinh... có thể gây tử vong cho thai phụ. Đối với thai nhi, nhau thai cung cấp không đủ máu do co giật huyết quản tử cung làm giảm chức năng của nhau thai, có thể gây suy thai, khiến thai nhi phát triển chậm, thai chết lưu, thai chết trong khi sinh hoặc trẻ sơ sinh tử vong. Do đó về sức khỏe của thai phụ và thai nhi nên thai phụ phải đến bệnh viện khám thai định kỳ, làm tốt công tác bảo vệ sức khỏe trong thai kỳ, kịp thời phát hiện bất thường để điều trị và xử lý, từ đó giảm thiểu phát sinh và ngăn chặn sự phát triển của căn bệnh này.

7. Những điều người chồng cần làm

Mang thai tháng thứ tám, thai phụ phải chịu nhiều gánh nặng về cơ thể và tâm lý rất lớn nên người chồng lúc này phải quan tâm đến vợ cả về thể chất lẫn tinh thần, giảm nhẹ gánh nặng cho vợ. Phải cùng vợ học những kiến thức liên quan đến việc lâm bồn để biết cách bảo vệ sự an toàn của thai phụ và thai nhi. Giúp vợ giải tỏa áp lực tư tưởng, khoan dung, thông cảm nhiều hơn với sự bực bội bất an của vợ đồng thời giúp vợ luyện tập các động tác trợ sinh và kỹ thuật thở, hỗ trợ vợ khi lâm bồn.

Phải đảm dinh dưỡng và sự nghỉ ngơi đầy đủ của vợ để tích lũy năng lượng cho việc sinh nở, chủ động gánh vác việc nhà, chú ý bảo vệ sự an toàn cho vợ.



Tử cung lúc này trở nên vô cùng yếu ớt, cực kỳ dễ bị thương hoặc viêm nhiễm, quan hệ

tình dục làm tử cung co thắt dẫn đến vỡ ối sớm, vì vậy vợ chồng nên kiêng quan hệ.

Phải cùng vợ tiến hành thai giáo cho thai nhi. Khi các cơ quan cảm giác của thai nhi cơ bản hình thành, nên trò chuyện nhiều với thai nhi, tốt nhất tiến hành ba cuộc đối thoại có tính quy luật. Khi xúc giác của thai nhi cơ bản hình thành người chồng nên mát-xa bụng vợ nhiều hơn, khi tiến hành đối thoại dùng ngón tay gõ nhẹ lên bụng có thể cảm thấy chân thai nhi đang đạp. Đồng thời phải làm tốt việc giám hộ thai nghén trong gia đình để phòng sinh non.

Phải chuẩn bị đầy đủ cho việc lâm bồn về tài chính, vật chất, môi trường sinh nở của vợ, đặc biệt là về kiến thức để chào đón sự ra đời của sinh mệnh mới. Phải vùng vợ học các kiến thức cho con bú, nuôi dưỡng trẻ nhỏ; kiểm tra xem đã chuẩn bị đầy đủ các vật dụng sau khi con ra đời chưa, nếu chưa đủ phải chủ động bổ sung.

II. Kế hoạch thai giáo

Bài tập (1): Thở dài một cách vui vẻ.

Chủ đề: Giúp bạn chuẩn bị cho cơn đau đẻ và tiến hành giao lưu với thai nhi.

Công cụ: Quan sát tưởng tượng và hơi thở có quy luật.

Người tham gia: Mẹ.

Thời gian: 30 phút, mỗi tuần làm ít nhất một lần cho tới khi sinh.

Giống như bài tập “Đu đưa bé yêu” ở tháng thứ bảy, “Thở dài một cách vui vẻ” áp dụng kỹ thuật mới do chuyên gia yoga Holguisn phát triển. Điểm khác biệt là, trong bài tập này, mỗi lần thở ra bạn thêm vào một tiếng “A...” dài và rõ ràng.

Dụng ý của sự thở dài này là bạn đang giao lưu với thai nhi, Holguisn cho biết: “Phát ra âm thanh giúp cơ thể có độ đàn hồi lớn hơn khi đau đẻ”. Làm nhiều bài tập này trong thời gian mang thai có thể giúp bạn dễ dàng phát ra âm họng (âm yết hầu) khi đau đẻ.

Bạn thực hiện những thao tác giống như trong bài tập “Đu đưa bé yêu” trước đó. Khi bạn thu lấy những hình ảnh về bé yêu, hãy đứng dậy, đặt hai tay lên bụng. Nay giờ, trong lòng đã có hình ảnh về bé yêu, bạn vừa hít vào vừa phình bụng về phía trước. Sau đó thở ra đồng thời thót bụng lại. Khi thở ra, miệng mở rộng, phát ra một âm họng “A...” to, rõ ràng và dài hơi, làm lại hai lần nữa.

Khi bạn cảm thấy đã hoàn toàn hòa hợp với thai nhi, nhắm mắt lại, bắt đầu hít vào bằng mũi. Khi hít vào, phình bụng lên phía trước, vừa tưởng tượng cơ thể bạn là một ống thông gió dài, hơi thở của bạn di chuyển xuyên qua đứa con trong bụng mà bạn đang mát-xa, vừa mở rộng miệng, phát ra một âm họng “A...” to, rõ ràng và dài hơi. Khi hít vào và thở dài, bạn đu đưa bé yêu từ trước ra sau, ôm ấp bé yêu trong tay. Nhớ kỹ vừa hít vào vừa phình bụng ra phía trước, vừa thở ra và thở dài vừa hít vào phía sau. Khi bạn liên tục tập luyện, chú ý mỗi lần hít vào, thở ra và thở dài cần khoảng năm giây. Mỗi khi bạn hít

vào, cảm nhận luồng oxy vào mũi, vào phổi sau đó chảy khắp cơ thể bạn. Khi bạn thở ra và thở dài – khi bạn ôm bé – cảm nhận luồng không khí đó theo đường cũ ra ngoài.

Hãy làm bài tập này cho tới mức tất cả các động tác đều vô cùng trôi chảy và ổn định. Bài tập này sẽ mang lại cho bạn, cảm giác giao hòa hoàn toàn với thai nhi. Nó sẽ giúp bạn dễ dàng thể hiện cảm giác của mình bằng tiếng thở dài phát ra từ cổ họng hơn sau cơn đau đẻ.

Bài tập (2): Đóa hoa xòe nở.

Chủ đề: Chuẩn bị cho cổ tử cung mở ra khi lâm bồn.

Công cụ: Quan sát tưởng tượng.

Người tham gia: Mẹ.

Thời gian: 15 phút, mỗi tuần làm hai lần cho đến khi sinh.

Quan sát tưởng tượng đã từng giúp bạn thư giãn, tăng cường sức khỏe và tinh lực, tiếp cận cảm giác trong lòng bạn, đồng thời giao lưu với thai nhi của bạn. Bây giờ, bạn sẽ sử dụng kỹ năng này thay cơ thể bạn chuẩn bị cho cơn đau đẻ và lâm bồn.

Đau đẻ là một trong những việc hao tổn thể lực nhất mà dường như người phụ nữ nào cũng phải trải qua. Trước khi sinh mỗi tuần nên luyện tập 10 phút bài tập “Đóa hoa xòe nở” sẽ làm cổ tử cung của bạn dễ dàng mở ra hơn sau cơn đau bởi nó có thể trợ giúp các cơ của bạn tập trước một số động tác cần dùng khi đau đẻ.



Trước khi bắt đầu, hãy xác định bạn đang ngồi trong một tư thế thoải mái và có khoảng 15 phút ở một mình. Nếu có thể, hãy tắt đèn trong phòng, kéo rèm cửa sổ. Bây giờ vận dụng kỹ năng “Phương pháp thư giãn nhanh”, tiến vào trạng thái thư giãn tinh túng.

Sau khi tiến vào trạng thái thư giãn tinh túng, tưởng tượng bạn đang đi trong một khu vườn tröm bông hoa đua nở, nhìn xung quanh và chọn một bông thu hút bạn nhất. Bạn

chọn một hoa hồng đỏ, bách hợp trắng, thủy tiên vàng, hoặc bất kỳ loài hoa nào có cánh. Tay cầm đóa hoa, bạn tưởng tượng từng cánh hoa chầm chậm xòe nở, cho đến khi nó hoàn toàn xòe nở.

Sau khi dùng năm phút quan sát tưởng tượng đóa hoa này nở, cúi xuống nhìn xương chậu của bạn. Tưởng tượng một đóa hoa hàm tiếu sắp nở chính là xương chậu của bạn, sau đó tiếp tục tưởng tượng đóa hoa này – và cơ cổ tử cung của bạn, từ từ mở ra từng chút từng chút một. Cảm nhận các cơ gần xương chậu hơi đau nhói. Để hình ảnh này quay đi quay lại trong vòng khoảng năm phút cho tới khi bạn tưởng tượng là đang nhìn thấy hoa và cổ tử cung của bạn hoàn toàn mở ra.

Sau khi tưởng tượng hoa và cổ tử cung mở ra, tiếp tục tưởng tượng chúng khép lại. Nhắc nhớ bản thân “Thời điểm bé yêu của mình phải ra đời sắp đến rồi, cổ tử cung sẽ từ từ mở ra, như một đóa hoa xòe nở khi mặt trời lên.” Sau khi bé yêu vượt qua đường sinh, cổ tử cung của bạn sẽ khép lại giống như đóa hoa khép lại khi ánh tà dương vụt tắt phía chân trời. Hãy tin vào cơ thể bạn. Bây giờ động đầy ngón tay ngón chân bạn, mở mắt ra trở lại trạng thái ý thức hoàn toàn tỉnh táo.

Bài tập (3): Tiếng sáo vi vu.

Chủ đề: Chuẩn bị đường sinh cho bé yêu.

Công cụ: Hơi thở quy luật và quan sát tưởng tượng.



Người tham gia: Mẹ.

Thời gian: 10 phút, mỗi tuần một lần cho đến khi sinh.

Trước khi bắt đầu, hãy xác định bạn đã ngồi trong một tư thế thoải mái và có ít nhất 10 phút ở một mình. Đặt tay lên bụng đồng thời dạng hai chân. Bây giờ dùng miệng để thở (hít vào và thở ra mỗi loại cần khoảng năm giây). Tiếp tục thở bằng miệng, hít vào, thở ra, càng ngày càng sâu. Lần nữa, sau đó một lần nữa.

Khi hít vào tưởng tượng trong cơ thể bạn có một cây sáo nối miệng bạn với âm đạo. Thổi cây sáo tưởng tượng này: hít vào đồng thời đưa không khí vào trong cây sáo, đi qua bé yêu trong tử cung bạn, đi qua cổ tử cung của bạn sau đó thoát ra từ âm đạo. Khi không khí đi qua ống sáo, cảm nhận tất cả các cơ và tổ chức gần đó trên thân thể trở nên thả lỏng cho

đến khi chúng giãn mở hoàn toàn mở, chuẩn bị đón nhận lâm bồn bất kỳ lúc nào. Lại hít vào để đưa không khí vào cây sáo. Lặp lại quá trình này cho đến khi bạn chuẩn bị được một thông đạo rộng mở cho sự lâm bồn. Khi kỹ năng này của bạn càng ngày càng nhuần nhuyễn, thử dùng cây sáo của cơ thể thổi một bản nhạc, dùng trí tưởng tượng của bạn cảm nhận niềm vui trong đó.

Sau khi thổi sáo khoảng 10 phút, tiếp tục làm các công việc khác của bạn.

Đặc biệt chú ý: Khi dùng sức đẩy bé yêu qua đường sinh, bạn có thể sử dụng kĩ năng thở và quan sát tưởng tượng này, và sẽ thấy ngạc nhiên về tác dụng mang lại khi lâm bồn.

III. Tư vấn của chuyên gia

Tới giai đoạn cuối thai kỳ, bụng quá to làm gì cũng bất tiện vì vậy thai phụ trở nên uể oải, không thích vận động, cả ngày ngồi trong nhà ăn uống không ngừng, không chú ý trang điểm, chải chuốt cho mình. Bạn không thể để mình trong trạng thái đó. Lúc này, vận động một cách hợp lý có lợi cho cả thai phụ và thai nhi, hỗ trợ thai phụ lâm bồn thuận lợi, giúp thai nhi lớn lên khỏe mạnh, do đó thai phụ phải làm một số công việc lao động vừa sức một cách quy luật và có mục đích. Cũng nên chú ý trang điểm ăn mặc cho bản thân, mua một vài bộ đồ bầu vừa vặn, thay đổi kiểu dáng trang phục... để cải thiện tâm trạng.

Cơ thể trở nên nặng nề, khi đi bộ thai phụ phải đặc biệt chú ý để không trượt chân, vấp ngã. Giai đoạn này nên thai phụ rất dễ mệt mỏi, vì vậy phải bảo đảm hai mẹ con được ngủ đủ giấc, bởi một giấc ngủ đầy đủ có thể thúc đẩy tuyến yên tạo ra hoóc-môn cần thiết cho sự lớn lên của thai nhi.



Thai phụ phải hạn chế hấp thu thực phẩm chứa nhiều chất béo và tinh bột để thai không quá to gây khó khăn khi sinh việc lâm bồn, nên ăn nhiều protein có giá trị dinh dưỡng cao cùng thực phẩm chứa khoáng chất và vitamin. Thường xuyên lau rửa núm vú sau đó bôi dầu dưỡng để phòng ngừa núm vú bị nứt nẻ khi cho con bú. Có thể dùng vitamin E dạng lỏng hoặc dầu dưỡng xoa lên bụng để tăng tính đàn hồi của da bụng và giảm vết rạn.

Thai phụ phải kiên trì đến bệnh viện kiểm tra định kỳ để phòng ngừa bệnh cao huyết áp thai nghén. Có thể thực hiện giám hộ tại gia dựa vào cử động của thai nhi, hàng ngày sáng trưa chiều đo trong một tiếng, ba số này cộng lại nhân bốn tức là số lần cử động của thai nhi trong 12 tiếng, bình thường vào khoảng 30 ~ 100 lần, nếu số lần cử động trong một giờ nhỏ hơn ba hoặc h้า một nửa so với ngày hôm trước thì chứng tỏ thai nhi trong tử cung thiếu oxi, nên đến bệnh viện cấp cứu. Trong giai đoạn này thai phụ có thể xuất hiện những hiện tượng như chảy máu âm đạo, sinh non, nhau tiền đạo.... lúc đó nên lập tức đến bệnh viện, dù chỉ ra một lượng máu nhỏ cũng nên sớm được bác sĩ khám và chữa trị để phòng tránh sinh non.

Ngoài ra, lúc này thai phụ bụng to, lười cử động, ham muốn tình dục giảm, tử cung rất dễ bị kích thích cơ học mạnh dẫn đến co thắt từ đó gây ra sinh non, do đó thời kỳ này tốt nhất nên tránh quan hệ. Dù quan hệ cũng phải áp dụng tư thế bên cạnh phía sau, chòng ôm vợ từ phía sau, như vậy sẽ không ép lên bụng cũng có thể giảm lượng vận động của thai phụ, thời gian quan hệ cũng phải rút ngắn.

PHẦN CHÍN: THAI GIÁO TRONG THÁNG THỨ CHÍN

Tới tháng tuổi thứ chín, cơ bản thai nhi đã cơ bản phát triển hoàn thiện, trẻ sơ sinh sinh non trong thời điểm này nếu được chăm sóc tận tình vẫn có thể lớn lên khỏe mạnh. Thai phụ do tử cung to lên cử động đi lại rất bất tiện nên phải bảo đảm thời gian nghỉ ngơi đầy đủ, nhưng cũng phải vận động hợp lý để chuẩn bị cho việc lâm bồn thuận lợi, như tập thể dục dành cho thai phụ, luyện tập các phương pháp hỗ trợ khi sinh...

Thời điểm này rất dễ xảy ra tình huống ngoài ý muốn như đau bụng, xuất huyết âm đạo, huyết áp tăng cao, số lần thai nhi cử động giảm... những lúc như vậy cần phải kịp thời đến bệnh viện. Do sắp phải đối mặt với việc lâm bồn nên thai phụ và chồng phải chuẩn bị đầy đủ, cùng nhau tạo điều kiện tốt nhất cho bé yêu ra đời.

Thai nhi lúc này đã phát triển hoàn thiện nên có thể sử dụng lần lượt các loại thai giáo, để thai nhi sống vui vẻ và thoải mái những ngày tháng cuối cùng trong bụng mẹ. Thai giáo có thể thực hiện trong thời gian này là: thai giáo cảm xúc, thai giáo âm nhạc, thai giáo đối thoại, thai giáo câu chuyện, thai giáo động chạm, thai giáo thị giác...



I. Sắp xếp sinh hoạt hàng ngày

1. Điều chỉnh tâm trạng

Nghiên cứu khoa học chứng minh, khi thai phụ cảm thấy bất an, số lần cử động cơ thể của thai nhi có khả năng nhiều gấp bốn đến 11 lần bình thường. Nếu thai nhi không yên trong một thời gian dài, thể lực sẽ bị tiêu hao quá độ, cân nặng khi ra đời sẽ nhẹ hơn trẻ em bình thường từ 0,5g ~ 1000g. Thai phụ cãi nhau, giao đìnhd bất hòa, tâm trạng buồn bực, cảm xúc bị đè nén, chồng nóng tính, mẹ chồng nàng dâu bất hòa, quan hệ xã hội căng thẳng...

thường khiến chức năng tiêu hóa của em bé sơ sinh mất cân bằng ở nhiều mức độ như nôn ợ, gầy còm, thậm chí mất nước, giãy giụa không yên, hay gào khóc.

Kích thích do trạng thái tinh thần không tốt của thai phụ gây ra cho thai nhi thường dẫn đến những bất thường về hành vi của em bé. Đặc biệt, sự thay đổi trạng thái tinh thần đột ngột của thai phụ trong giai đoạn cuối thai kỳ sẽ làm vùng dưới đồi bị ảnh hưởng, làm tăng hooc-môn tuyến túy thượng thận (adrenalin và norepinephrin), hơn nữa hoạt động của hệ thần kinh giao cảm cũng tăng lên rõ rệt làm tăng nhịp tim, giảm thiểu lượng máu xuất ra mỗi lần tim đập, lượng máu cung cấp cho nhau thai vì thế cũng giảm đi khiến thai nhi thiếu oxi. Ngoài ra adrenalin còn có thể làm cơ trơn co thắt, kéo theo sự co thắt của huyết quản và tử cung, khiến tình trạng thiếu oxy nặng hơn, gây cản trở sự phát triển não bộ của thai nhi. Do đó vì sự phát triển trí tuệ và trưởng thành khỏe mạnh của thai nhi, thai phụ nhất định phải vượt qua thời kỳ này trong trạng thái tâm lý tốt.

2. Hấp thu dinh dưỡng

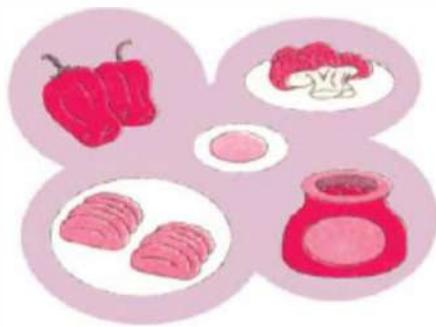
Khi mang thai tháng thứ chín, tử cung to lên ép vào dạ dày làm giảm chức năng tiêu hóa của thai phụ, thai phụ thường hay táo bón, do đó phải chú ý sắp xếp chế độ ăn uống. Đầu tiên, phải tạo thói quen ăn nhiều bữa nhỏ, mỗi bữa ăn ít một chút. Thứ hai, do trong bữa ăn hàng ngày thường không để ý hấp thu quá nhiều muối nên có thể thêm cà rốt nghiền và nước chanh vào khẩu phần ăn, vừa có thể hạ thấp hàm lượng muối vừa giúp thúc đẩy tiêu hóa, giữ cân bằng dinh dưỡng. Ngoài ra, nên ăn nhiều các loại củ, tảo biển và rau xanh chứa nhiều chất xơ để phòng tránh táo bón.

Khi thai nhi lọt vào xương chậu, cảm giác của thai phụ sẽ dễ chịu một chút, cảm giác thèm ăn sẽ hồi phục bình thường. Nhưng phải chú ý không được ăn uống quá độ dẫn đến béo phì, lúc này thai nhi đã có đủ dinh dưỡng, dù mẹ kém ăn cũng sẽ không ảnh hưởng ngay đến sự sinh trưởng phát triển của bé. Thai phụ trong giai đoạn này phải tích lũy thể lực chờ lâm bồn, vì vậy cần ăn nhiều thực phẩm tăng cường thể lực, bồi bổ tinh lực.

Phải bảo đảm lượng hấp thu protein, protein trong cá và gia cầm chứa một lượng methionin và taurin (axit amin thiết yếu) phong phú, chúng có thể điều tiết huyết áp; protein trong đồ tương có thể hạ thấp lượng cholesterol, bảo vệ tim và huyết quản cũng như bảo đảm sự phát triển của thai nhi, nhưng thai phụ bị cao huyết áp thai nghén cần khống chế lượng hấp thu protein để giảm gánh nặng của thận.

Thai phụ nên ăn ít chất béo động vật, để tỉ suất của axit béo no (chất béo động vật) và axit béo không no (chất béo thực vật) là một hoặc nhỏ hơn một, để cung cấp axit béo thiết yếu cho sự phát triển của thai nhi và gia tăng sự tổng hợp prostaglandin (một loại axit béo), prostaglandin có thể loại bỏ chất béo dư thừa trong cơ thể.

Thai phụ, đặc biệt là những thai phụ béo phì có thể trọng quá nặng trước khi mang thai, nên duy trì sự cân bằng giữa lượng calo hấp thu vào và lượng calo tiêu hao, ăn ít hoặc không ăn các loại thực phẩm như kẹo, điểm tâm, đồ uống ngọt, thực phẩm nhiều dầu mỡ và có hàm lượng chất béo cao.



Ngoài ra, thai phụ phải chú ý tăng lượng hấp thu canxi, sắt, uống sữa bò, ăn đồ tương hoặc chế phẩm từ đồ và hải sản, hàng ngày bảo đảm ăn 500g hoa quả và rau tươi trở lên. Khi nấu ăn dùng từ hai đến bốn gram muối hoặc không quá 10ml xì dầu, không được ăn thịt muối và rau muối để phòng ngừa chứng phù nề; không ăn thực phẩm có tính kiềm.

Dưới đây, chúng tôi giới thiệu một chế độ ăn trong một ngày điển hình để các thai phụ tham khảo.

Bữa sáng: Sữa bò 250ml, bánh xốp làm từ bột ngô và bột mì tiêu chuẩn 50g, ruốc thịt lợn 10g.

Điểm tâm sáng: Khoai lang nướng 100g;

Bữa trưa: Cơm 150g, canh cá chép mộc nhĩ (cá chép 250g, mộc nhĩ đen 30g) 280g, rong biển nâu xào thịt (rong biển ngâm nước 100g, thịt nạc, thịt thăn 100g) 200g.

Điểm tâm chiều: Sữa chua 250g.

Bữa tối: Bánh mỳ hấp tương vùng 100g, tương vùng 20g, tôm xào ớt ngọt (tôm khô 100g, ớt ngọt 100g) 200g, súp lơ xanh xào tỏi 100g.

3. Vận động hợp lý

Những biến đổi sinh lý sau khi phụ nữ mang thai làm gia tăng gánh nặng của tim, thể dục thể thao có thể tăng cường chức năng tim mạch, bảo đảm cung cấp đủ oxy cho thai nhi, có lợi cho thai nhi phát triển, làm thuyên giảm các triệu chứng xuất hiện trong thời kỳ mang thai như đau lưng, đau chân, phù nề thân dưới, tim đập nhanh hụt hơi, khó thở... Ngoài ra, khi thai phụ vận động có thể cải thiện tuần hoàn máu các cơ toàn thân, tăng cường dinh dưỡng cho tổ chức cơ bắp, khiến cơ bắp tích lũy được nhiều năng lượng, phòng ngừa thai lệch và sinh khó do cơ thành bụng nhão gây ra. Cơ bụng, cơ eo lưng và cơ xương chậu khỏe có lợi cho lâm bồn tự nhiên. Do đó, thai phụ lúc này không nên ngừng tập luyện vì cơ thể nặng nề, nên tiếp tục vận động như tập thể dục dành cho thai phụ, luyện tập phương pháp hỗ trợ sinh. Bắt đầu từ tháng này nên luyện tập kỹ năng thở khi sinh.

Kỹ năng thở khi sinh không những có thể giảm nhẹ đau đớn của tử cung mà còn giúp thai phụ tích cực phối hợp với bác sĩ trợ sinh để lâm bồn thuận lợi, phương pháp cụ thể

như sau:

Bài tập hô hấp trong giai đoạn sinh thứ nhất: Khi bắt đầu đau do tử cung co thắt, hít vào một hơi thật sâu, sau đó từ từ thở ra. Thai phụ khi luyện tập lấy năm giây làm tiêu chuẩn, đếm nhẩm 1, 2, 3, 4, 5, để bản thân có cảm giác dần không khí vào trong bụng, sau đó từ từ thở ra bằng miệng hay mũi, thời gian thở ra dài gấp đôi thời gian hít vào. Sau khi thai phụ làm theo cách này bốn đến năm lần, hơi thở phải ngắn và nông một chút cho đến trở về trạng thái tự nhiên. Tiếp đó, thai phụ tiếp tục hít thở nhẹ cho đến khi cảm thấy tử cung giảm co thắt. Luyện tập hít sâu và thở chậm từ bốn đến năm lần, mỗi lần sâu hơn một chút cho đến khi tử cung ngừng co thắt. Chú ý khi thở ra không được dùng miệng thổi hơi, nhất định phải tống hơi ra ngoài. Khi giai đoạn sinh thứ nhất kết thúc, tử cung thai phụ co thắt mạnh hơn, có thể xuất hiện cảm giác hô hấp bị chặn, thậm chí bị ép nhưng nếu làm theo phương pháp nói trên sẽ thuận giảm đi nhiều.

Bài tập hô hấp trong giai đoạn sinh thứ hai: Khi tử cung hoàn toàn mở ra, thai phụ phải nín hơi, làm bài tập này thai phụ nên ở tư thế nằm ngửa, cong hai gối, hai chân dạng, đầu và hai vai nâng cao, mỗi lần tử cung bắt đầu co thắt, hít vào thật sâu đồng thời dùng sức nín hơi để đẩy thai nhi tiến về phía trước. Khi tử cung ngừng co thắt, nên hít vào chậm đồng thời mạnh hơn, sau đó từ từ thở ra cho đến lần co thắt tiếp theo. Khi thai nhi bắt đầu lộ ra, thai phụ áp dụng cách thở mở miệng hít hơi ngắn và gấp, không được phát ra âm thanh, không được dùng súc, khi luyện tập nên lấy 30 giây là thời gian tử cung co thắt một lần, dần dần tăng cường luyện tập cho đến khi làm được 60 giây co thắt tử cung một lần.

4. Giấc ngủ

Mang thai tháng thứ chín là lúc cơ thể thai phụ gần đạt tới thể trọng nặng nhất, rất dễ cảm thấy mệt mỏi, nên phải bảo đảm đủ thời gian nghỉ ngơi. Mỗi tối phải ngủ ít nhất tám đến chín tiếng, nếu có điều kiện, buổi trưa nên ngủ từ một đến hai tiếng, để thai phụ có trạng thái tinh thần viên mãn và thể lực dồi dào. Nhưng nghỉ ngơi hoàn toàn không có nghĩa là cả ngày nằm tĩnh dưỡng hoặc ngồi một chỗ không vận động, hàng ngày ngoài nghỉ ngơi hợp lý ra còn cần có thời gian vận động nhất định.

Tư thế ngủ thường sẽ ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ, và đặc biệt quan trọng trong giai đoạn cuối thai kỳ. Tư thế của thai phụ có mối quan hệ quan trọng đối với sự an toàn của bản thân thai phụ và thai nhi. Không nên nằm ngửa thời gian dài để tránh tử cung ép lên tĩnh mạch chủ dưới, làm giảm lưu lượng máu về tim và lượng máu tim bơm ra, gây hạ huyết áp, làm thai phụ xuất hiện các triệu chứng như đau đầu, tim đập nhanh, buồn nôn, nghẹt thở, sắc mặt nhợt nhạt, tay chân không có lực, ra mồ hôi lạnh... sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi. Tư thế nằm nghiêng bên trái có thể điều chỉnh tử cung bị xoắn về bên phải, cải thiện tuần hoàn máu, gia tăng lượng máu cung cấp cho thai nhi, có lợi cho sự phát triển của thai nhi. Khi thức dậy, nếu bạn đang ở tư thế ngửa, đầu tiên nên nghiêng cơ thể sang một bên rồi co hai chân lên đồng thời chuyển động eo và hông, tiếp đó chầm chậm di chuyển ra mép giường, hai tay chống giường, hai chân tụt xuống đất, ngồi bên mép giường một lúc rồi mới đứng lên.



5. Những điều người chồng cần làm

Vì thời kỳ này gần với thời kỳ dự sinh, do đó người chồng phải chuẩn bị đầy đủ cho việc lâm bồn. Người chồng nên đóng vai trò tích cực, sự tham gia và ủng hộ về tinh thần của chồng vô cùng quan trọng đối với thai phụ. Nếu cả hai vợ chồng đều chuẩn bị đầy đủ về kiến thức và tâm lý thì sẽ càng có lòng tin, hỗ trợ lẫn nhau hiệu quả hơn.

Đầu tiên vẫn phải quan tâm chăm sóc vợ về mặt tình cảm, phải xác định được số giờ trong bệnh viện, thu xếp xong phuông tiện giao thông đưa vợ vào viện, sắp xếp đầy đủ quần áo đồ dùng cho hai mẹ con, chuẩn bị viện phí. Người chồng còn, phải an ủi vợ về tư tưởng. Những phụ nữ lần đầu làm mẹ vừa hồi hộp chờ đợi sự ra đời của con vừa vô cùng lo lắng và sợ hãi việc lâm bồn, lúc này người chồng cần trò chuyện với vợ để loại trừ cảm giác sợ hãi đó. Ngoài ra, người chồng cũng nên tham gia lớp học tiền sản, học một số phuông pháp giảm căng thẳng tinh thần cho vợ, giúp vợ tập luyện phuông pháp hỗ trợ lâm bồn và kỹ năng hô hấp.

Tóm lại, chỉ khi thực sự hiểu những thay đổi về tâm sinh lý do mang thai của vợ, người chồng mới có thể giúp đỡ vợ một cách có hiệu quả. Ngoài ra, phải chuẩn bị thật chu đáo các biện pháp ứng phó với những tình huống khẩn cấp phát sinh. Quan trọng nhất là chuẩn bị tốt về mặt kinh tế, phải để riêng ra một khoản tiền cho các loại chi phí dùng khi lâm bồn và chi phí bồi dưỡng sức khỏe cho vợ và con.

II. Kế hoạch thai giáo

Bài tập (1): Mặt trời ấm áp.

Chủ đề: Loại bỏ căng thẳng và sự khó chịu.

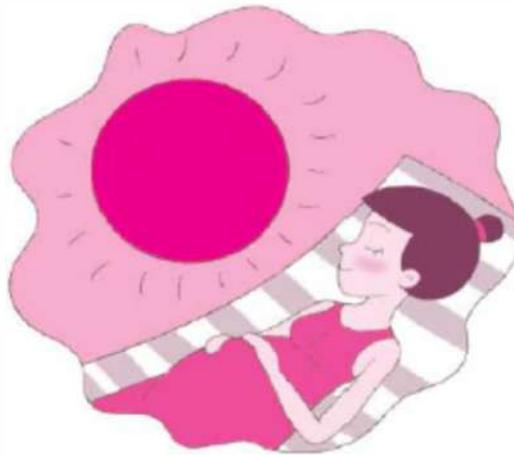
Công cụ: Tưởng tượng mang tính dẫn dắt.

Người tham gia: Mẹ.

Thời gian: Năm phút, thường xuyên làm tùy sở thích của bạn.

Giống các bài tập tưởng tượng mang tính dẫn dắt khác, trước khi bắt đầu bài tập này chúng tôi khuyên bạn nhờ chồng hoặc bạn thân đọc những lời dưới đây, nếu thích, bạn có thể tự thu âm. Người đọc nên đọc thầm nội dung chỉ dẫn trước khi thu âm, lúc thu âm đọc chậm và bình tĩnh hết mức có thể, chỗ cần ngắt nên ngắt cho đúng.

Tưởng tượng bạn nằm dưới ánh mặt trời, từng tia nắng vàng xuyên qua làn da và thai nhi của bạn, các cơ quan, cơ bắp và xương cốt bạn tắm trong ánh nắng. Cảm nhận cả con người bạn từ trong ra ngoài phát ra ánh sáng nhờ năng lượng và sự ấm áp của mặt trời.



Bây giờ hít vào, thở ra, hít vào, thở ra, hít thở sâu hết mức có thể. Mỗi lần hít vào hãy tưởng tượng bạn đang hít vào ánh mặt trời ấm áp, phát ra hơi ấm rực rỡ. Tưởng tượng bạn cùng thai nhi đang thẩm thấu năng lượng và sức khỏe do mặt trời mang lại; ánh mặt trời tỏa rộng, tràn ngập từng bộ phận trên cơ thể bạn và không ngừng tỏa ra cho đến khi nó bao bọc bạn trong ánh sáng rực rỡ màu vàng cam.

Bây giờ, tưởng tượng vòng hào quang ấy trở nên sáng rực ở những nơi cơ thể bạn cảm thấy căng thẳng và khó chịu và không ngừng rung động ở đó cho đến khi cảm giác này của bạn hoàn toàn biến mất.

Đặc biệt chú ý: Bài tập này có thể giúp bạn khắc phục căng thẳng và khó chịu trong giai đoạn cuối của thai kỳ, bạn có thể vận dụng một cách hiệu quả khi đau đẻ.

Bài tập (2): Chuẩn bị ổn thỏa.

Chủ đề: Đau đẻ và quá trình lâm bồn lý tưởng.

Công cụ: Phương pháp khích lệ và sổ ghi chép.

Người tham gia: Mẹ.

Thời gian: Năm phút, mỗi ngày một lần cho đến khi sinh.

Trước khi bắt đầu, hãy đọc to từng câu khích lệ dưới đây:

- Tôi hoàn toàn có thể ứng phó được với chuyện đau đẻ.
- Con đau của tôi hoàn toàn nhịp nhàng với tiết tấu của thiên nhiên.
- Sinh nở là một việc bình thường, khỏe mạnh.
- Tôi đang chuẩn bị để sinh nở an toàn, khỏe mạnh vì tôi và bé yêu của tôi.
- Tôi đã chuẩn bị hoàn toàn đầy đủ để chào đón bé yêu của mình.

Sau khi đọc hết những lời khích lệ này, mở một trang trắng trong sổ ghi chép, chia nó ra làm đôi. Nửa bên trái viết câu khích lệ thứ nhất, viết tên bạn vào câu khích lệ đó (và tất cả các câu khích lệ trong bài tập này), ví dụ, bạn viết: “Tôi, Mĩ Tuyết, hoàn toàn có thể ứng phó với chuyện đau đẻ.” Khi viết lời khích lệ, cố hết sức cảm nhận ý nghĩa của nó, bạn cũng có thể vừa viết vừa đọc to lên. Viết xong, bạn đổi sang cột bên phải viết tất cả phản ứng của mình. Nếu bạn cảm thấy lời khích lệ này không thể đại diện cho tình huống thực sự, hãy viết ra lý do. Viết mỗi câu khích lệ từ năm đến mười lần cho đến khi tất cả những nghi hoặc và cảm giác của bạn đều được bộc lộ ra hết.

Khi viết, chú ý ghi lại sự thay đổi ở cột phản ứng sau mỗi lần viết. Khi biểu lộ cảm xúc, bạn sẽ rửa trôi mọi tư duy tiêu cực, để tư duy và cảm giác tích cực được hiện ra.

Nếu muốn, bạn hãy bổ sung những lời khích lệ khác. Quan trọng là bạn mượn chúng để nâng cao lòng tin của mình, giúp bạn vượt qua cửa ải đau đẻ và lâm bồn đầy khó khăn.

III. Tư vấn của chuyên gia

Cử động đi lại của thai phụ lúc này rất bất tiện, chỉ một chút đã thấy tim đập nhanh nên phải chú ý nghỉ ngơi nhiều và vận động phù hợp để sinh con thuận lợi, có thể làm một số việc nhà đơn giản. Trong sinh hoạt hàng ngày, phải chú ý khi làm động tác nào đó trong thời gian dài. Do các chất bài tiết tăng lên nhiều, vùng kín dễ bị viêm nhiễm, vì vậy hàng ngày phải rửa sạch, thường xuyên thay quần lót.

Phải kiên trì khám thai hai tuần một lần. Ngoài ra, khi có các triệu chứng sưng chân, đau đầu, buồn nôn... phải sớm gặp bác sĩ để kiểm tra. Trong tháng này, nguy cơ mắc cao huyết áp thai nghén gia tăng, thai phụ nên chú ý khống chế sự tăng cân quá nhanh, đặc biệt là hiện tượng xuất huyết do nhau tiền đạo và vỡ ối. Nếu đột ngột chảy nhiều máu, nước ối chảy ra nên lập tức nhập viện.

Gợi ý:

Thời kỳ này nên chuẩn bị cho lâm bồn và nhập viện cả về vật chất lẫn tinh thần. Phụ nữ đi làm lúc này nên bắt đầu nghỉ đẻ, phải chào đón bé yêu trong trạng thái cơ thể và tâm lý tốt nhất. Phụ nữ muốn tiếp tục làm việc sau khi sinh phải bàn bạc trước với chồng về phương thức chăm sóc con, nếu muốn mời người chăm sóc, tốt nhất

tìm bảo mẫu có kinh nghiệm hoặc nhờ cha mẹ chăm sóc nhưng cũng không thể quá ý lại. Chuẩn bị đầy đủ giúp bạn không bị hoảng loạn khi có dấu hiệu sắp sinh.

PHẦN MƯỜI: THAI GIÁO TRONG THÁNG THỨ MƯỜI

Trong tháng thứ 10 mang thai, nhiều thai phụ trở nên căng thẳng do sợ hãi sắp phải lâm bồn. Thực ra, bạn không cần phải lo lắng bởi lâm bồn là một việc rất bình thường mà gần như phụ nữ nào cũng phải trải qua. Nên đối diện với nó một cách tích cực, nghĩ đến bé yêu nhiều sẽ giúp bạn thư giãn.



Thời kỳ này thai phụ nên học một số kiến thức về lâm bồn, nhận thức đầy đủ các dấu hiệu lâm bồn để chờ đón nó với tâm thái ôn hòa, tập luyện một cách hợp lý để lâm bồn thuận lợi. Một số hiện tượng bất thường như nhau tiền đạo, nhau thai bong sớm, nước ối quá nhiều hoặc quá ít, chửa già tháng... có thể xảy ra, nếu phát hiện phải kịp thời đến bệnh viện xử lý.

Vẫn nên thực hiện thai giáo toàn diện theo kế hoạch, có thể ứng dụng tổng hợp thai giáo âm nhạc, thai giáo đối thoại, thai giáo thị giác, thai giáo ý niệm, thai giáo vận động...

I. Sắp xếp sinh hoạt hàng ngày

i. Điều chỉnh tâm trạng

Những biến động lớn về tâm trạng của phụ nữ mang thai như bồn chồn không yên, giận vui thất thường, ngẩn ngo, u uất, khóc lóc vô cớ, tinh thần sa sút, âu sầu lo lắng cả ngày... chủ yếu là do các nguyên nhân dưới đây gây ra. Sau khi mang thai, cuộc sống hàng ngày sẽ thay đổi, ví dụ, không thể vận động mạnh, chú ý vấn đề ăn uống, phải kiêng cữ rất nhiều việc... khiến người phụ nữ có cảm giác bị bó buộc. Vợ mang thai, nỗi vui mừng vì sắp được làm cha của người chồng lấn át cả sự quan tâm chăm sóc dành cho vợ, khiến vợ có cảm giác bị bỏ rơi.Thêm vào đó, đến giai đoạn cuối thai kỳ, do thiếu kinh nghiệm, vô cùng lo sợ lâm bồn, tiếng hép của các sản phụ sắp sinh trong phòng sinh càng làm họ thêm sợ hãi, họ sợ đau đẻ, sợ không thể sinh con thuận lợi, sợ đau đớn và các chứng bội phát sau khi phẫu thuật. Cùng với đó là nỗi lo lắng cho tương lai của đứa con, cảm giác trách nhiệm

khi sắp làm mẹ trở nên nặng nề hơn, suy nghĩ về việc sắp xếp sinh hoạt sau khi sinh mệnh nhỏ ra đời và cách thức giáo dục con, băn khoăn không biết sau khi ra đời liệu bé yêu có thể lớn lên khỏe mạnh không ...

Tâm lý này không có lợi đối với thai nhi trong bụng và việc lâm bồn sắp tới, do đó thai phụ nhất định phải gạt bỏ nó. Hãy giải tỏa và thư giãn bằng cách làm một số việc như đan cho bé yêu sắp ra đời một chiếc quần, áo, hoặc đi dạo giữa thiên nhiên tươi đẹp, đi ngắm rặng mây rực rỡ muôn màu, bầu trời trong sáng, cây cối rậm rạp và những đóa hoa rực rỡ sắc màu... Người chồng nên cùng vợ đi khám thai, đến lớp học dành cho thai phụ để học kiến thức về lâm bồn, giúp vợ sắp đặt một căn phòng theo sở thích để chào đón bé yêu ra đời. Khi thai phụ cảm thấy trong lòng vô cùng lo lắng căng thẳng, người chồng không được tỏ ra mất kiên nhẫn trước những lời than thở của vợ, để vợ thấy được an ủi và yên tâm. Có thể nói những câu hài hước để giúp vợ thoát khỏi tâm trạng căng thẳng, như “Em lúc nào cũng nhăn nhó mặt mày, buồn bã không vui, bé yêu của chúng ta cũng thế cho mà xem”; hoặc khi thai phụ cảm thấy đau bụng do tử cung co thắt, có thể nói “Bé yêu đang kiểm tra xem em có phải là bà mẹ xứng đáng không đấy”...



Trước khi sinh, thai phụ nên giảm lượng công việc và lượng hoạt động một cách thỏa đáng, nên bồi bổ tinh dưỡng, chuẩn bị dốc hết sức bước vào quá trình lâm bồn. Lâm bồn gần như là một cửa ải mà mỗi người phụ nữ đều phải vượt qua. Y học hiện đại phát triển, hệ số an toàn khi sinh được nâng cao lên nhiều, tỉ lệ thành công của các ca phẫu thuật lâm bồn gần như là 100%, thông thường sẽ không xuất hiện tình huống bất ngờ. Thai phụ lúc này nên giữ trạng thái tâm lý tích cực, thường xuyên tự cổ vũ bản thân: “Tôi sắp được gặp bé yêu mà mình ngày nhớ đêm mong rồi, thật kỳ diệu và khiến người ta thanh thản nhẹ nhàng biết bao!”

Trạng thái tâm lý tốt hết sức quan trọng đối với quá trình lâm bồn, do đó, bản thân thai phụ và chồng phải đổi diện với sinh nở bằng một tâm thái ôn hòa.

2. Hấp thu dinh dưỡng

Tháng cuối cùng mang thai, thai phụ phải bảo đảm dinh dưỡng đầy đủ để tăng cường thể lực chuẩn bị lâm bồn. Trong thời kỳ này thai phụ cần chú ý một số vấn đề ăn uống sau:

1. Bảo đảm lượng calo cần thiết hàng ngày, bổ sung protein hoàn thiện, phải phối hợp ăn thực phẩm chứa protein động và thực vật. Đồng thời theo dõi tình trạng kẽm, đồng và iốt trong máu, chú ý hiện tượng giả thiếu kẽm khi lượng canxi trong máu thấp (khi canxi trong máu thấp, canxi trong xương sẽ giảm làm kẽm trong xương cũng giảm theo, tạo hiện tượng giả lượng kẽm trong máu không thấp).
2. Bổ sung thực phẩm chứa DHA hoặc thực phẩm dinh dưỡng chứa DHA từ cá để thúc đẩy tổng hợp photpholipit ở màng tế bào thần kinh sợi của võng mạc và noron thần kinh trong não thai nhi. Tốt nhất duy trì hàm lượng DHA trong huyết thanh không thấp hơn 60 microgam/ml.
3. Giai đoạn cuối thai kỳ chức năng cơ quan tiêu hóa bị thuyên giảm, nên thai phụ rất dễ táo bón. Ăn nhiều khoai, rau biển và các loại rau chứa nhiều chất xơ có thể phòng ngừa táo bón. Chú ý ăn ít một số loại thực phẩm chứa chất béo và nhiều calo để tránh làm thai nhi quá to gây sinh khó.
4. Cấm hút thuốc, uống rượu. Vì rượu và thuốc có ảnh hưởng bất lợi đối với sự phát triển của thai nhi, có thể dễ dẫn đến thai nhi cân nặng thấp khi sinh, sảy thai, sinh non, thai chết lưu...
5. Thời kỳ này hoạt động trao đổi chất ở thai phụ tăng rất mạnh đồng thời do thai nhi khá to, tử cung to lên, thai phụ thường có cảm giác khó chịu ở dạ dày hoặc cảm giác đầy bụng, vì vậy có thể ăn nhiều bữa nhỏ. Thai phụ bị phù nề phải khống chế lượng muối hấp thu.

3. Vận động hợp lý

Khi sắp sinh, cơ thể thai phụ vô cùng nặng nề, gần như không thể hoạt động nữa, nên lúc này đi bộ là cách vận động phù hợp nhất với thai phụ. Đi bộ giúp hệ thần kinh thai phụ ổn định, tăng cường chức năng trao đổi khí ở phổi, hỗ trợ tiêu hóa, hô hấp và bài tiết, có thể kích thích nhiều huyệt vị dưới chân để điều tiết chức năng tim mạch; cải thiện tuần hoàn máu ở bàn chân, từ đó thúc đẩy tuần hoàn máu toàn thân, làm lượng máu cung cấp cho thai nhi đầy đủ hơn; làm các cơ của thai phụ mạnh lên, hỗ trợ vận động xương chậu, có tác dụng giúp giảm đau khi lâm bồn.

Do sinh hoạt hàng ngày của thai phụ như đi lại, ngủ... đều chịu ảnh hưởng của thai nhi, để bảo đảm thai nhi lớn lên khỏe mạnh và bảo vệ sức khỏe bản thân thai phụ, sau khi mang thai cần chú ý giữ tư thế hoạt động chính xác. Bình thường khi đi lại, nên ngẩng đầu, thẳng lưng, cổ duỗi thẳng, co chặt hông, giữ thẳng bằng toàn thân, bước đi vững chãi. Khi đứng phải giữ lòng bàn chân và gót chân luôn chạm đất, để trọng lượng toàn thân chia đều trên hai chân, hai đầu gối phải thẳng, co thành bụng vào phía trong và phía trên đồng thời co chặt hông, hai tay buông tự nhiên hai bên thân người, đầu ngẩng, hai mắt nhìn thẳng phía trước. Khi ngồi tốt nhất nên chọn dùng loại ghế lưng thẳng (không nên ngồi sô-pha thấp), đầu tiên giữ thẳng lưng, dùng lực cơ chân chống đỡ cơ thể ngồi xuống, để lưng và hông thoái mái tựa vào thành ghế, hai chân đặt bằng mặt đất. Khi đứng lên, đầu tiên phải di chuyển thân trên ra phía trước, sau đó hai tay chống lên mặt bàn đồng thời dùng cơ chân chống đỡ, nâng cơ thể lên, luôn giữ thẳng lưng để tránh cơ thể nghiêng về phía trước, kéo

cơ lưng. Khi lên cầu thang nắm tay vịn cầu thang, có thể mượn lực cánh tay để giảm nhẹ gánh nặng của chân. Khi xuống cầu thang phải nắm chặt tay vịn cầu thang phòng tránh ngã về phía trước hoặc trượt chân. Không được trực tiếp khom lưng nhặt đồ dưới đất, tránh dùng lực quá mạnh gây tổn thương các khớp và cơ lưng, ngồi xuống và đứng lên từ từ. Khi cần lấy đồ trên cao, tuyệt đối không được kiêng chân hay vươn thẳng cánh tay để tránh vấp ngã, tốt nhất nhờ người thân giúp đỡ.

Ngoài ra, thai phụ lúc này có thể làm một số việc chuẩn bị trước khi sinh. Vận động đứng lên ngồi xuống làm linh hoạt khớp xương chậu, tăng lực cơ lưng và cơ đùi cũng như tăng tính đàn hồi của da hội âm, giúp lâm bồn thuận lợi. Phương pháp cụ thể là: hai chân đứng tách nhau một chút, đứng vững trước một cái ghế, hai chân tách ra hai bên và ngồi xuống, tay chống ghế, chỉ cần cảm thấy thoải mái thì cố gắng duy trì tư thế này lâu một chút, nếu cảm thấy hơi khó thì có thể để hai bàn chân hoàn toàn chạm đất, hoặc đặt một vật mềm dưới gót chân, khi đứng lên, động tác phải chậm một chút, chống ghế, không nên đứng lên quá nhanh nếu không có thể sẽ cảm thấy chóng mặt.

Bài tập ngồi xếp bằng có thể tăng lực cơ lưng, làm đùi và xương chậu linh hoạt hơn đồng thời có thể cải thiện tuần hoàn máu ở chi dưới. Phương pháp cụ thể là: ngồi xuống lưng giữ thẳng, gập hai chân, hai bàn chân đối diện nhau, giữ hai bàn chân áp sát cơ thể hết mức có thể, nắm lấy mắt cá chân, hai khuỷu tay ép đùi trong ra ngoài làm cho nó duỗi cơ, duy trì tư thế này 20 giây một lần, lặp lại vài lần. Nếu cảm thấy khó ngồi xếp bằng, có thể đặt đệm dưới đùi hoặc ngồi tựa lưng vào tường, nhưng phải giữ lưng thẳng hết mức có thể; hoặc ngồi hai chân bắt chéo nhau, nhưng phải chú ý thỉnh thoảng đổi vị trí hai chân.

Ngoài ra thai phụ nên luyện tập cơ đáy xương chậu. Cơ đáy xương chậu là cơ giữ ruột, bàng quang và tử cung, sau khi mang thai các cơ này sẽ mềm đi và có tính đàn hồi. Do trọng lượng của thai nhi nên sẽ cảm thấy nặng nề và không thoải mái, đến giai đoạn cuối thai kỳ thậm chí có thể bị són tiểu (tiểu không kiềm chế). Để tránh xảy ra những vấn đề này, thai phụ cần thường xuyên luyện tập cơ đáy chậu. Phương pháp cụ thể là: nằm ngửa, co hai gối, hai bàn chân đặt bằng, dùng lực co chặt cơ đáy chậu như đang khống chế tiểu tiện, sau đó dừng lại một lát, rồi lại co chặt, lặp lại 10 lần.



4. Tắm

Thời kỳ này có thai phụ đã lâm bồn, sản phụ sau sinh khi tắm rửa phải chú ý: nếu vùng hôi âm không có vết thương, cơ thể đã hồi phục không còn mệt mỏi, có thể tắm rửa bất kỳ lúc nào, không tắm quá lâu, tốt nhất là từ năm đến 10 phút, nhiệt độ nước tắm phải phù hợp. Tắm xong, người chồng nên giúp vợ nhanh chóng lau khô thân thể và tóc, mặc quần áo để tránh nhiễm lạnh làm các cơ và khớp đau nhức. Không được tắm bồn, tránh để nước bẩn chảy vào âm đạo gây viêm nhiễm cơ quan sinh sản. Những thai phụ sau sinh thể chất yếu nhất không nên tắm rửa, nên để chồng lau người bằng nước ấm.

5. Giác ngủ

Thai phụ thời kỳ này vẫn phải ngủ trong tư thế nằm nghiêng bên trái để điều chỉnh hiện tượng tử cung xoắn về bên phải, giảm súc ép lên động mạch chủ ở bụng và động mạch xuong chậu, cải thiện tuần hoàn máu, tăng lượng máu cung cấp cho thai nhi, có lợi cho sự phát triển của thai nhi. Do cơ thể tăng trọng lượng làm tăng gánh nặng cơ chân, khiến chân bị chuột rút hoặc bị đau, do đó, trước khi ngủ có thể mát-xa chân hoặc đặt đệm nâng cao chân lên. Ngoài ra, sự lo lắng khiến nhiều thai phụ mất ngủ, vì thế, thai phụ phải giảm gánh nặng tâm lý, đối diện với lâm bồn bằng trạng thái tâm lý tích cực.

6. Những điều người chồng cần làm

Thời kỳ này người chồng nên hoàn tất mọi công việc chuẩn bị, sẵn sàng chờ đón đứa con sắp ra đời. Có thể cùng vợ luyện tập vận động hỗ trợ lâm bồn, làm mối liên hệ giữa cha mẹ và thai nhi thêm sâu sắc.

Khi người vợ sinh con, nếu có thể, người chồng nên ở bên cạnh vợ, để cùng vợ trải nghiệm quá trình sinh con, cảm nhận niềm vui sướng trong khoảnh khắc một sinh mệnh ra đời, đây cũng là chuyện lớn trong đời người. Người chồng thời hiện đại có thể học tập các kiến thức về lâm bồn trong thời gian vợ mang thai, tìm hiểu quá trình ra đời của em bé, học cách sử dụng các phương pháp hỗ trợ lâm bồn... Sự trợ giúp của người chồng sẽ khiến việc lâm bồn đầy gian nan này trở nên thuận lợi hơn. Nắm chặt tay vợ là cách người chồng giúp vợ giảm sự bất an trong môi trường xa lạ và thả lỏng tâm trạng căng thẳng. Được tiếp xúc ngay với cha mẹ trong yêu thương nỗi bất an đối với môi trường mới của em bé vừa chào đời sẽ giảm xuống.

II. Kế hoạch thai giáo

Bài tập (1): Thai giáo tổng hợp

Giai đoạn cuối thai kỳ, các hệ cơ quan trong cơ thể thai nhi đã phát triển tương đối hoàn thiện. Lúc này thai phụ phải tổng hợp các loại thai giáo, vận dụng linh hoạt cho thai nhi.

Cách làm thông thường là, mỗi sáng sớm thức dậy vỗ nhẹ lên thai nhi trong bụng hỏi han hoặc nói chuyện với thai nhi về thời tiết; sau đó ra ngoài đi bộ, vừa đi vừa vuốt ve hoặc

trò chuyện với thai nhi; buổi tối trước khi đi ngủ tiến hành thai giáo âm nhạc, vừa nghe nhạc vừa vuốt ve thai nhi. Tất nhiên, mỗi thai phụ có thể lựa chọn phương pháp thai giáo phù hợp với tình hình thực tế của bản thân. Ngoài ra, khi giáo dục thai nhi phải thực hiện theo yêu cầu mà các phương pháp đề ra, để đạt được hiệu quả cao hơn.

Bài tập (2): Đúng vậy, tôi có thể.

Chủ đề: Nâng cao sự tự tin khi đau đẻ và lâm bồn.

Công cụ: Phương pháp khích lệ.

Người tham gia: Mẹ.

Thời gian: Làm bất kỳ lúc nào khi đang đau đẻ và lâm bồn.

Hãy dùng những lời khích lệ sau giúp bạn vượt qua đau đẻ và lâm bồn, phải làm cho chúng phát huy tác dụng bằng cách thường xuyên đọc một câu có hiệu quả với bạn nhất:

- Con đau của tôi bây giờ hoàn toàn nhịp nhàng với tiết tấu tự nhiên.
- Bây giờ, tôi đã chuẩn bị xong xuôi để chào đón con yêu rồi.
- Lực co thắt tử cung của tôi có thể dần dắt bé yêu rời khỏi tử cung.
- Tôi có thể dùng lực đẩy giúp yêu của tôi ra đời.
- Tử cung của tôi co thắt do quy luật tự nhiên thúc đẩy.
- Tử cung của tôi mở ra như một đóa hoa xòe nở để con yêu ra đời.

III. Tư vấn của chuyên gia

Đến tháng thứ 10, thai phụ phải đến bệnh viện khám thai một tuần một lần, chuẩn bị sẵn sàng nhập viện bất kỳ lúc nào. Cẩn thận hơn khi đi lại, không nên không làm những động tác bất lợi cho cơ thể, tránh tư thế vươn tay lên cao hoặc ép lên bụng; gạt bỏ nỗi bất an và lo lắng, yên tâm nghĩ đến những việc sau khi sinh; bảo đảm đầy đủ dinh dưỡng và giấc ngủ để tích lũy thể lực; giữ cơ thể sạch sẽ; tắm với sen hoặc lau rửa thân thể; đặc biệt phải chú ý giữ sạch vùng kín; tuyệt đối tránh quan hệ tình dục, dễ gây vô ối sóm và sinh non; không chế chế độ ăn uống và ngủ nghỉ, vận động vừa phải giúp lâm bồn thuận lợi; nếu tử cung co thắt có quy luật nhiều lần thì đó là dấu hiệu sắp sinh, nên vào bệnh viện ngay lập tức; không cần quá lo lắng nếu kỳ dự sinh đã qua mà chưa có dấu hiệu chuyển dạ, đầu tiên phải phán đoán xem đã qua kỳ dự sinh chưa, sau đó siêu âm kiểm tra độ trưởng thành của thai nhi. Nếu xác định kỳ dự sinh đã qua, thai nhi cũng đã trưởng thành có thể sẽ dẫn đến sinh khó hoặc nghẹn thở do thai nhi quá lớn thì cần nhờ bác sĩ giúp nhanh chóng lâm bồn.



CHƯƠNG 6: CHĂM SÓC THAI PHỤ

PHẦN MỘT: SỰ BIẾN ĐỔI CỦA THAI NHI VÀ CƠ THỂ MẸ

I. Từ 0~3 tuần (1 tháng)

1. Khái quát

1. Độ lớn của tử cung – to cỡ quả trứng gà.
2. Chiều cao của thai nhi – từ 0,2 ~ 0,7cm.
3. Cân nặng của thai nhi – khoảng 1g.



2. Tình trạng của thai nhi

Hợp tử làm tổ trong niêm mạc tử cung, lúc này tương đương tuần thứ ba mang thai. Phần đầu thai nhi rất to, đuôi dài, có nếp gấp như mang cá, đã bắt đầu có hơi thở nhẹ, tổ chúc lông tơ trong tử cung có thể phát huy tác dụng bảo vệ. Thai nhi từ 0~6 tuần gọi là mầm thai, lông tơ đóng vai trò truyền dưỡng chất và oxy trong quá trình phát triển của mầm thai.

3. Biến đổi của cơ thể mẹ

Thời kỳ này, mẹ vẫn không thể phát hiện mình đã mang thai. Nhưng trong cơ thể mẹ đã bắt đầu xảy ra những biến đổi sinh lý mới. Đầu tiên, kinh nguyệt không đến. Để bảo vệ hợp tử trong niêm mạc tử cung, cơ thể mang thai tiết ra một lượng lớn hoóc-môn hoàng thể, hệ thần kinh tự trị cũng bắt đầu phát huy tác dụng, nhưng vẫn chưa có nôn nghén.

II. Từ 4~7 tuần (2 tháng)

1. Khái quát

1. Độ lớn của tử cung – to cỡ quả trứng ngỗng.
2. Chiều cao của thai nhi – khoảng 2,5cm.
3. Cân nặng của thai nhi – khoảng 4g.

2. Tình trạng của thai nhi

Đuôi và vây cá sẽ biến mất, có thể nhìn rõ đầu, thân, tay, chân, mắt, mũi, miệng, tai... có hình người. Tay và chân vô cùng ngắn, ngón tay và cơ quan sinh dục vẫn chưa hiện ra. Lớp lông to ở một bên của tử cung đặc biệt rậm rạp.

3. Biến đổi của cơ thể mẹ

Có thể cảm nhận được triệu chứng mang thai. Ngoài khó chịu về mặt sinh lý xuất hiện khá muộn ra, thông thường thai phụ sẽ biết mình mang thai từ các hiện tượng không thấy kinh nguyệt, nhiệt độ cơ thể hơi tăng, nôn nghén... Nôn nghén thường xuất hiện vào buổi sáng sau khi ngủ dậy hoặc khi bụng rỗng, thấy dạ dày khó chịu, tâm trạng chán nản, có cảm giác buồn nôn, tuy có cảm giác thèm ăn nhưng ăn không thấy ngon. Ngoài các triệu chứng kể trên còn có nhiều hiện tượng như cương ngực, núm vú trở nên đặc biệt nhạy cảm, tử cung to ra, bạch đới tăng, vùng kín dễ ẩm ướt, eo và bụng dưới dễ cứng, dễ táo bón, tiểu tiện nhiều. Nhưng mức độ nặng nhẹ của các triệu chứng này khác biệt ở từng người.

III. Từ 8~11 tuần (3 tháng)

1. Khái quát

1. Độ lớn của tử cung – to cỡ nắm tay người lớn.
2. Chiều cao của thai nhi – khoảng 9cm.
3. Cân nặng của thai nhi – khoảng 20g.

2. Tình trạng của thai nhi

Nhìn bồ ngoài đã có hình dáng con người, ngón tay ngón chân chia ra rõ ràng, nội tạng hình thành, tay chân có thể hoạt động một chút, cơ quan sinh dục trở nên rõ ràng, có thể phân biệt giới tính. Lúc này, màng trứng bắt đầu bao bọc thai nhi, đồng thời tích tụ nước ối bên trong. Lông tơ phát triển hơn để tiện bảo vệ thai nhi.

3. Biến đổi của cơ thể mẹ

Bụng dưới không quá to, nhưng sử dụng máy kiểm tra tim thai có thể nghe thấy tiếng tim thai nhịp đập. Nôn nghén sắp kết thúc, thai phụ trở nên thoải mái hơn. Tử cung to ra đè lên trực tràng hoặc bàng quang, vì vậy dễ dẫn đến táo bón, giảm lượng nước tiểu, nhưng tăng số lần tiểu tiện. Nhiệt độ gốc giữ ở mức cao, thần kinh dễ mẫn cảm, có thể sẽ mất ngủ, đau đầu.

Gợi ý:

Vì lúc này nhau thai vẫn chưa hoàn toàn hình thành nên rất dễ sảy thai, cần phải cố gắng giữ ổn định tâm lý.

IV. Từ 12~14 tuần (4 tháng)

1. Khái quát

1. Độ lớn của tử cung – to cỡ đầu trẻ em.
2. Chiều cao của thai nhi – khoảng 18cm.
3. Cân nặng của thai nhi – khoảng 110g.



2. Tình trạng của thai nhi

Cấu tạo cơ thể gần như đã hoàn thành, da bắt đầu có màu đỏ, mờ mọc lông, máu bắt đầu tuần hoàn trong cơ thể. Nhau thai hình thành, cuống rốn của thai nhi và nhau thai nối liền với nhau, thai nhi nổi trong nước ối, nguy cơ sảy thai giảm.

3. Biến đổi cơ thể mẹ

Khi đặt tay trên xương mu có thể cảm thấy sự biến đổi của tử cung, bụng dưới ngày càng to ra rõ rệt, ngực to hơn, núm vú dựng lên. Có thể nhìn rõ tĩnh mạch qua da, nhưng không cần lo lắng. Nhiệt độ gốc dàn hạ xuống, tâm trạng tốt lên, tăng cảm giác thèm ăn, tiến vào thời kỳ ổn định.

V. Từ 16~19 tuần (5 tháng)

1. Khái quát

1. Độ lớn của thai nhi – to cỡ đầu người lớn.
2. Chiều cao của thai nhi – khoảng 25cm.
3. Cân nặng của thai nhi – khoảng 300g.

2. Tình trạng của thai nhi

Toàn thân mọc đầy lông, bắt đầu mọc tóc và móng tay chân, có mõm dưới da, có thể tự do vận động trong nước ối. Cuối tuần thứ 19, cơ thể mẹ có thể tự cảm nhận được cử động của thai nhi. Tim thai nhi đập mạnh, có thể nghe được tiếng tim đập bằng máy.

3. Biến đổi cơ thể mẹ

Thời kỳ này, mẹ có thói quen áp tay lên bụng. Núm vú cứng hơn, cơ thể dày đặc, không còn nôn nghén, bắt đầu thích ăn uống, cả tinh thần và cơ thể đều có xu hướng ổn định. Vì vậy ít có hiện tượng bất thường.

VI. Từ 20~23 tuần (6 tháng)

1. Khái quát

1. Độ cao của đáy tử cung – 18 ~ 20cm.
2. Chiều cao của thai nhi – khoảng 30cm.
3. Cân nặng của thai nhi – khoảng 650g.



2. Tình trạng của thai nhi

Bắt đầu mọc lông mày và lông mi, mí mắt mở ra, tai mũi miệng phát triển hoàn chỉnh, xương cốt trở nên chắc chắn, da tiết ra chất màu trắng gọi là bã nhòn thai nhi. Các cơ quan trong cơ thể đều đã phát triển, bắt đầu tiết ra hoóc môn tuyến yên, hoạt động của thai nhi ngày càng hoạt bát hơn.

3. Biến đổi cơ thể mẹ

Tử cung ngày càng to, bụng dưới đặc biệt rõ ràng. Do thai nhi cử động chạm vào thành tử cung nên có thể cảm nhận rõ rệt những cử động của thai nhi. Cân nặng tăng lên nhiều so với trước khi mang thai, chất béo dưới da nhiều hơn, chân bắt đầu có hiện tượng phình tĩnh mạch.

VII. Từ 24~27 tuần (7 tháng)

1. Khái quát

1. Độ cao của đáy tử cung – 21 ~ 24cm.
2. Chiều cao của thai nhi – khoảng 35cm.
3. Cân nặng của thai nhi – khoảng 1000g.

2. Tình trạng của thai nhi

Da có màu đỏ, xuất hiện nhiều nếp nhăn, chất béo dưới da tiếp tục tăng lên, vùng kín phát triển. Nhưng môi âm đạo của bé gái và tinh hoàn của bé trai chưa phát triển đầy đủ.

3. Biến đổi của cơ thể mẹ

Đáy tử cung cao hơn rốn khoảng 6 đến 7cm. Thân dưới dễ mệt mỏi, tuần hoàn máu kém đi, dễ gây ra các triệu chứng đau eo, trĩ, hoa mắt... Lâm bồn lúc này gọi là sinh non.

VIII. Từ 28~31 tuần (8 tháng)

1. Khái quát

1. Độ cao của đáy tử cung – 24 ~ 27cm.
2. Chiều cao của thai nhi – khoảng 40cm.
3. Cân nặng của thai nhi – 1500g.

2. Tình trạng của thai nhi

Da có màu đỏ đun và trở nên mịn màng, chất béo dưới da dần tăng lên nhưng vẫn còn rất nhiều nếp nhăn trên da, trông giống gương mặt nhăn nheo của một cụ già.

3. Biến đổi của cơ thể mẹ

Đáy tử cung cao tới giữa rốn và úc (tim), cao khoảng 25 ~ 32cm. Màu sắc vùng kín đậm dần. Một số người bắt đầu xuất hiện vết rạn thai nghén trên bụng, những vết nứt có màu tím hoặc đỏ nhạt song song không có quy tắc.

IX. Từ 32~35 tuần (9 tháng)

1. Khái quát

1. Độ cao đáy tử cung – 27 ~ 40cm.
2. Chiều cao của thai nhi – khoảng 46cm.
3. Cân nặng của thai nhi – khoảng 2300g.

2. Tình trạng của thai nhi

Cơ thể trở nên tròn xoe, lông thai nhi và nếp nhăn giảm đi, da chuyển sang màu tường vi, cơ quan sinh dục phát triển健全 thiện, móng tay chân cũng dài ra. Trên 90% em bé sinh vào thời điểm này được nuôi trong lòng kính có thể sống bình an.

3. Biến đổi của cơ thể mẹ

Tử cung to hơn, súc ép lên dạ dày càng ngày càng mạnh, sẽ có hiện tượng hô hấp co giật. Lúc này phải bình tĩnh, giữ cơ thể sạch sẽ.

X. Từ 36~39 tuần (10 tháng)

1. Khái quát

1. Độ cao đáy tử cung – 32 ~ 34cm.
2. Chiều cao của thai nhi – khoảng 50cm.
3. Cân nặng của thai nhi – khoảng 3000g.

2. Tình trạng của thai nhi

Thai nhi đã trưởng thành, tay chân đặt chéo nhau ở thân trước, chờ con đau đẻ kéo đến. Bã nhòn thai nhi vẫn còn một ít ở nách, tóc dài khoảng 2~3cm.



3. Biến đổi của cơ thể mẹ

Đáy tử cung hạ xuống một chút so với tháng trước, súc ép lên dạ dày, ngực và tim... giảm nhẹ đôi chút. Vị trí của thai nhi hạ xuống, bụng có lúc trướng lên, thường xuyên muốn đi tiểu, chất bài tiết trong âm đạo tăng. Bụng đột ngột trương phình lên là dấu hiệu của co thắt tử cung.

PHẦN HAI: CHĂM SÓC HÀNG NGÀY TRONG THAI KỲ

I. Không khí sinh hoạt ấm cúng

i. Làm đẹp phòng ốc

Vợ đã mang thai cũng có nghĩa gia đình sắp có thêm một thành viên mới, nó sẽ mang lại cho gia đình niềm vui vô bờ bến. Nếu trước và sau khi mang thai người vợ sống không vui vẻ, thậm chí gặp chuyện phiền phức, không kịp thời được người nhà giúp đỡ, điều đó cũng có thể mang lại nỗi đau cho gia đình. Vì vậy, khi người vợ mang thai, các thành viên trong gia đình, đặc biệt là người chồng nên cố gắng dành thời gian ở bên cạnh vợ, chia sẻ một số việc nhà với vợ như sắp xếp phòng ở gọn gàng sạch sẽ. Nếu muốn hút thuốc không được hút trong phòng mà phải ra ngoài hút, cũng không được uống rượu. Cố gắng để người vợ cảm thấy ấm lòng vì có một người chồng lúc nào cũng lo nghĩ cho bé yêu trong bụng.

Người chồng có thể bài trí lại phòng khách và phòng ngủ nơi vợ thường xuyên có mặt: dùng rèm cửa sổ hoặc giấy dán tường màu lục nhạt, hoặc tranh sơn thủy có gam màu lục, tăng không khí hài hòa, yên tĩnh trong phòng; treo hoặc dán một, hai bức tranh trẻ nhỏ đặc biệt đáng yêu; bày một, hai con búp bê hoặc đồ trang trí dễ thương của trẻ nhỏ, làm tăng không khí ấm cúng của gia đình; khiến cho căn phòng tràn đầy sức sống và hơi thở mùa xuân. Ngoài ra, nơi ở nên cố gắng tránh tiếng ồn.

Gợi ý:

Mở ti vi và loa không nên để âm lượng quá lớn. Nếu nhà gần đường nên cách âm bằng kính cửa sổ hai lớp, cụ thể là: đổi kính cửa sổ gần đường thành loại hai lớp, khoảng cách giữa hai lớp càng lớn càng tốt, dùng giấy hoặc bọt biển chèn chặt vào các khe hở giữa mỗi lớp, đinh chặt chúng vào. Nên lắp cửa sổ mở để phòng được thông gió, điều hòa không khí hoặc lắp một chiếc quạt thông gió trên chấn song cửa, dùng nó để thay đổi không khí trong phòng.

2. Thai phụ nên giữ vệ sinh nhà cửa như thế nào?

Một ngôi nhà lý tưởng nên có nhiệt độ thích hợp ($20^{\circ}\text{C} \sim 25^{\circ}\text{C}$), sạch sẽ, yên tĩnh, không khí lưu thông, đủ ánh sáng. Môi trường bên ngoài phải nhiều cây xanh, không có không khí ô nhiễm và tiếng ồn. Phòng ngủ hướng nam, đồng ẩm hè mát, có đủ ánh sáng mặt trời chiếu vào khá lý tưởng. Tia tử ngoại trong ánh sáng mặt trời có thể thúc đẩy cơ thể sản sinh vitamin D, tăng cường khả năng hấp thu các khoáng chất trong thức ăn như canxi, phốt-pho của ruột. Đủ canxi, phốt-pho khiến thai phụ không mắc bệnh loãng xương, thai nhi không bị còi xương bẩm sinh. Kính có thể hấp thu tia tử ngoại, vì vậy nên mở cửa sổ để ánh sáng mặt trời trực tiếp chiếu vào phòng. Không khí trong phòng lưu thông có thể phòng ngừa các mầm bệnh vi sinh vật sinh sôi trong không khí, dự phòng phát sinh bệnh truyền nhiễm. Dù trong mùa đông cũng nên thường xuyên mở cửa sổ để thay đổi không khí.

Mùa đông nếu dùng máy sưởi phải chú ý duy trì độ ẩm trong không khí, phù hợp nhất là 50%. Nếu sử dụng bếp than nên lắp ống thông gió, đề phòng nhiễm độc khí than, đồng thời phải thường xuyên dọn sạch xỉ than giữ cho căn phòng sạch sẽ. Không nên hút thuốc trong phòng, nếu thai phụ thường xuyên hít phải chất độc hại trong khói thuốc sẽ gây nguy hại rất lớn cho thai nhi.

Khi trong phòng có quá nhiều người cần chú ý thông gió, khi có bệnh truyền nhiễm qua đường hô hấp nên ít tiếp xúc với khách tới chơi. Phải chú ý diệt muỗi trong phòng.

3. Giữ tâm trạng vui vẻ

Khi mang thai tâm trạng dễ biến động, bởi trong thai kỳ, cơ thể tiết ra một lượng lớn hoóc-môn. Những hoóc-môn này không chỉ thay đổi cơ thể bạn mà còn gây ảnh hưởng nhất định tới tâm trạng của bạn. Ảnh hưởng của chúng lên mỗi thai phụ trong từng giai đoạn thai kỳ không giống nhau. Thông thường, trong giai đoạn đầu mang thai, tâm trạng biến động khá lớn; giai đoạn giữa, tâm trạng tương đối bình tĩnh; đến giai đoạn cuối, tâm trạng lại hay thay đổi, lên xuống thất thường. Tâm trạng biến động quá lớn sẽ làm cho hoóc-môn tuyến thượng thận (adrenaline, epinephrine) tiết ra nhiều hơn, thành phần máu thay đổi, trực tiếp ảnh hưởng đến sự sinh trưởng và phát triển của thai nhi. Đồng thời do hoóc-môn trong cơ thể tăng làm phản ứng thai nghén nặng lên, mang lại càng nhiều phiền não và bất an, khiến cơ thể khó chịu, có lúc có thể sinh ra những bệnh như cao huyết áp thai nghén..., nghiêm trọng có thể dẫn đến sinh non. Tâm trạng bất thường còn có thể gây khiếm khuyết sinh lý bẩm sinh ở trẻ nhỏ. Vì vậy, thai phụ phải giữ tâm lý thoải mái, tâm trạng bình tĩnh, tinh thần sung mãn.



4. Không nên lo lắng, sợ hãi

Sau khi mang thai, thai phụ lúc nào cũng lo lắng bất an vì những vấn đề như thai nhi có an toàn, có bình thường không, sợ đau khi sinh con, sợ nguy hiểm tới tính mạng bản thân... Thực ra, chỉ cần bạn đến bệnh viện kiểm tra sức khỏe trước hôn nhân theo quy định, khám thai định kỳ và làm các xét nghiệm cần thiết, xử lý các tình huống bất thường, điều trị bệnh theo chỉ dẫn của bác sĩ, bạn có thể yên tâm về thai nhi. Hơn nữa, hiểu rằng lâm bồn là một quá trình tự nhiên, đau đẻ là để thúc đẩy cổ tử cung rộng ra, sau cơn đau cổng tử cung dần mở ra, thai nhi đã thuận lợi ra đời, bạn sẽ không sợ đau khi sinh con hoặc sinh khó nữa. Trong điều kiện bình thường sẽ không xảy ra sinh khó và nguy hiểm đến tính mạng. Nếu bạn có tiền sử sinh non, sảy thai và trong gia đình có tiền sử thai dị tật nên sớm nói cho bác sĩ rõ để dự phòng từ sớm.

5. Giải tỏa phiền muộn

Bạn có thể áp dụng các cách dưới đây để giải tỏa tâm lý phiền muộn, u uất:

(1) Phương pháp phát tiết ra ngoài

Giải bày hết những chuyện phiền não bản thân không thể thoát khỏi với người nhà, chồng hoặc bạn tri âm, tâm lý bạn sẽ thoải mái hơn nhiều. Bạn cũng có thể viết thư cho người thân ở xa hoặc viết nhật ký.

(2) Phương pháp di chuyển

Gạt bỏ những chuyện phiền phức sang một bên để làm những việc bạn muốn làm nhất, như tưới nước, bón phân cho hoa cỏ; xem truyện tranh hoặc phim hoạt hình thiếu nhi hài hước; hoặc cùng bạn bè, hàng xóm ra ngoài đi dạo; nghỉ ngơi trong vườn hoa yên tĩnh hoặc bóng cây râm mát, ngắm trẻ con hàng xóm chơi đùa với nhau hoặc tự bạn chơi với trẻ con, chơi trò chơi đắp cát và đá, đưa bản thân vào thế giới ngập tràn niềm vui trẻ thơ.

6. Giữ sự hài hòa yêu thương giữa hai vợ chồng

Sau khi mang thai, người phụ nữ thường không được tự do hoạt động, có người sẽ sinh ra tâm lý oán trách chồng; cáu giận vô cớ, khiến chồng không biết phải làm sao. Hoặc vì nghĩ đến bản thân và thai nhi quá nhiều, không chủ động quan tâm tỉ mỉ và tinh tế đến chồng như trước, khiến chồng có cảm giác bị tổn thương và trống trải, dễ ảnh hưởng đến tình cảm đôi bên. Phải biết rằng, chồng là vệ sĩ và trợ thủ thân thiết nhất của bạn. Sinh con vốn là chuyện của hai vợ chồng, đặc biệt khi muốn có một bé yêu thông minh, hoạt bát, xinh đẹp, khỏe mạnh thì phải chú trọng sinh tốt và thực hiện thai giáo trong thời gian mang thai để hình thành phẩm chất, cá tính tốt đẹp cho thai nhi, kích thích và khơi mở trí tuệ thai nhi. Môi trường tốt và chế độ dinh dưỡng hợp lý mới có thể làm cho hai mẹ con khỏe mạnh, lâm bồn thuận lợi. Trên những phương diện này, người chồng có vai trò rất quan trọng. Vợ nên thường xuyên kể cho chồng nghe những biến đổi sinh lý và cảm giác tâm lý của bản thân, để chồng hiểu vợ phải chịu sự dày vò của các phản ứng thai nghén, phải lo công việc, quan hệ xã hội, việc trong gia đình, phải chuẩn bị đồ dùng cho bé yêu sắp ra đời như thế nào. Đồng thời để chồng biết rằng sở dĩ bạn ít quan tâm đến gia đình và chồng hơn trước là vì mang thai ảnh hưởng tâm lý, thể lực, năng lượng... của bạn khiến bạn dễ kích động. Tuy vậy, bạn vẫn cần cố gắng thể hiện sự quan tâm, yêu thương, chăm sóc đối với chồng như thăm hỏi ân cần, nấu những món ngon cho chồng khi phản ứng thai nghén đã减轻...).



7. Học cách kiểm soát cảm xúc của bản thân

Trong thời gian mang thai, tâm trạng dễ biến động, có lúc khóc tấp tức vì một chút chuyện nhỏ hay một câu nói không thuận tai; không thể nhịn cười khi thấy một đứa trẻ hoạt bát đáng yêu đút bánh quy cho mẹ ăn, vụng về học cách tự mặc quần áo trên ti vi; nghi ngờ, trách móc người khác vì những việc làm không đúng của mình; dồn hết việc nhà cho người thân, như vậy khó tránh gây mâu thuẫn với người nhà và những người xung quanh. Mỗi quan hệ không tốt với người nhà và những người xung quanh sẽ khiến bạn càng trở nên căng thẳng và bất an, làm phản ứng thai nghén trầm trọng hơn, ảnh hưởng đến sức

khỏe và sự phát triển chức năng thần kinh của thai nhi. Vì vậy, bạn cần chú ý vui vẻ giao lưu gặp gỡ, đối xử tốt với mọi người. Đầu tiên, cố gắng quan tâm tới những người xung quanh như trò chuyện tâm tình với đồng nghiệp, hàng xóm, giúp đỡ người khác giải quyết những vấn đề cần thiết của họ trong khả năng của mình, tham gia một số hoạt động xã hội có ích một cách thích đáng trong những tháng đầu tiên mang thai... Những hoạt động này giúp bạn phân tán sự chú ý, giảm nhẹ phản ứng thai nghén và biến động tâm lý, hơn nữa lại có thể xây dựng quan hệ xã hội, giành được sự thông cảm đối với những lời nói quá khích và sự quan tâm đến phản ứng thai nghén của bạn từ người khác.

Khi giao tiếp với người khác phải chú ý, không nên luôn luôn nghĩ đến thai nhi trong bụng mình, thao thao bất tuyệt thảo luận chuyện mình mang thai, nên lắng nghe, trò chuyện về những vấn đề người khác quan tâm. Nếu có hội nghị hoặc buổi lễ nào, phải suy xét đến tình trạng cơ thể bản thân, tùy theo sức của mình, tham gia có chừng mực không nên miễn cưỡng kiên trì khiến bản thân khó chịu, tăng thêm phiền phức cho người khác. Nên tránh những cuộc bàn luận thị phi và những nơi, những vật gây bàn tán đánh giá, học cách khoan dung đối với người khác.

Trong gia đình phải cư xử lễ phép, lịch sự với mọi người. Nên cảm ơn khi chồng và người nhà làm việc nhà, nấu cơm cho bạn. Thỉnh thoảng, có thể mời chồng và người thân cùng bạn thưởng thức những món ăn ngon, những khi thuận tiện nên mua tặng chồng và người nhà những món quà nhỏ mà họ thích, thể hiện lòng cảm kích của bạn đối với họ. Nếu lỡ nói lời quá đáng khi tâm trạng đang bức bối, bạn nên nhanh chóng xin lỗi mọi người và mong được họ thông cảm.

8. Có một đời sống tinh thần phong phú, đầy đủ

Đời sống tinh thần dồi dào, đầy đủ không chỉ có lợi cho cơ thể bạn mà còn rất hữu ích cho sự phát triển thần kinh của thai nhi. Thai phụ đang ở trong giai đoạn “bồi dưỡng tinh lực”, “tinh để bổ thân”, đời sống văn hóa phải chú trọng sự nhẹ nhàng vui vẻ.

Ngày nghỉ và ngoài giờ làm việc, bạn có thể cùng người nhà tới công viên hoặc nơi có không khí trong lành đi dạo, ngồi hóng gió, ngắm cảnh đẹp, nhìn mọi người tập thể dục buổi sáng và nghe tiếng chim đua nhau hót trên cành cây, hưởng thụ niềm vui trong cảnh giao hòa với thiên nhiên, bồi dưỡng những tình cảm cao quý tốt đẹp. Nếu có sở thích về âm nhạc, nghệ thuật, bạn có thể cùng người nhà đi nghe một số buổi hòa nhạc, tham quan triển lãm các tác phẩm mỹ thuật, nghệ thuật tao nhã, giao lưu trao đổi thưởng thức các tác phẩm sưu tầm, tổ chức các hoạt động vui chơi giải trí trong gia đình như kể chuyện, kể chuyện cười, đoán câu đố, thi cắm hoa, thi cắt giấy và làm những món đồ nhỏ xinh...



Không nên xem quá nhiều chương trình truyền hình, ngồi xem quá lâu gây hại cho mắt, không có lợi cho cơ thể. Nghe nhạc rất có lợi cho thai phụ nhưng nên chọn những bản nhạc vui tươi, giàu vẻ đẹp và cảm xúc, hoặc nhạc nhẹ và nhạc cổ điển trữ tình, không nên nghe nhạc rock và nhạc disco có tiết tấu mạnh, cũng có thể nghe những bài hát thiếu nhi, những khúc đồng dao tràn đầy niềm vui trẻ thơ. Nghe nhạc làm tâm hồn thư giãn, loại bỏ căng thẳng, phiền muộn và mệt mỏi. Ngoài ra, tập thể dục dành cho thai phụ, tập thể dục dưỡng sinh, đọc truyện ngắn, thưởng thức thư họa của danh nhân... cũng mang lại rất nhiều lợi ích cho thai phụ và thai nhi.

9. Chồng phải là người thân thiết, gần gũi nhất của vợ

Người vợ có thể vui vẻ, an toàn vượt qua thời kỳ mang thai, đem đến những ảnh hưởng tốt đẹp cho thai nhi trong bụng hay không, ngoài sự tự cổ gắng của bản thân người vợ còn cần sự giúp đỡ của chồng. Chồng nên cùng vợ đối mặt với khó khăn, chiến thắng khó khăn, cổ vũ, giúp vợ xây dựng lòng tin, đồng thời kiên trì cùng vợ thực hiện thai giáo cho thai nhi.

Người chồng có vai trò đặc biệt quan trọng trong vấn đề ăn uống nghỉ ngơi và đời sống tinh thần của người vợ. Khi vợ có phản ứng thai nghén, chồng phải an ủi về mặt tinh thần đồng thời thường xuyên chia sẻ việc nhà với vợ, chuẩn bị một số món ăn thanh đạm ngon miệng dễ tiêu hóa cho vợ. Phải kịp thời nhắc nhở vợ tránh những món ăn hoặc đồ vật làm trầm trọng phản ứng thai nghén, đồng thời nên quan tâm đến vấn đề ăn mặc, đi lại của vợ, khiến vợ cảm thấy ấm lòng. Nếu người thân trong gia đình gặp chuyện không vui, cổ gắng không nên cho vợ biết.

Gợi ý:

Mang thai sẽ làm cơ thể có rất nhiều biến đổi, có thể vợ sẽ giảm ham muốn, thêm vào đó, trong giai đoạn cuối thai kỳ, bụng thai phụ to lên không tiện cho việc quan hệ, do sợ ảnh hưởng đến thai nhi nên vợ thường mất hứng thú với tình dục. Cố nhân nhắc nhở người đón

sau, thai phụ không được phép quan hệ tình dục; y học hiện đại cho rằng phải đặc biệt cẩn thận trong ba tháng đầu mang thai, không thể quan hệ tùy ý, đặc biệt là sau một tháng nên cấm quan hệ. Vì như vậy sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi, thậm chí gây viêm nhiễm tử cung thai phụ, bệnh tật bẩm sinh ở thai nhi hoặc gây sảy thai, sinh non. Lúc này, người chồng nên cố gắng kiềm chế bản thân, đồng thời dùng những cách khác như ôm, hôn, vuốt ve... để thể hiện sự thân mật với vợ, khi có thể quan hệ, cũng phải chú ý tư thế quan hệ. Tuyệt đối không được giận lây sang vợ, càng không thể ngoại tình, giải quyết ham muốn ở những nơi không đàng hoàng, lây nhiễm bệnh tật.

Khi tính tình vợ trở nên khó hiểu, kỳ lạ do mang thai, như hay nỗi cáu, dễ vui dễ giận, ảnh hưởng đến quan hệ giữa gia đình và hàng xóm, chồng nên kiềm chế bản thân, không nên chịu ảnh hưởng tâm trạng của vợ, phải khuyên vợ bình tĩnh, nói cho vợ rõ tâm trạng tốt xấu có ảnh hưởng đến thai nhi như thế nào, giải tỏa nỗi lo ngại và uất của vợ, đồng thời, làm tốt công việc của một thành viên trong gia đình và khu phố, xử lý êm đẹp quan hệ giao tiếp. Khi vợ thường xuyên nỗi giận vô cớ với mình, người chồng nên cư xử một cách khoan dung, không so đo tính toán với vợ, dùng mọi biện pháp thay đổi chủ đề và thị giác làm cho vợ hết giận dữ, như kể một câu chuyện cười, làm một hành động hài hước, hoặc cố ý tự trách làm cho vợ cảm thấy không nên cáu giận vô cớ.

Người chồng phải thể hiện sự chăm sóc đối với vợ. Ngoài giúp vợ làm việc nhà, nếu công việc quá bận người chồng cũng phải về nhà hoặc gọi điện thoại về, nói cho vợ nghe những lời dịu dàng ngọt ngào, cảm ơn vợ đã mang thai đứa con của mình, khen ngợi vợ có thể nhận thức đúng đắn về phản ứng trong thai kỳ, thường xuyên dành thời gian cùng vợ đi dạo và đi chơi công viên, đồng thời cùng vợ chơi một số trò giải trí ở gia đình như chơi cờ, đánh bài...

II. Những điều cần chú ý trong sinh hoạt hàng ngày

Mang thai là hiện tượng sinh lý không phải là bệnh tật, nhưng tình trạng cơ thể rõ ràng không giống người bình thường. Để có thể bình an vượt qua thời gian mang thai, sinh một em bé khỏe mạnh, bạn cần phải chú ý một cách toàn diện trong sinh hoạt hàng ngày: phải nghỉ ngơi và ngủ đầy đủ, vận động vừa sức; phải hấp thu dinh dưỡng một cách cân bằng, giữ tinh thần ổn định, sinh hoạt có quy luật... Muốn làm được những điều này thai phụ phải dựa vào bản thân, nhưng cũng phải dựa vào những người khác trong gia đình đặc biệt là sự trợ giúp của chồng.

I. Ngủ ít nhất tám tiếng một ngày

Trong thời gian mang thai bạn phải ngủ nhiều hơn bình thường khoảng một tiếng, ít nhất là tám tiếng một ngày. Vì ngủ không đủ sẽ gây mệt mỏi, đặc biệt là những thai phụ đi làm, chồng và người nhà nên giúp đỡ, dù như thế nào cũng phải bảo đảm ngủ đủ thời gian. Khi cảm thấy mệt phải ngủ trưa, đặc biệt trong mùa hè nóng bức thai phụ nên ngủ trưa

hàng ngày. Nhưng ngủ trưa cũng phải có quy luật để không ảnh hưởng tới giấc ngủ ban đêm.

Thời gian ngủ trưa tốt nhất không nên vượt quá hai tiếng. Thai phụ đi làm không thể ngủ trưa nên ban đêm phải ngủ nhiều hoặc chú ý nghỉ ngơi ở nơi làm việc.

Để có thể ngủ say còn phải chú ý tư thế trong khi ngủ. Về cơ bản, bản thân mình thấy thoải mái là được. Thông thường làm theo các cách dưới đây là tốt nhất:



1. Giai đoạn đầu mang thai, nằm ngửa khá dễ chịu. Ké dưới đầu gối một chiếc gối hoặc một chiếc nệm ghế gấp đôi, như vậy sẽ dễ ngủ.
2. Giai đoạn giữa thai kỳ, bụng ngày càng to, nằm ngửa sẽ rất khó chịu, nằm nghiêng tương đối dễ chịu. Tư thế thoải mái giúp bạn ngủ rất ngon.
3. Khi chân nhức mỏi hoặc bị phù nề, phình tĩnh mạch, gấp đôi nệm ghế kê dưới chân, kê chân cao lên, giấc ngủ sẽ ngon hơn.

Tắm trước khi đi ngủ sẽ dễ ngủ hơn.

2. Thường xuyên nghỉ ngơi

Thời kỳ mang thai phải thành thật với cảm giác của bản thân về cơ thể mình, ngủ nghỉ theo ý muốn, điều này rất tự nhiên. Đi ngược lại nhu cầu của cơ thể sẽ lợi bất cập hại.

Giai đoạn đầu mang thai, do cơ thể còn chưa thích ứng với việc mang thai nên thai phụ rất dễ mệt mỏi hoặc cảm thấy toàn thân rã rời không có sức. Khi đó nên nằm xuống nghỉ ngơi. Mệt mỏi quá độ làm bạn dễ mắc bệnh và các loại viêm nhiễm do virus gây ra... Người từng bị sảy thai, người có hiện tượng dọa sảy thai và người được bác sĩ phải tĩnh dưỡng đặc biệt cần nghỉ ngơi nhiều.

Giai đoạn giữa thai kỳ, phản ứng thai nghén biến mất, tâm trạng cũng dần tốt lên, thai phụ thường hay làm việc quá sức mà không biết. Lúc này, phải sắp xếp thời gian, thường xuyên nghỉ ngơi, dù chỉ năm, mười phút thì mức độ mệt mỏi của cơ thể cũng khác nhau nhiều. Sau khi giữ nguyên một tư thế trong thời gian dài hoặc dốc sức làm việc, bạn không

thể không nghỉ ngơi. Giai đoạn cuối thai kỳ bụng to đi lại bất tiện là khoảng thời gian đặc biệt dễ mệt mỏi. Do đó, bạn luôn phải chú ý nghỉ ngơi, dù chỉ trong một vài phút. Ngoài ra, khi mang thai giai đoạn cuối có lúc sẽ bị trướng bụng. Lúc này, phải lập tức dừng việc đang làm, nghỉ ngơi từ năm đến mười phút sẽ hết trướng bụng. Nếu bụng trướng quá nhiều lần, nghỉ ngơi cũng không có tác dụng phải nhờ bác sĩ kiểm tra.

3. Vận động vừa phải đảm bảo quá trình lâm bồn bình thường

Đối với thai phụ, vận động mức là rất cần thiết. Vận động không đủ dễ dẫn đến những triệu chứng khó chịu như ăn không ngon miệng, táo bón và béo phì... Trong thời gian mang thai bạn cần vận động thích hợp chứ không nên ngồi hay nằm cả ngày. Hơn nữa, khi lâm bồn cần một thể lực tương đối nên trong thai kỳ phải tích lũy thể lực, ít nhất nên chú ý duy trì hiện trạng, điều này liên quan đến chuyện có thể lâm bồn bình thường hay không. Vận động ở đây không phải là những môn thể dục thể thao thông thường.

4. Đi bộ là vận động có lợi trong thời gian mang thai

Làm việc nhà hàng ngày cũng là loại vận động theo một ý nghĩa nào đó. Nhưng khi ít làm việc nhà nên thực hiện một số vận động bổ sung. Biện pháp tốt nhất là đi bộ, mỗi ngày một lần, vừa hít thở không khí trong lành bên ngoài vừa tập thể dục đi. Sự mệt mỏi vừa mức sau mỗi lần đi bộ không những giúp thai phụ ngủ ngon mà còn có thể thay đổi tâm trạng, loại bỏ sự bức bối và uất ức. Khi đi bộ không nên đi quá nhanh, phải đi chậm chạp, cố gắng không để cơ thể chịu chấn động, đặc biệt cần phải chú ý trong giai đoạn đầu và cuối thai kỳ.

Nên mặc đồ dễ cử động, không nên đi giày để quá cao. Mùa đông và mùa hè phải chú ý phòng nóng, lạnh. Mùa hè không được quên che ô hoặc đội mũ, mùa đông không được quên quàng khăn. Phải tránh những ngày trời quá nóng hoặc quá lạnh. Thời gian đi bộ cũng cần chú ý, mùa hè tốt nhất đi vào buổi sáng hoặc tầm chiều tà khi ánh mặt trời đã dịu, mùa đông tốt nhất nên đi bộ vào khoảng hai đến ba giờ chiều.

Gợi ý:

Tuyến đường đi bộ phải tránh những nơi có bậc thềm hoặc có dốc. Lên xuống bậc thềm và đi đường dốc không tốt cho thai phụ, hơn nữa còn có nguy cơ vấp ngã. Ngoài ra phải tránh đám đông. Khi cảm thấy không thoải mái trên đường đi bạn có thể nghỉ ngơi một lát trên ghế băng hoặc vào công viên, quán ăn tiệm bán đồ ăn vặt nghỉ ngơi.

5. Không thể làm việc nhà một cách hoàn hảo

Nếu không cảm thấy mệt mỏi, bạn có thể làm việc nhà như lúc bình thường, đó cũng là một cách vận động. Nhưng không nên yêu cầu quá hoàn hảo. Đến giữa và cuối thai kỳ, bạn

nặng nề, đi lại bất tiện thì bạn không thể làm được nhiều việc nhà dù muốn. Muốn mà không được dễ khiến bạn cảm thấy bức bối, vì thế bạn đừng nên ép mình phải làm việc một cách hoàn hảo.



1. Quét dọn: Khi quét dọn làm vệ sinh, không trèo cao hoặc di chuyển vật nặng bởi những động tác này vừa nguy hiểm, lại gây sức ép lên bụng.
2. Không nên khom lưng lau nhà nhất là ở cuối thai kỳ. Cần chú ý không nên dùng nước lạnh lâu vì có thể nhiễm lạnh dễ dẫn đến sảy thai.
3. Không được dọn cỏ trong vườn bởi ngồi xổm trong thời gian dài khiến xương chậu sung huyết, rất dễ sảy thai.
4. Giặt quần áo: Khi phơi quần áo, bạn phải dùng lực của bụng và vươn eo lên cao nên phải hết sức chú ý để tránh xảy ra nguy hiểm. Tốt nhất nên phoi quần áo trên dây thấp một chút. Nếu phải phoi quá nhiều quần áo, bạn nên vừa làm vừa nghỉ.
5. Nấu cơm: Để tránh mệt mỏi, phù nề ở chân, khi nấu cơm, bạn nên ngồi trên ghế. Giai đoạn cuối thai kỳ cần chú ý không để bàn bếp ép lên bụng.
6. Mùi vị khi nấu nướng và phản ứng thai nghén thường làm tăng cảm giác khó chịu của bạn nên phải nghĩ cách làm những món ăn nguội, có thể sử dụng đồ ăn đông lạnh hoặc đồ hộp...
7. Mua đồ: Bạn có thể đi bộ khi ra ngoài mua đồ hàng ngày, tốt nhất chọn những nơi không quá đông người và mua lần.
8. Khi đi xe đạp, động tác đạp chân quá mạnh thường dễ gây sảy thai, nhất là trong giai đoạn đầu thai kỳ, vì thế bạn nên tránh. Trong thời gian mang thai, độ nhanh nhẹn của động tác giảm đi, phản ứng cũng chậm hơn bình thường, nên luôn luôn cẩn thận chú ý.
9. Những việc khác: Khi đạp máy may, phải dùng lực ở bụng nên cũng không tốt, bởi vậy, bạn nên sử dụng máy may điện và dừng công việc khi thấy bụng khó chịu.

6. Giai đoạn đầu và cuối thai kỳ không nên ra ngoài nhiều

Trong giai đoạn đầu và cuối thai kỳ, cần hạn chế ra ngoài để phòng ngừa sảy thai và sinh non. Do đó, bạn chỉ nên ra ngoài khi có việc bắt buộc phải đi. Giai đoạn giữa thai kỳ, vị trí nhau thai lên cao, ít có nguy cơ sảy thai, hơn nữa bụng chưa quá to nên bạn có thể ra ngoài làm một số việc như mua đồ dùng cho em bé...

Gợi ý:

Khi đang có dịch cảm cúm không được đến những nơi đông người vì cảm cúm cũng là một trong những nguyên nhân gây sảy thai.

7. Những điều cần chú ý trong mùa hè

Nên ăn mặc đồ thoáng mát, rộng rãi. Tốt nhất, thai phụ nên sử dụng quần áo lót làm từ chất liệu cotton hoặc lụa vừa mềm mại thoải mái, lại dễ thông khí hút mồ hôi và tản nhiệt. Nên mặc đồ rộng rãi, áo ngực và thắt lưng không nên quá chật để tránh ảnh hưởng đến tuyến sữa và sự phát triển của thai nhi.

1. Phải ăn đồ tươi mới và đa dạng. Để bảo đảm dinh dưỡng cho cơ thể mẹ và thai nhi, trong mùa hè thai phụ phải chú ý duy trì cảm giác ngon miệng, ăn nhiều rau tươi đồng thời thường xuyên thay đổi món ăn, vừa tăng cảm giác ngon miệng vừa bổ sung dinh dưỡng thai phụ cần.



2. Phải thường xuyên dùng nước ấm lau rửa hoặc tắm vòi sen để giữ sạch da, phòng tránh rôm sảy hoặc mụn nhọt. Nước lạnh khó có thể loại bỏ cáu ghét trên da, hơn nữa lại khiến thai phụ dễ bị cảm lạnh; nước nóng sẽ làm tổn hại đến hệ thần kinh trung khu đang phát triển của thai nhi gây dị tật ở thai nhi, vì thế thai phụ không nên tắm nước quá lạnh hoặc quá nóng. Khi tắm rửa phải đặc biệt chú ý vệ sinh ngực và vùng kín, không nên ngồi chậu hoặc bồn tắm để tránh nước bẩn chảy vào âm đạo gây viêm nhiễm.
3. Không nên tham mát. Thai phụ từ nơi có nhiệt độ cao bước vào phòng nhiều khí lạnh không nên ở trong đó quá lâu, phòng ngừa bụng nhiễm lạnh; khi hóng mát tốt nhất không nên ngồi ở đầu gió, không được ngủ ngoài trời hay chiếu trải trên nền đất ẩm ướt; phải tránh gió quạt thổi thẳng vào người, nên bật số nhỏ và để quạt quay. Ngoài ra, thai phụ không nên uống nước lạnh để tránh lạnh bụng, lạnh ruột ảnh hưởng đến

thai nhi.

4. Bảo đảm ngủ nghỉ đầy đủ. Trời nóng, thể lực tiêu hao nhiều, buổi tối thường ngủ không ngon vì muỗi đốt... càng làm tăng cảm giác mệt mỏi, vì thế thai phụ ngủ trưa và chú ý nghỉ ngơi khi làm việc. Thai phụ mệt mỏi trong mùa hè dễ bị trúng nắng ngất xỉu, thai động không yên, gây sảy thai hoặc sinh non.
5. Tâm trạng phải vui vẻ thoải mái. Trời nóng, tâm trạng bức bối phiền muộn sẽ càng khiến thai phụ cảm thấy nóng bức ngọt ngạt, cảm xúc này sẽ gây nhiễu loạn sự sinh trưởng của thai nhi trong tử cung. Tâm trạng bình tĩnh, vui vẻ có thể làm giảm những kích thích không tốt của sự ấm bức, giúp ổn định môi trường sinh trưởng của thai nhi, có lợi cho sự phát triển thần kinh bình thường của thai nhi.

8. Những điều cần chú ý trong mùa đông

1. Chú ý ăn mặc và sinh hoạt hàng ngày. Mùa đông nhiệt độ rất thấp và thường xuyên có sự thay đổi lớn, sức đề kháng của đường hô hấp giảm, rất dễ mắc các bệnh virus truyền nhiễm như cảm cúm, vô cùng nguy hiểm đối với thai nhi. Vì vậy, thai phụ cần chú ý mặc đủ ấm, khi ra ngoài phải phòng tránh nhiễm lạnh, đồng thời nên cố gắng giữ nhiệt độ trong phòng ổn định, tránh có những thay đổi quá lớn làm giảm sức đề kháng của cơ thể. Không nên tới những nơi công cộng đông người như nhà hát, cửa hàng... để phòng lây nhiễm. Khi trong gia đình hoặc nơi làm việc có người mắc bệnh do virus gây ra, thai phụ cần chú ý tránh tiếp xúc với người bệnh.
2. Chú ý phơi nắng. Phải thường xuyên mở cửa sổ thông gió để giữ không khí trong phòng luôn trong lành, nhưng tránh gió to. Cần thường xuyên phơi nắng để tăng cường sự hấp thu và sử dụng các nguyên tố quan trọng đối với cơ thể như canxi, photpho.... Khi thời tiết đẹp có thể ra ngoài đi lại, tiếp xúc với ánh mặt trời; khi thời tiết không tốt cũng có thể phơi nắng trong phòng có ánh mặt trời chiếu vào; mỗi ngày nên phơi nắng ít nhất nửa tiếng.



3. Chú ý trơn trượt. Mùa đông nhiệt độ thấp, thai phụ cơ thể nặng nề, cử động bất tiện rất dễ bị trơn ngã hoặc té chân, vì thế cần cố gắng ở trong nhà. Khi ra ngoài phải đặc biệt chú ý cẩn thận, tránh những nơi đường trơn để phòng xảy ra tình huống ngoài ý muốn.
4. Sau khi mang thai bốn, năm tháng phải thường xuyên dùng nước ấm lau rửa núm vú,

loại bô vẩy đóng trên ngực, bôi mõm da dê hoặc dầu chứa 5% vitamin.

5. Thai phụ không thể ngủ trên chăn điện bởi lẽ trường điện từ sẽ ảnh hưởng tới sự phân chia bình thường của các tế bào phôi thai, nhất là tế bào xương, gây dị tật ở thai nhi. Trong giai đoạn đầu thai kỳ nếu nhiệt độ cơ thể thai phụ lên quá cao sẽ làm tế bào não thai nhi bị chết, ảnh hưởng đến sự phát triển của não bộ, khiến em bé sau khi ra đời trí tuệ chậm phát triển. Chăn điện càng nóng ảnh hưởng của trường điện từ đối với thai nhi càng lớn. Sử dụng chăn điện khi mang thai là một trong những nguyên nhân dẫn đến nguy cơ sảy thai.

9. Trong thời gian mang thai phải nhờ người khác chăm sóc thú nuôi

Người “yêu động vật”, thích nuôi mèo, chó, gà con... sau khi mang thai nên tránh tiếp xúc với “đám thú cưng” đó. Nếu thai phụ lây nhiễm ký sinh trùng toxoplasma gondii qua những loài động vật trung gian này sẽ gây sảy thai hoặc dị thường bẩm sinh ở thai nhi.

10. Sinh hoạt có quy luật trong thời gian nghỉ đẻ

Những người xin nghỉ đẻ khi mang thai giai đoạn cuối không được phá vỡ quy luật sinh hoạt trong thời gian nghỉ phép. Trước đó, hàng ngày thai phụ đều ra khỏi nhà và trở về vào một giờ nhất định, giờ cả ngày ngồi trong nhà, không bị giới hạn về thời gian, vì vậy nhiều người cảm thấy cơ thể khó chịu nên phải chú ý sinh hoạt có quy luật bình thường. Ngoài ra, cấm lười biếng và làm việc quá mệt mỏi. Trước khi nghỉ phép do công việc quá bận không kịp chuẩn bị cho việc lâm bồn và những việc nhà trước kia luôn lơ là, giờ có thể làm, nhưng không nên gấp gáp làm xong trong một lần, phải làm từng việc một.

II. Kiểm tra nhà cửa

Người chồng phải kiểm tra toàn diện xem trong gia đình có nơi nào nguy hiểm đối với thai phụ không và xử lý ổn thỏa những nơi dễ xảy ra sự cố.

III. Tư thế và hoạt động trong thai kỳ

Mang thai giai đoạn đầu do nhau thai chưa hoàn toàn hình thành nên rất dễ sảy thai. Vì vậy, cần phải chú ý không được để bụng bị va đập mạnh, cơ thể cũng phải giữ tư thế chính xác.

Đến giữa thai kỳ, bụng dần nhô lên phía trước, trọng tâm cơ thể thay đổi, hơn nữa dây chằng của xương chậu ở trong trạng thái giãn sinh lý, dễ làm đứt sống lưng nghiêng về phía trước, làm tăng gánh nặng của cơ lưng, dễ gây mệt mỏi, nhất là đau eo.

Do đó, trong thời gian mang thai, thai phụ phải giữ được tư thế chính xác và hết sức chú ý động tác hàng ngày. Dưới đây là một số vấn đề cần lưu tâm:

I. Tư thế đứng

Khi đứng, hai chân song song, hơi tách nhau, đặt trọng tâm gần lòng bàn chân, như vậy sẽ đỡ mệt hơn.

Nếu phải đứng trong một thời gian dài, nên đổi vị trí hai chân trước sau vài phút một lần, đặt thể trọng lên chân trước để giảm mệt mỏi.

2. Phương pháp đi bộ chính xác

Rất nhiều người thường đi lại trong tư thế khom lưng hoặc uốn ngực, như vậy không tốt, nên đi lại trong một tư thế chuẩn xác.

Phải ngẩng đầu, vươn thẳng, hơi cúi cằm, thẳng lưng, co chặt hông, như thể nâng bụng lên để giữ thẳng bằng toàn thân, bước đi phải vững chãi để tránh vấp ngã.

3. Tư thế ngồi trên ghế

Tư thế chuẩn xác là lưng và chân phải hoàn toàn tiếp xúc với bề mặt ghế, tư thế không chuẩn là lưng trống, bụng gập. Tư thế này sẽ làm căng cơ, ép lên phổi, cản trở hô hấp. Phải ngồi sâu trên ghế, lưng thẳng và dựa vào thành ghế. Ngồi trên mép ghế dễ bị trượt, nếu ghế không vững dễ làm thai phụ bị ngã.



Khi ngồi trên ghế có tựa, khớp đùi và khớp gối phải vuông góc với nhau, đùi ở trạng thái thẳng đứng.

4. Tư thế khi tắm

Tắm dễ trơn trượt nên rất nguy hiểm. Khi ra vào bồn tắm phải nắm chặt cạnh bồn, phải xem ghế đầu và đệm trên mặt sàn có bị trơn trượt hay không.

5. Tư thế lên xuống cầu thang

Do điều kiện nơi ở khác nhau, một số thai phụ phải lên xuống cầu thang. Khi lên xuống cầu thang không nên khom lưng hoặc ưỡn ngực, ưỡn bụng quá mức, chỉ cần vươn thẳng sống lưng là được. Phải nhìn rõ bậc thang và bước từng bậc một, chỉ bước bằng đầu bàn chân sẽ rất nguy hiểm, đặc biệt là với những thai phụ đang ở giai đoạn cuối thai kỳ, bụng nhô lên làm khuất tầm nhìn, không nhìn được dưới chân. Phải chú ý không được bước lệch, đặt vững bàn chân rồi mới di chuyển cả cơ thể, nên vặn lan can để bước.

6. Khi ngồi dậy trên giường

Ngồi dậy từ tư thế nằm, đầu tiên phải nằm ngửa, sau đó chuyển sang tư thế nửa ngồi nửa nằm rồi mới ngồi thẳng dậy. Không nên dùng lực ở bụng để ngồi thẳng dậy từ tư thế nằm ngửa.

7. Tư thế nhặt đồ vật

Khi cầm lên hoặc đặt xuống đồ vật, chú ý không nên ép lên bụng, không nên dùng tư thế không cong đầu gối mà chỉ nghiêng thân trên về phía trước, bởi rất dễ gây đau lưng và eo. Phải dùng tư thế cong gối rồi ngồi xuống một cách an toàn, quỳ một chân trên mặt đất, áp chặt đồ vật cần lấy vào cơ thể, vươn thẳng hai gối rồi cầm lên. Bé một đứa trẻ từ dưới đất cũng như vậy. Khi mang những vật lớn như chǎn bông phải hạ cơ thể xuống, đè lên một chân sau đó đứng dậy.

Khi nhặt đồ vật trên sàn nhà, đầu tiên phải cong gối tiếp đó ngồi xuống rồi mới nhặt, sau đó đứng lên, không nên khom lưng nhặt đồ.

IV. Vệ sinh và trang điểm trong thai kỳ

Trong thời gian mang thai, sự trao đổi chất trong cơ thể diễn ra mạnh, quá trình tiết mồ hôi và chất nhòn trên da tăng mạnh, da rất dễ bẩn, chứng bạch đới tăng lên khiến da trở nên tương đối mẫn cảm.

Những vết cáu ghét trên da nếu không được xử lý sẽ trở thành nguồn gây viêm nhiễm, dễ nổi rôm sảy trong mùa hè. Do đó, phải thường xuyên tắm hoặc lau rửa cơ thể cẩn thận, giữ cơ thể sạch sẽ.

Ngoài ra, trong thời gian mang thai có nên làm đẹp hay không là tùy vào cách nghĩ của từng người. Khi mang thai, rất nhiều thai phụ thường không chú ý tới chuyện trang điểm ăn mặc của bản thân.

I. Thường xuyên tắm rửa giữ cơ thể sạch sẽ

Tắm rửa không những giúp cơ thể sạch sẽ và tuần hoàn máu dễ thông suốt mà còn có tác dụng loại trừ mệt mỏi. Từ từ làm ngập cơ thể trong bồn tắm khiến tâm trạng thảm

thoại, thoái mái, dễ chịu, vì vậy tốt nhất thai phụ nên tắm rửa hàng ngày. Nếu không, có thể dội nước hoặc lau thân thể bằng nước ấm, đặc biệt là phải chú ý lau rửa vùng kín hàng ngày.

Mùa hè nên dội nước hàng ngày. Ngoài ra, mồ hôi và chất nhòn, chứng bạch đới và sữa xuất hiện khi mang thai khoảng 20 tuần rất dễ làm bẩn đồ lót, nên phải thay giặt hàng ngày.

Khi tắm, không nên ngâm trong nước quá lâu, nước không nên quá nóng hoặc quá lạnh, bởi lẽ, ngâm mình trong nước quá lâu chẳng những không giúp bạn loại trừ mệt mỏi mà còn dễ gây váng đầu. Nước quá nóng hoặc quá lạnh đều có nguy cơ gây sảy thai.

Khi tắm ở nhà tắm công cộng phải nắm rõ thời gian, tranh thủ đi tắm khi nước còn sạch. Nếu vào mùa đông, đặc biệt chú ý nhiễm lạnh sau khi tắm.

Phải chăm sóc da đầu, nhưng khi mang thai giai đoạn cuối không được khom lưng hoặc ngồi xổm quá lâu, vì có thể sẽ gây sinh non. Tốt nhất nên nhờ người nhà giúp.

2. Làm đẹp

(1) *Làm đẹp khuôn mặt*

Trong thai kỳ do các hoóc-môn trong cơ thể gia tăng, sự trao đổi chất diễn ra nhanh hơn, chất nhòn tiết ra nhiều làm làn da không còn sáng mịn và trở nên sần sùi. Làm đẹp khuôn mặt có thể giúp da có được chất dinh dưỡng cần thiết, cải thiện dung mạo, tăng sự tự tin, mang lại niềm vui cho con người.

Phương pháp làm đẹp da mặt cơ bản nhất là rửa mặt mỗi ngày hai lần vào buổi sáng và buổi tối, mùa hè dùng nước lạnh, mùa đông dùng nước ấm, rửa thật kỹ bằng xà bông thơm hoặc sữa rửa mặt vẫn dùng từ trước, rửa xong bôi một lớp sữa dưỡng da là đủ. Mùa hè ra mồ hôi nhiều có thể tăng số lần rửa mặt, tất nhiên mỗi lần rửa có dùng xà bông thơm hay không cần tùy tình hình và thói quen bản thân. Ví dụ, buổi sáng rửa mặt có thể không cần dùng xà bông thơm, nhưng buổi tối thì nên dùng xà bông thơm, kem hoặc sữa rửa mặt rửa sạch chất bẩn trên mặt, rồi bôi kem giữ ẩm và mát-xa. Sau đó dùng nước ấm vỗ lên mặt để rửa sạch kem giữ ẩm, cuối cùng bôi một lớp kem hoặc sữa dưỡng.

Thai phụ cần tránh trang điểm đậm, nên trang điểm nhẹ để tạo vẻ hoà bát tươi tắn. Nên sử dụng các loại mỹ phẩm quen dùng, không nên tùy ý đổi loại mỹ phẩm mới tránh gây dị ứng da, ngưng sử dụng nếu thấy da trở nên sần sùi. Do trong thai kỳ chất nhòn trên mặt khá nhiều, phấn nền mỹ phẩm có tính dầu dễ gây cản trở làn da hô hấp nên tốt hơn hết không nên sử dụng. Phấn mắt có thể chọn loại màu đỏ nhạt, lam nhạt, bôi lên một lớp mỏng đồng thời kẻ viền mắt làm cho ánh mắt trong sáng và có thần. Son môi màu hồng là phù hợp nhất. Tóm lại, nên chọn màu sắc tươi tự nhiên, cho người ta cảm giác phong khoáng tự nhiên.



Giai đoạn giữa thai kỳ, bạn không nên lo lắng nếu lông mày bị mỏng đi, bởi sau khi sinh nó sẽ trở lại như cũ. Khi ra ngoài, dùng chì kẻ vẽ đậm một chút là được.

Do tác dụng của hoóc-môn trong thai kỳ, một số thai phụ sẽ xuất hiện đốm tàn nhang thai nghén, thông thường sau khi sinh sẽ tự nhiên biến mất nên không cần quá lo lắng. Khi ra ngoài có thể bôi một lớp kem mỏng có màu gần với màu da mặt. Tia tử ngoại trực tiếp chiếu vào dễ hình thành tàn nhang nên khi ra ngoài vào những ngày trời nắng cần đội mũ và bôi kem chống nắng. Trong thời gian mang thai, mát-xa da mặt hàng ngày vô cùng có lợi, nó có thể làm tăng tốc độ lưu thông máu trên da, tăng cường trao đổi chất cũng như khả năng đề kháng bệnh tật của da, giữ cho da mịn màng. Phuơng pháp mát-xa cũng tương tự như khi chưa mang thai: Đầu tiên, dùng kem rửa mặt rửa sạch lớp bụi bẩn trên da, lau khô mặt bằng khăn bông, sau đó bôi kem dưỡng đều khắp mặt, dùng ngón giữa và ngón áp út mát-xa theo đường xoắn ốc từ giữa mặt ra ngoài. Thông thường, nên mát-xa trong năm đến mươi phút, cuối cùng dùng một chiếc khăn bông nóng đã vắt khô lau lại, rửa mặt bằng sữa rửa mặt rồi bôi sữa dưỡng.

(2) Bảo vệ mái tóc

Trong thời gian mang thai và sau khi sinh, thai phụ thường bị rụng tóc ở nhiều mức độ, nếu rụng quá nhiều phải xét tới nguyên nhân do thiếu máu và không đủ dinh dưỡng. Ngoài nguyên nhân biến đổi trong cơ thể và sự tiêu hao thể lực khi mang thai và lâm bồn, rụng tóc cũng liên quan nhất định tới vấn đề chăm sóc mái tóc không đúng cách trong thời gian mang thai. Kiểu tóc phù hợp nhất trong thời gian mang thai là tóc ngắn, thuận tiện cho việc gội đầu và chải tóc thường xuyên. Khi gội đầu phải mát-xa da đầu cẩn thận, làm tuần hoàn máu trên đầu diễn ra bình thường, thường xuyên chải đầu bằng lược vừa giúp mái tóc bóng mượt vừa thúc đẩy trao đổi chất. Nhưng động tác phải nhẹ nhàng hơn bình thường. Trong thai kỳ tốt nhất không nên làm xoăn, nếu muốn, nên làm khi mang thai 18 đến 20 tuần, gánh nặng của cơ thể vẫn chưa quá lớn, tâm trạng tương đối thoải mái. Trong suốt thời gian mang thai không nên nhuộm tóc, cần chọn loại dầu gội đầu chất lượng cao, ít kích thích và bình thường quen dùng. Giai đoạn cuối thai kỳ tốt nhất nên nhờ người khác gội đầu giúp.

(3) Bảo vệ răng miệng

Trong thời gian mang thai, do thai nhi cần lấy canxi và phốt-pho từ cơ thể mẹ nên thai phụ thường cảm thấy răng mình mềm đi và hay đau răng. Vì vậy, ngoài chú ý ăn nhiều thực phẩm chứa canxi và phốt-pho để làm răng không bị tổn hại, thai phụ còn phải chú ý vệ sinh răng miệng, hàng ngày đánh răng bằng bàn chải lông mềm hai lần vào buổi sáng và buổi tối, súc miệng bằng nước muối sau khi ăn cơm để phòng ngừa sâu răng. Khi phát hiện dấu hiệu răng bị tổn hại nên nhanh chóng nhờ bác sĩ nha khoa điều trị trong giai đoạn đầu thai kỳ.

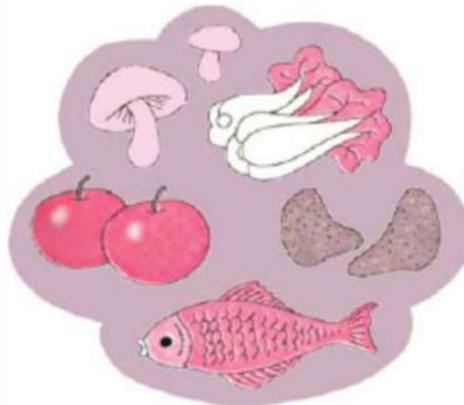
PHẦN BA: CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CỦA THAI PHỤ

I. Nguyên tắc dinh dưỡng trong thai kỳ

1. Cung cấp đủ dinh dưỡng cho thai nhi

Thai phụ không nên để thai nhi bị đói trong tử cung. Sự sinh tồn của thai nhi không chỉ dựa vào cơ thể khỏe mạnh của mẹ mà cần được cung cấp một lượng dinh dưỡng nhất định theo một thời gian cố định. Dù người lớn không đói, thai nhi cũng sẽ đói. Nếu thai phụ đau dạ dày thường xuyên hoặc có cảm giác trướng dạ dày liên tục làm mất cảm giác ngon miệng thì nên chia ba bữa lớn một ngày thành sáu bữa nhỏ.

2. Bổ sung dinh dưỡng bằng phương pháp hiệu quả nhất



Ví dụ, thay vì ăn sáu thia dầu lạc (nếu ăn được) để có 2520 Jun nhiệt lượng (calo) và 25% lượng protein cần thiết mỗi ngày nên ăn 99g mực để có 525 Jun nhiệt lượng.

3. Chú ý lượng calo và dinh dưỡng của thực phẩm

Phải chọn nguồn calo cẩn thận, chú trọng về chất chứ không chú trọng về lượng. Thực phẩm giàu dinh dưỡng chứa 8400 Jun nhiệt lượng có lợi cho thai nhi hơn những thực phẩm 16800 Jun nhiệt lượng mà không có chất dinh dưỡng.

4. Thận trọng khi hấp thu đường

Đường đơn (như bánh mỳ trắng, cơm trắng, thực phẩm tinh chế, bánh ngọt, bánh quy, đường) tuy cung cấp nhiều nhiệt lượng nhưng không giàu dinh dưỡng. Hơn nữa, chúng có thể là nhân tố liên quan đến bệnh tiểu đường, bệnh tim, truy thai... Nhưng đường phırıc hợp (bánh mỳ thô, gạo lứt, rau tươi, quả đậu khô, đậu Hà Lan khô, khoai tây chín, nhất là loại còn nguyên vỏ) và hoa quả tươi có thể cung cấp cho cơ thể các chất thiết yếu như vitamin B, khoáng chất vi lượng, protein và chất xơ quan trọng, rất tốt cho thai nhi và bản thân thai phụ. Hàm lượng chất xơ phong phú trong những loại thực phẩm này không chỉ khiến bạn có cảm giác no lâu, không gây béo phì, hữu ích cho việc khống chế cân nặng mà còn có tác dụng phòng ngừa chứng buồn nôn, tránh táo bón đồng thời giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường thai nghén.

5. Chọn thực phẩm tươi sống

Khi chọn lựa rau củ quan trọng nhất là phải tươi, nếu không đúng mùa thì thay thế bằng rau đông lạnh. Khi chế biến nên hấp hoặc xào qua để giữ được vitamin và khoáng chất. Hoa quả cũng vậy, nên ăn hoa quả tươi không đường. Tránh ăn thực phẩm đã qua gia công quá nhiều, chứa chất hóa học, đường và muối, giá trị dinh dưỡng rất thấp. Chọn mua loại thịt và thức ăn làm từ bột mỳ tươi, không nên mua rau củ và hoa quả đã khô héo; cố gắng mua các loại thực phẩm nguyên vị.

6. Không được phá vỡ quy tắc ăn uống

Có ba chất gây nguy hiểm cho thai nhi đang phát triển, đó là thuốc lá, rượu và caffeine.

II. Những thực phẩm có thể lựa chọn trong thai kỳ

1. Kê và ngô

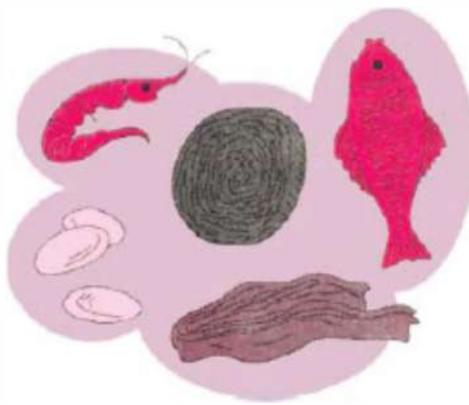
Hàm lượng protein, chất béo, canxi, carotin (tiền tố vitamin A), vitamin B1 và vitamin B2 trong mỗi 100g kê và ngô nhiều hơn hàm lượng các chất này trong mỗi 100g gạo tẻ và bột mỳ. Kê và ngô là thực phẩm chính có tác dụng kiện não, bổ não.

2. Hoa quả

Ăn nhiều hoa quả rất có lợi đối với sự phát triển của não bộ. Hoa quả rửa sạch ăn sống tránh tổn thất vitamin do nấu chín, do đó những người thường xuyên ăn hoa quả cơ thể sẽ không thiếu vitamin.

3. Chim cút

Chim cút có thể khiến người ta thông minh hơn. Hầm nhừ khởi tử, thịt và chim cút rồi ăn có công dụng kiện não, dưỡng thần, ích trí.



4. Hải sản

Hải sản có thể cung cấp cho cơ thể các loại muối khoáng và nguyên tố vi lượng dễ hấp thu và sử dụng như canxi, I-ốt, phốt-pho, sắt... có hiệu quả rất cao đối với sự sinh trưởng và phát triển của não bộ cũng như phòng và điều trị hiệu quả chứng suy nhược thần kinh. Tảo tía có thể dùng làm phụ liệu trong các món canh, rong biển nấu có thể xào, nấu, luộc và chế biến cùng các loại thịt rau, mùi vị rất tươi ngon.

5. Hồ đàو

Hồ đào có dinh dưỡng phong phú, 1000g hồ đào nhân tương đương với giá trị dinh dưỡng của 5000g trứng gà hoặc 9500g sữa bò. Hồ đào đặc biệt có lợi với tế bào thần kinh não bộ, hàm lượng các thành phần dinh dưỡng như canxi, phốt-pho, sắt và vitamin A, vitamin B1, vitamin B2... cũng khá cao. Có thể bỏ vỏ rồi ăn sống, nghiền rồi trộn với đường vàng và hấp với bánh bao, rang chín rồi đậm đặc, trộn cùng các gia vị khác hấp cùng bánh mỳ, nấu cháo hoặc làm thành pho mát hồ đào. Nếu thai phụ kiên trì ăn vài hạt hồ đào mỗi ngày sẽ rất có lợi đối với việc bảo vệ điều dưỡng cơ thể mình và sự phát triển của thai nhi.

6. Vừng

Vừng, đặc biệt là vừng đen có thể thông tràng vị, khai thông huyết mạch, giữ ẩm cho da, có hiệu quả bổ khí, tráng gân, kiện não. Có rất nhiều cách ăn vừng, rang chín rồi giã nhỏ, thêm muối và bột tiêu đã sao qua, sau đó kẹp vào bánh mì thầu, rắc vào mì, trộn nêm hoặc hấp thành bánh mì, làm tương vừng... Thường xuyên ăn vừng có công dụng bồi huyết, dưỡng tóc, nhuận tràng, sinh tân (nước bọt), thông sữa...

7. Mộc nhĩ đen

Hàm lượng đường trong 100g mộc nhĩ đen cao đến 65,5g, hàm lượng canxi cao hơn tảo tía, hàm lượng sắt cao hơn rong biển nâu. Chất keo chúa trong nó có thể tập trung bụi và tạp chất đọng lại trong hệ tiêu hóa rồi thải ra ngoài, từ đó có tác dụng làm sạch dạ dày và ruột, ngoài ra chức năng đặc thù của nó là giúp tiêu hóa các chất xơ. Mộc nhĩ cũng có tác

dụng trị liệu như bổ dưỡng, ích khí, dưỡng huyết, kiện vị, cầm máu, nhuận táo, làm sạch phổi, tăng cường trí lực... có thể dùng để bồi bổ não và làm cơ thể khỏe mạnh, cũng có thể phối hợp với các loại nguyên liệu khác để chế biến món ăn. Mộc nhĩ đen hầm với táo tàu có công dụng cầm máu, dưỡng huyết, là món ăn bổ dưỡng dành cho thai sản phụ; mộc nhĩ xào cùng rau kim châm bổ dưỡng hơn nữa.

8. Táo tàu

Hàm lượng vitamin C trong táo tàu cao tới 540mg/100g táo tàu. Có thể nấu cháo, làm nhân táo, bánh kem táo, bánh quy táo, màn thầu táo hoặc bọc trong bánh chung...

9. Quả vải khô

Nấu chín vải khô với gạo tẻ có thể kiện thận bổ tỳ. Vải khô và táo tàu mỗi loại mười quả, sắc với nước rồi uống, có thể trị chứng thiếu máu, thể suy ở thai sản phụ.

10. Lạc

Lạc có một cái tên rất hay là “thịt thực vật”, cũng giống như đỗ tương, giàu protein chất lượng cao, dễ hấp thu sử dụng. Có thể ăn sống, rang, luộc, ướp, làm tương đều được, nấu cùng táo tàu, long nhãn, gạo nếp thành phần dinh dưỡng cơ bản không thay đổi. Thai phụ nên thường xuyên ăn lạc nhân (lớp vỏ màu đỏ của nó có thể chữa thiếu máu, không được vứt đi).

II. Nhãn

Hàm lượng vitamin C trong nhãn chỉ nhỏ hơn táo tàu, nhãn là một loại thuốc hữu hiệu trong việc phòng và trị chứng suy nhược thần kinh.

III. Chọn nước uống trong thai kỳ

Cà phê và trà đặc có tác dụng kích thích mạnh, không nên uống nhiều. Nước khoáng có nhiều nguyên tố vi lượng, có thể sử dụng. Không nên uống nhiều các loại nước có hàm lượng đường cao bán trên thị trường. Thai phụ và sản phụ không nên uống nước quá lạnh, bởi nó có tính kích thích mạnh đối với đường tiêu hóa, uống nhanh một lượng lớn loại nước này có thể gây co giật, thiếu máu huyết quản dạ dày và ruột, từ đó dẫn tới đau dạ dày, trướng bụng, tiêu hóa không tốt...

IV. Sắp xếp chế độ ăn uống trong giai đoạn đầu thai kỳ

Giai đoạn đầu thai kỳ là thời gian phôi thai phát triển, thai nhi sinh trưởng khá chậm, mỗi ngày chỉ tăng khoảng một gam trọng lượng, nhu cầu dinh dưỡng không nhiều. Các phản ứng thai nghén trong thời kỳ này như buồn nôn, chán ăn, nôn ợ... thường ảnh hưởng đến sự hấp thu các thành phần dinh dưỡng của thai phụ. Thai phụ phải cố ăn vì con trong

bụng. Chế độ ăn uống của thai phụ cần theo nguyên tắc thanh đạm ngon miệng, dinh dưỡng phong phú, chủng loại đa dạng. Có thể căn cứ vào sở thích ăn uống của thai phụ để điều chỉnh khẩu vị và các món ăn cho hợp lý, nhưng phải tránh kén ăn.

Mang thai giai đoạn đầu thai phụ rất ghét các món ăn nhiều dầu mỡ. Để kích thích cảm giác ngon miệng có thể chọn làm một số món ăn vặt thanh đạm giàu dinh dưỡng. Ví dụ, cà chua xào đậu phụ, màu sắc trắng đỏ đẹp mắt, mùi vị tươi ngon dễ ăn, vừa kích thích cảm giác thèm ăn nhờ màu sắc mùi vị và hàm lượng vitamin C phong phú của cà chua, vừa bổ sung dinh dưỡng bằng hàm lượng lớn protein trong đậu phụ; hoặc như hải sản tươi ngon và rau xanh... Thai phụ sẽ rất thích ăn nếu biết cách chế biến hợp lý.



Để giảm tình trạng nôn nghén nặng của thai phụ, khi chế biến món ăn có thể thêm chút sa nhân (thông thường mỗi lần dùng 3g) rồi hầm nhừ, hoặc khi xào thức ăn cho vào một ít gừng thái sợi. Sa nhân và gừng thái sợi có tác dụng tinh tỵ khai vị, làm giảm và ngưng triệu chứng nôn nghén nhất định.

Lượng dinh dưỡng cần thiết mỗi ngày cho các thai phụ trong giai đoạn đầu, lấy ví dụ dành cho người lao động thể lực với cường độ nhẹ:

Lượng calo 9623 Jun, vitamin B2 1,2mg, vitamin B1 1,2mg, canxi 800mg, vitamin B6 12mg, vitamin C 60mg, sắt 18mg, vitamin D 5mg, kẽm 15mg, protein 70 ~ 80g, vitamin E 10mg.

Nguyên tắc sắp xếp chế độ ăn trong giai đoạn đầu thai kỳ nên chú trọng thực phẩm chứa protein chất lượng cao, thực phẩm giàu muối khoáng, vitamin và các loại ngũ cốc dễ tiêu hóa.

Gợi ý:

Chế độ ăn khi mang thai giai đoạn đầu (lượng thức ăn hấp thụ hàng ngày): Lượng thực chính (lúa gạo, mỳ) 200 ~ 250g, thực phẩm

động vật (bao gồm thủy hải sản) 150 ~ 200g, sữa bò 250g, dầu thực vật (dầu đậu nành, dầu hạt cải...) 20g.

Thực phẩm nên thanh đạm, tính mát, phurom pháp chế biến đa dạng, chia thành nhiều bữa nhỏ.

I. Ví dụ bữa ăn hàng ngày trong giai đoạn đầu thai kỳ

(1) Ví dụ thực đơn một ngày trong mùa xuân

Bữa sáng: Cháo yến mạch 50g, trứng gà nấu lá trà 40g.

Bữa trưa: Cây ngọc trân bảo (thịt cá lăng 400g, thịt lợn nạc ít mỡ 100g, nấm đông cô hai cái, tôm khô hai thìa, hành một cọng, muối đường mỗi loại nửa thìa, xì dầu một thìa, dầu vừng một ít, bột tiêu một ít, nước trắng hai thìa), cơm 100g (gạo tẻ).

Điểm tâm chiều: Bưởi 150g.

Bữa tối: Gà thập cẩm (thịt gà 300g, nhân trám 100g, đồ tương 150g, nửa củ cà rốt, nửa thìa tỏi, hai thìa rượu, $\frac{1}{4}$ thìa muối, một thìa lòng trắng trứng, $\frac{3}{4}$ thìa bột sống, một thìa nước gừng, một thìa dầu, một thìa xì dầu, muối vừa đủ, $\frac{3}{4}$ thìa đường, một chút dầu vừng, một chút bột tiêu, hai thìa nước trắng), bánh bao 50g.

Điểm tâm đêm: Cháo gạo nếp táo tàu (gạo nếp 50g, táo 15g).

(2) Ví dụ thực đơn một ngày trong mùa hè

Bữa sáng: Một lượng vừa đủ bánh mỳ ngọt, sữa bò 250g.



Bữa trưa: Thận gà nấu dứa (nầm quả thận gà, dứa tươi 150g, hai miếng dứa đóng hộp, một quả ót ngọt xanh, nửa quả ót ngọt đỏ, hai nhánh tỏi thái lát, một thìa rượu, nửa thìa muối, nửa thìa bột sống, hai thìa đường, nửa thìa nước cà chua, một thìa dấm, một ít dầu vừng, ba thìa nước trắng), cơm (gạo tẻ) 150g.

Bữa tối: Gạch cua xào (gạch cua 65g, trứng gà 60g, dầu thực vật 10g, nước dùng 30g,

com trộn (50g gạo tẻ, 50g kê) 100g.

Điểm tâm đêm: Táo ướp lạnh (táo 150g, đường trắng 50g).

(3) Ví dụ thực đơn một ngày trong mùa thu

Bữa sáng: Mì thịt dưa muối (mì sợi 50g, dưa muối 25g, thịt thái sợi nấu chín 25g, dầu vừng 2g, mì chính vừa đủ).

Điểm tâm sáng: Quả dưaong mai 100g.

Bữa trưa: Thịt viên (thịt lợn cả nạc và mỡ 500g, nấm hương ngâm nước 25g, chân giò hun khói 15g, bốn hạt cải dầu, nước dùng gà 500g, trứng gà hai quả, mỡ gà 5g, muối tinh 6g, mì chính 1g, rượu gia vị 10g, bột lọc 100g, hành băm 10g, gừng băm 5g).

Bữa tối: Bánh bao nướng (bột mì 100g), khoai tây xào gan lợn (khoai tây 100g, gan lợn 25g), canh trứng cà chua (cà chua 50g, trứng gà 50g).

Điểm tâm đêm: Sữa bò 150g, chuối 100g.

(4) Ví dụ thực đơn một ngày trong mùa đông

Bữa sáng: Sữa bò 250g, đường trắng 10g, bánh bao (bột tiêu chuẩn) 100g, tim lợn xào tương 10g, tương vừng 10g.

Bữa trưa: Gạo tẻ 100g, đậu phụ khô xào cần tây (cần tây 100g, đậu phụ khô 50g), sườn xào cải dầu (sườn 50g, cải dầu 100g), canh trứng (trứng gà 50g, tảo tía 5g).

Điểm tâm chiều: Dâu tây 100g, bánh mì 50g.

Bữa tối: Com trộn (gạo tẻ 50g, kê 25g), gà nấu nấm tươi (ức gà chặt miếng 50g, nấm tươi 50g), thịt hàu rau diếp (thịt hàu biển 20g, rau diếp 200g).

Điểm tâm đêm: Sữa bò 250g.

2. Thực đơn khi mang thai một tháng

(1) Mì lạnh trộn thịt

* Nguyên liệu

Mì đỗ xanh 100g, thịt nạc thái sợi 150g, hành, thịt chân giò hun khói, cải chíp thái sợi, cà rốt thái sợi, nấm hương thái sợi lượng vừa ăn, hai thìa xì dầu, một thìa dấm, nửa thìa muối, ba thìa dầu.

* Cách làm

1. Luộc chín mì, ngâm qua nước lạnh để ráo.
2. Cho một thìa dầu vào nồi, phi hành thơm, thêm xì dầu, dấm, muối, đường và nửa bát nước, sau khi chín múc ra để nguội rồi cho mì đã ráo nước vào.
3. Cho hai thìa dầu vào nồi, xào chín thịt nạc rồi cho thịt chân giò hun khói, cải chíp, cà rốt, nấm hương, xào mềm rồi nêm nếm, múc bày trên mì, khi ăn trộn đều lên.

(2) Cải thảo muối xào thịt bò

* Nguyên liệu

Thịt bò 250g, cải thảo muối 250g, một thìa đường, hai thìa xì dầu, hai thìa bột sống, ba thìa dầu sống, một chút muối.

* Cách làm

1. Thịt bò rửa sạch băm nhỏ, trộn với hai thìa xì dầu và bột sống.
2. Cải thảo muối rửa sạch, vắt khô nước, băm nhỏ.
3. Trộn một thìa dầu sống vào thịt bò, cho một thìa dầu sống vào chảo, xào chín thịt bò, múc ra đĩa.
4. Cho một thìa dầu vào nồi xào cải thảo muối, thêm đường và một chút muối (cải thảo muối mặn nên không được cho nhiều muối), đổ thịt bò vào xào đều một chút là được.

(3) Cà chua sữa

* Nguyên liệu

Cà chua 250g, dưa chuột 50g, búp măng khô ngâm nước 100g, mỡ lợn 50g, một chút hành, bột gừng, muối tinh 3g, mì chính, nước dùng, bột lọc pha nước lượng đủ ăn.

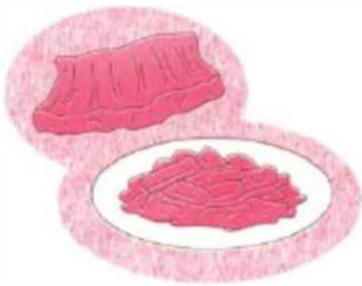
* Cách làm

1. Đầu tiên rửa sạch cà chua, chần qua nước sôi một đến hai phút, bỏ vỏ, cắt miếng. Dưa chuột cắt đôi, thái lát. Măng khô ngâm nước thái lát mỏng.
2. Cho mỡ lợn vào nồi, mỡ nóng cho hành và gừng vào xào qua, rồi cho cà chua, dưa chuột, măng khô, sau đó đổ nước dùng vào, nêm mì chính, đổ nước bột lọc vào nồi cho sánh, xào đều lên là được.

(4) Sườn xào tương

* Nguyên liệu

Sườn dẻ 1000g, hai thìa dầu, hai thìa tương mì ngọt, một thìa tỏi nghiền, hai quả cà chua, một ít đường.



* Cách làm

1. Cà chua rửa sạch, thái lát, bày trên cạnh đĩa.
2. Luộc sườn khoảng 20 phút cho đến khi chín mềm thì vớt ra.
3. Cho hai thìa dầu vào nồi, dầu nóng cho tương mì ngọt và tỏi vào phi thơm rồi đổ sườn đã luộn chín vào xào một lúc, tiếp đó đổ nửa bát nước luộc sườn vào, thêm một chút đường nêm vị, vặn nhỏ lửa, nước dùng gần cạn có thể cho ra đĩa.

* Công dụng

Món ăn này mùi vị độc đáo, hương vị nồng đậm, giàu protein, chất béo, cacbonhydrat và canxi, phốt-pho, kẽm và vitamin C, ngon miệng, tăng cường dinh dưỡng.

(5) Mực tươi xào mộc nhĩ

* Nguyên liệu

Mộc nhĩ 15g, mực tươi 360g, cà rốt thái hoa, bột tỏi, gừng thái lát, hành thái khúc mỗi loại một ít, nửa thìa muối, bột tiêu, dầu vùng mỗi loại một ít, một thìa bột sống.

* Cách làm

1. Mộc nhĩ ngâm nước cho mềm, rửa sạch thái miếng.
2. Mực tươi rửa sạch, để khô, dùng dao khía hoa trên lưng con mực, cho gia vị vào ướp một lúc.
3. Cho hai thìa canh dầu vào nồi phi thơm tỏi gừng, cho hoa cà rốt, mộc nhĩ vào xào đều rồi đổ mực vào nồi, thêm chút bột cho sánh, rắc hành.

* Công dụng

Món này giàu protein, sắt và collagen có thể làm da mịn màng và tươi tắn, phù hợp cho phụ nữ ăn trong thời gian mang thai.

3. Thực đơn khi mang thai hai tháng

(1) Gà hầm nước gừng

* Nguyên liệu Cao ếch rừng 50g, gà chặt miếng 400g, hai thìa nước gừng, một cây hành lá, hai cốc nước dùng gà trong.

* Cách làm

1. Cao ếch ngâm nước (từ hai đến ba tiếng), bỏ lớp màng mỏng, rửa sạch.
2. Rửa sạch gà.
3. Cho cao ếch và gà vào nước nóng đun ba phút rồi vớt ra, cho vào nồi áp suất cùng nước gừng, hành, một thìa rượu.
4. Đun sôi nước dùng gà cùng hai cốc nước trắng rồi đổ vào nồi áp suất, đậy nắp, hầm cách thủy năm tiếng, thêm một chút muối nhỏ cho vừa ăn.

* Công dụng

Đây là món canh hầm rất bổ dưỡng cho cơ thể, thích hợp trong cả bốn mùa.

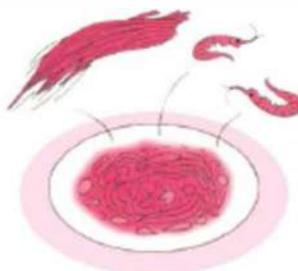
(2) Tôm xào rau hẹ

* Nguyên liệu

Tôm nõn 300g, rau hẹ non 150g, dầu lạc 60g, dầu vừng 15g, xì dầu 5g, muối tinh 3g, mì chính 1g, rượu gia vị 5g, hành 20g, gừng 10g, nước dùng 30g.

* Cách làm

1. Tôm rửa sạch để ráo.
2. Rau hẹ rửa sạch để ráo, cắt thành khúc dài 2cm. Hành rửa sạch thái sợi. Gừng gọt vỏ, rửa sạch thái sợi.



3. Cho nồi lên bếp, cho dầu lạc vào đun nóng, cho hành và gừng vào đảo qua, khi có mùi thơm cho tôm vào xào tái 2~3 phút, cho rượu gia vị, dầu vừng, muối, nước dùng vào xào qua rồi đổ rau hẹ vào, xào trên lửa to 4~5 phút, rưới dầu vừng thêm mì chính đảo đều, múc ra đĩa.

* Công dụng

Món này màu sắc đẹp mắt, hương vị thơm ngon, chứa nhiều carotin, vitamin C và nhiều chất dinh dưỡng như canxi, phốt-pho, sắt... Hàm lượng carotin trong rau hẹ nhiều hơn các loại rau bình thường. Vào mùa xuân – không phải là mùa của các loại rau như cà rốt thì ăn rau hẹ là rất cần thiết. Đông y cho rằng, rau hẹ vị cay, tính ấm, có công dụng ấm trong hành khí, tán huyết giải độc.

(3) Cháo măng

* Nguyên liệu

Măng 15g, gạo tẻ 50g, gừng tươi hai lát.

* Cách làm

Đầu tiên sắc lấy măng nước, bỏ bã. Nấu cháo với gạo tẻ và gừng tươi, khi cháo gần chín đổ nước măng vào, đun sôi là được.

* Công dụng

Làm sạch dạ dày, điều hòa bên trong, loại trừ phiền muộn, ngừng nôn, thích hợp dùng khi bị các chứng như ho do nóng phổi, ho ra đờm màu vàng đặc, dạ dày nóng nôn mửa, nôn do vị hư và phụ nữ nôn nghén khi mang thai, hư nhược sau sinh...

(4) San hô biển xanh

* Nguyên liệu

Thạch aga 5g, hoa quả thập cẩm (dứa, vải, quýt, anh đào... lượng vừa ăn), đường trắng 100g, nước 200g.

* Cách làm

1. Rửa sạch thạch aga, cho vào nồi, đổ nước vào đun đến khi tan rồi lọc bỏ bã, cho đường vào đun cho đến khi tan hết thì đổ ra đĩa.
2. Cắt hoa quả thành những miếng nhỏ, đổ vào nước thạch trộn đều, đổ ra mười chiếc cốc thủy tinh, chờ chúng nguội và đóng lại.

* Công dụng

Món này thanh ngọt thơm mát, màu sắc long lanh trong suốt, chứa nhiều vitamin C và các chất dinh dưỡng như canxi, phốtpho, sắt... có tác dụng khai vị, hỗ trợ tiêu hóa, là món ăn ngon vào mùa hè cho thai phụ mang thai giai đoạn đầu.

(5) Thịt bò xào ớt ngọt

* Nguyên liệu

Thịt bò, ớt ngọt mỗi loại 200g, cây tỏi non cắt khúc 15g, dầu thực vật 100g, xì dầu 15g, tương mì ngọt 5g, muối tinh 4g, mì chính 1g, gừng non 25g, bột lọc 20g, nước dùng lượng vừa ăn.



* Cách làm

1. Thịt bò bỗng rửa sạch, thái sợi dày 0,3cm, trộn đều với muối và bột lọc. Ớt ngọt và gừng thái sợi để riêng.
2. Lấy một cái bát cho xì dầu, mì chính, nước dùng, bột lọc vào quấy đều thành một chất lỏng sánh.
3. Cho nồi lên bếp, đổ dầu vào, đợi dầu nóng già cho ớt ngọt vào xào, khi gần chín múc ra đĩa.
4. Bắc nồi lên bếp, cho một chút dầu thực vật đợi dầu nóng già, đổ thịt bò vào xào tái, cho tương mì ngọt vào xào đến khi gần chín, rồi cho ớt ngọt và gừng vào xào thơm, đổ nước hòa bột vào, cuối cùng cho tỏi vào, đảo đều.

* Công dụng

Món này màu sắc đẹp mắt, thịt bò non mềm, thơm, vị hơi cay, chứa nhiều protein, canxi, phốt-pho, sắt, kẽm và nhiều loại vitamin. Hàm lượng vitamin C trong ớt ngọt rất phong phú, đứng đầu trong các loại rau turoi, capsaicin (chất cay) trong nó có thể kiện vị, ra mồ hôi, thúc đẩy dạ dày tiết ra dịch tiêu hóa, tăng cường nhu động của dạ dày và ruột, có tác dụng hỗ trợ tiêu hóa. Thai phụ ăn thường xuyên có thể phòng ngừa táo bón hiệu ngọt.

(6) Đỗ ngọt nhồi bách hoa

* Nguyên liệu

Tôm nõn 300g, đỗ ngọt 200g, miến 25g, hai nhánh tỏi, muối $\frac{3}{4}$ thìa, nửa quả trứng, dầu vừng, một ít bột tiêu.

* Nguyên liệu làm nước sốt

Muối tinh, đường mỗi loại $\frac{1}{4}$ thìa, dầu sống một thìa, bột sống nửa thìa, dầu vừng, bột tiêu mỗi loại một ít, nước vừa ăn.

* Cách làm

1. Mì ngâm mềm trong nước sôi rồi ngâm tiếp 10 phút trong nước lạnh, để ráo nước đặt lên đĩa.
2. Tôm nõn sát muối, dội nước rồi thấm khô, đập dập, trộn đều với gia vị.
3. Đỗ ngọt rửa sạch, cho dầu muối vào rồi nhúng qua nước sôi một phút, để nguội và ráo nước, cắt phần cạnh bên, bỏ hạt, nhồi tôm vào trong đỗ ngọt, bày trên miến, hấp cách thủy sáu phút.
4. Đun nóng nồi, cho hai thìa dầu phi thơm tỏi rồi vớt ra, đổ nước sốt đã hòa tan vào đun sôi, rưới lên đỗ ngọt.

* *Công dụng*

Khi mang thai tránh không ăn các gia vị như hương liệu hoặc ớt cay, bởi chúng không phù hợp với thai phụ và thai nhi, tốt nhất nên ăn những món thanh đậm, đỗ ngọt nhồi bách hoa là một trong những lựa chọn tốt nhất.

(7) *Đậu phụ tì bà*

* *Nguyên liệu*

Hai miếng đậu phụ, tôm 400g, một cây mùi, một lát gừng, một thìa rượu, nửa thìa muối tinh, một thìa bột sống, $\frac{3}{4}$ thìa nước tỏi, dầu vừng, bột tiêu mỗi loại một ít, trứng một quả.

* *Nước sốt*

Dầu sống, mắm hàu, bột sống mỗi loại một thìa, nửa thìa đường, $\frac{3}{4}$ thìa muối tinh, bốn thìa nước.

* *Cách làm*

1. Đậu phụ rửa sạch để ráo, trứng đánh tan.
2. Tôm bóc vỏ bỏ ruột, rửa sạch bằng muối, thấm khô nước, đập dập trộn đều với đậu phụ và các loại gia vị.
3. Bôi dầu lên vài chiếc thìa rồi đặt lên hỗn hợp đã trộn, hấp cách thủy năm phút, sau khi nguội lấy ra bằng một con dao nhỏ.
4. Rắc lên mỗi cái đậu phụ tì bà một ít bột sống, chấm vào trứng, thả vào dầu sôi rán đến khi có màu vàng thì vớt ra, để ráo dầu rồi đặt lên đĩa.
5. Đun nóng nồi, cho một thìa dầu vào phi thơm gừng rồi vớt ra, thêm rượu và nguyên liệu làm nước sốt đun sôi, rưới lên trên đậu tì bà, rắc mùi lên trên.

* *Công dụng*

Hải sản chứa protein, canxi, phốt-pho, I-ốt, ảnh hưởng rất lớn đến sự trưởng thành của thai nhi. Đậu phụ làm từ đỗ tương, dinh dưỡng phong phú, dễ tiêu hóa. Giai đoạn đầu mang thai thai phụ thường cảm thấy ăn không ngon miệng, làm nhiều món ăn khác nhau có thể làm tăng cảm giác thèm ăn của thai phụ.

4. Thực đơn khi mang thai ba tháng

(1) Cải chíp xào úc gà

* Nguyên liệu

Cải chíp 1000g, úc gà chín nửa cái, dầu lạc 50g, muối tinh 4g, mì chính 2g, rượu gia vị 10g, sữa bò 50g, nước bột lọc 15g, hành đập dập 5g, nước dùng gà lượng vừa ăn.

* Cách làm

1. Cải chíp cắt rẽ, rửa sạch, chẻ mỗi cây làm bốn phần, cắt khúc dài 10cm (chú ý không cắt đứt rời), chần qua nước sôi, vớt ra nhúng qua nước lạnh, xếp gọn đặt lên đĩa cho ráo nước.
2. Đặt nồi lên bếp, đổ dầu lạc vào đun nóng, cho hành vào xào qua, nêm rượu gia vị, đổ nước dùng gà và muối vào, tiếp đó là úc gà và cải chíp (cho lần lượt), đun sôi trên lửa to, thêm mì chính, sữa bò, đổ nước bột lọc vào làm sánh, múc ra đĩa.

* Công dụng

Món này tươi mềm, thanh đậm ngon miệng, chứa nhiều protein, canxi, phốtpho, sắt, carotin, axit nicotinic và vitamin C, có lợi cho sự phát triển của thai nhi.

(2) Tôm hấp

* Nguyên liệu

Tôm nguyên vỏ 500g, dầu vùng 10g, rượu gia vị, xì dầu mỗi loại 15g, mì chính 1,5g, dấm 25g, nước dùng 50g, hành, gừng, tiêu hạt mỗi loại lượng vừa ăn.

* Cách làm

1. Rửa sạch tôm, bỏ chân, râu, đầu tôm, cắt thành bốn đoạn. Hành thái sợi. Gừng một nửa thái lát, một nửa băm nhỏ.
2. Đặt tôm ra đĩa, nêm rượu gia vị, mì chính, hành, gừng lát, tiêu và nước dùng, hấp khoảng 10 phút rồi lấy ra, nhặt gừng, tiêu và hành ra.
3. Pha dấm, xì dầu, gừng băm và vùng thành nước chấm.

* Công dụng

Món này màu sắc đỏ tươi, vị thanh, ngon miệng, chứa nhiều protein chất lượng cao, vitamin A, axit nicotinic và nhiều loại khoáng chất.

(3) Sườn chua ngọt

* Nguyên liệu

Sườn lợn 500g, dầu vừng 10g, đường trắng 50g, dấm 25g, rượu gia vị 25g, bã rượu đỏ 2g, muối tinh 5g, dầu lạc 500g (hao khoảng 50g), hành băm, gừng băm mỗi loại lượng vừa ăn.

* *Cách làm*

1. Sườn rửa sạch, chặt thành những miếng dài 8cm, để trên một chiếc đĩa sâu lòng, cho một lượng nước muối vừa đủ, ướp khoảng bốn tiếng.
2. Đặt nồi lên bếp, cho dầu lạc vào đợi dầu nóng già, thả sườn vào rán qua rồi vớt ra.
3. Đặt nồi lên bếp, cho dầu vừng vào xào qua hành và gừng lá, đổ sườn, nước sôi, đường trắng, dấm, rượu gia vị đun trên lửa nhỏ khoảng 20 phút. Khi thịt tách khỏi xương thêm bã rượu rồi rưới dầu vừng.

* *Công dụng*

Món này màu sắc mỡ màng, vị chua ngọt vừa miệng. Sườn chứa khá nhiều canxi, phốt-pho, thêm dấm khi nấu khiến canxi dễ hòa tan và hấp thu, đây là món ăn bảo vệ sức khỏe và ngon miệng dành cho thai phụ khi mới mang thai.

(4) *Đậu viên kho*

* *Nguyên liệu*

Đậu phụ 250g, thịt băm 50g, tôm khô 15g, tảo biển nâu thái sợi 20g, thịt ba chỉ nạc 250g, xì dầu 50g, muối tinh, mì chính mỗi loại 2g, bột lọc, hành, gừng mỗi loại 10g, dầu lạc 400g (hao khoảng 50g).



* *Cách làm*

1. Đậu phụ dầm nát trộn đều với thịt băm, tôm khô, hành băm, gừng băm, muối, mì chính và bột lọc, nặn thành viên tròn to, thả vào rán trong dầu nóng già.
2. Thịt ba chỉ thái miếng, sau khi kho xong cho thêm tảo biển sợi hầm một tiếng.
3. Cho đậu phụ viên vào thịt và rong biển kho hầm trên lửa nhỏ một tiếng là được.

* *Công dụng*

Ba loại thực phẩm là rong biển, thịt và đậu phụ tươi phối hợp và bổ sung cho nhau tạo nên phong vị độc đáo. Đậu phụ chứa nhiều khoáng chất như canxi, phốtpho và natri, kali... đồng thời rất giàu vitamin B1. Rong biển chứa nhiều I-ốt. Thịt lợn nạc chứa protein chất lượng cao. Thường xuyên ăn món này có tác dụng bồi bổ rất tốt đối với thai phụ.

(5) Cá chép hấp

* Nguyên liệu

Cá chép một con (khoảng 500g), rau khô, súp trứng gà, măng khô ngâm nước mỗi loại 30g, nấm đông cô ngâm nước, chân giò hun khói (hoặc xúc xích) mỗi loại 10g, mỡ gà 5g, xì dầu bảy gam, muối tinh 2g, mì chính 1g, rượu gia vị 10g, đường trắng 7g, nước dùng 50g, hành thái sợi, gừng thái sợi 3g.

* Cách làm

1. Cá chép bỏ vây, mang, làm sạch nội tạng, rửa sạch, cho vào nồi nước sôi chần qua, đánh vẩy để ráo nước, dùng dao khía trên hai mặt cá, mỗi nhát cách nhau 2cm (cắt đến xương).
2. Cầm đuôi cá, nhúng vào nồi nước sôi chần qua (làm vết khía trên cá mở miệng), để ráo, ướp muối và rượu gia vị một lúc, đặt lên đĩa. Măng khô, súp gà, chân giò thái sợi dài 4,5cm. Nấm đông cô cắt chân thái sợi. Bày bốn loại sợi trên xen kẽ màu sắc trên mình cá. Rau khô rửa sạch, vắt khô nước.
3. Trộn đều nước dùng, xì dầu, đường trắng, rượu gia vị, mì chính, rau khô, mỡ gà trong một cái bát làm thành nước sốt, đặt cùng đĩa cá vào nồi hấp trên lửa to 15 phút. Lấy đĩa cá ra gần nước, rưới nước sốt hấp lên con cá.

* Công dụng

Món này thịt cá mềm non, mùi vị tươi ngon, hương thơm thanh mà không ngán, chứa nhiều chất dinh dưỡng như protein, chất béo, canxi, phốt-pho, sắt và vitamin B2, axit nicotinic.

V. Sắp xếp chế độ ăn uống trong giai đoạn giữa thai kỳ

Trong thời kỳ này, phản ứng thai nghén của phần lớn thai phụ cơ bản đã biến mất, cảm giác thèm ăn tăng lên, điều này rất phù hợp với nhu cầu phát triển nhanh chóng của thai nhi. Ngoài ba bữa chính mỗi ngày, thai phụ có thể ăn thêm bữa phụ để bảo đảm cung cấp đủ dinh dưỡng.

Giai đoạn giữa thai kỳ chính là thời kỳ phát triển nhanh chóng của xương, các tổ chức mềm cũng như các cơ quan khác, thai nhi không ngừng hấp thu các chất dinh dưỡng từ cơ thể mẹ qua nhau thai để đáp ứng nhu cầu phát triển của bản thân. Lúc này, nếu không kịp thời bổ sung các chất dinh dưỡng từ thức ăn sẽ khiến cơ thể mẹ không đủ dinh dưỡng, từ đó dễ dẫn đến thai nhi dinh dưỡng không tốt, thậm chí gây sinh non, thai chết lưu... Lượng hấp thu thức ăn chính hàng ngày của thai phụ trong thời kỳ này không được nhỏ hơn 400g,

đồng thời phải hấp thu đủ lượng chất béo, protein, rau củ và hoa quả...

Gợi ý:

Ví dụ về khối lượng dinh dưỡng cần cung cấp trong giai đoạn giữa thai kỳ dành cho người lao động thể lực cường độ nhẹ:

Nhiệt năng 10460 Jun, vitamin B1 0,8mg, vitamin B2 0,8mg, protein 85g, axit nicotinic 18mg, vitamin C 80mg, canxi 500mg, vitamin A 3300 đơn vị quốc tế, vitamin D 10mg, sắt 28mg, kẽm 20mg, vitamin E 12mg.

i. Một số điểm cần chú ý khi sắp xếp chế độ ăn hàng ngày của thai phụ trong giai đoạn giữa thai kỳ

(1) Thức ăn chính phải đầy đủ

Trong giai đoạn giữa thai kỳ, thai phụ phải hấp thu đủ thức ăn chính để bảo đảm nguồn cung cấp nhiệt lượng, đồng thời tiết kiệm lượng protein tiêu hao. Khuyến khích thai phụ chọn ăn loại gạo, mì tiêu chuẩn hoặc ăn cùng với lươn thực phẩm như bột ngô, kê, yến mạch... Giai đoạn này cần ăn 400 ~ 500g thức ăn chính mỗi ngày.



(2) Ăn nhiều thực phẩm động vật

Protein cung cấp bởi thực phẩm động vật nên chiếm 1/3 tổng lượng protein trở lên. Protein chất lượng cao, heme iron (sắt trong động vật), vitamin B12, axit folic, vitamin A... có trong nội tạng động vật là những chất dinh dưỡng phụ nữ cần nhất trong giai đoạn giữa thai kỳ. Thời kỳ này mỗi tuần thai phụ nên ăn nội tạng động vật ít nhất một lần với một lượng nhất định.

(3) Tăng lượng hấp thu dầu thực vật

Giai đoạn giữa thai kỳ nên tăng lượng dầu thực vật dùng trong nấu ăn để thích ứng với nhu cầu phát triển cơ thể và não bộ của thai nhi. Cũng có thể ăn nhiều thực phẩm giàu chất béo như lạc nhân, hồ đào nhân, hạt hướng dương, vừng...

(4) Chế biến thức ăn hợp lý, giảm lượng vitamin mất đi

Ví dụ, khi vo gạo nên tránh dùng lực vo nhiều lần; khi nấu không nên đổ nước gạo đi; khi nấu cháo hoặc hấp bánh bao không nên thêm phèn; rau nên rửa trước rồi mới thái, thái xong chế biến luôn, không nên để quá lâu nên xào nhanh trên lửa to...

2. Ví dụ thực đơn một ngày trong giai đoạn giữa thai kỳ

(1) Ví dụ thực đơn một ngày trong mùa xuân

Bữa sáng: Bánh bao 50g, sữa đậu nành 250g, trứng gà một quả.

Bữa trưa: Bánh bao chay (bột mì 150g, vỏ tôm 15g, bánh đa cuộn (làm từ bột) 50g, giá đỗ 150g, nấm 12g, mì chính và muối lượng vừa ăn), cải chíp xào thịt (thịt lợn 30g, cải chíp non 200g, dầu thực vật 8g, nước dùng, gừng hành, rượu gia vị, xì dầu, mì chính và muối lượng vừa ăn), cơm 100g (gạo tẻ).

Bữa tối: Nấm rom nấu đậu phụ (một cốc nấm rom, một miếng đậu phụ, hai thìa đậu Hà Lan, một cốc nước dùng, một thìa lớn bột sôcôla, ba thìa lớn dầu xào, muối, đường cát và xì dầu mỗi loại một ít), canh gà nấu mầm đậu Hà Lan (mầm đậu Hà Lan 20g, nước dùng gà, rượu gia vị, mì chính và muối lượng vừa ăn), cơm 100g (gạo tẻ).

Điểm tâm đêm: Lê 150g.

(2) Ví dụ thực đơn một ngày trong mùa hè

Bữa sáng: Trứng đánh sữa (sữa 250g, trứng 50g, đường trắng 10g).

Bữa trưa: Củ cải trắng xào thịt gà (củ cải 1500g, thịt gà 1000g, dầu thực vật 150g, nước dùng nấu mộc nhĩ 2500g, muối 15g, đường 250g, xì dầu 150g), cơm 150g (gạo tẻ).



Điểm tâm chiều: Canh bách hợp (bách hợp 100g, đỗ xanh 10g, đường trắng 15g), dưa hấu 500g.

Bữa tối: Cá chép hầm táo đỏ đen (cá chép một con khoảng 500g, táo tàu 10 quả, đỗ đen 20g), cơm 100g (gạo tẻ).

Điểm tâm đêm: Dưa hấu 500g.

(3) Ví dụ thực đơn một ngày trong mùa thu

Bữa sáng: Bánh bao nhân đỗ (bột mì 50g, đỗ không vỏ 10g, đường trắng 10g), cháo 25g, đậu phụ nhụy 10g.

Điểm tâm sáng: Quýt 100g.

Bữa trưa: Gà xào tỏi (ức gà 200g, lá cải trắng 75g, cà rốt 50g, chân giò hun khói 35g, trứng gà ba quả, mỡ lợn chín 60g, muối tinh 6g, mì chính 2g, bột tiêu 1g, nước bột lọc 15g, nước dùng gà 35g, dầu lạc 500g [hao khoảng 40g]), cơm 150g (gạo tẻ).

Điểm tâm chiều: Bánh gato 50g.

Bữa tối: Gan lợn xào mầm tỏi (gan lợn 200g, mầm tỏi 100g, dầu vùng và dấm mỗi loại 10g, xì dầu và nước bột lọc mỗi loại 30g, muối tinh 2g, đường trắng 20g, rượu gia vị 15g, mì chính 2g, dầu lạc 60g), canh rau chân vịt, cơm 100g.

Điểm tâm đêm: Quýt 100g.

(4) Ví dụ thực đơn một ngày trong mùa đông

Bữa sáng: Cơm nắm 100g.

Bữa trưa: cá cuộn đường dấm (thịt cá rô Trung Quốc 300g, củ hành lá, gừng, dấm gạo, đường trắng, muối tinh, nước cà chua, dầu vùng, xì dầu, dầu hoa quế, bột lọc ẩm, lóng trắng trứng, dầu sống lượng vừa ăn), một phần rau cải chíp xào, cơm 150g.

Điểm tâm chiều: Khoai lang nướng 200g.

Bữa tối: Thịt lợn hầm khoai tây (thịt sườn lợn 600g, một mảnh lá nguyệt quế, một cây rau cần tây, khoai tây 300g, một củ cà rốt, hai củ hành khô, sữa bò 200ml, bột ngọt lọc, muối, bột tiêu lượng vừa ăn), canh đậu phụ vỏ tôm (vỏ tôm 10g, đậu phụ 100g, dầu vừng 3g, mì chính và muối lượng vừa ăn), cơm 100g (gạo tẻ).

Điểm tâm đêm: Quýt 100g.

3. Thực đơn khi mang thai bốn tháng

(1) Gân lợn kho

* Nguyên liệu

Gân lợn ngâm nước 250g, chân giò hun khói, rau cải dầu, hành cắt khúc, gừng thái sợi, muối, bơ, mì chính, nước dùng, dầu thực vật lượng vừa ăn.

* Cách làm

1. Gân lợn cắt khúc dài 3cm, chân giò thái lát, rau cải dầu cắt khúc. Chần gân lợn và rau cải qua nước sôi, vớt ra để ráo.
2. Cho dầu vào nồi đun nóng, phi thơm hành và gừng băm rồi vớt ra. Cho gân lợn, chân giò vào nồi, nêm muối, bơ, mì chính, nước dùng vào nấu nhừ, cho rau cải vào xào đều.

* Công dụng

Món này mềm dinh, hương vị đậm đà. Chứa một lượng lớn protein, chất béo, cacbonhydrat, có công dụng kiện tỳ ích vị, dưỡng tinh huyết, khỏe gân cốt, dưỡng huyết an thai... Nếu thai phụ bị sảy thai quán tính, và các chứng như sau khi mang thai ăn không ngon miệng, đau lưng hoặc trướng thành bụng... có thể ăn thử.

(2) Sữa tươi xào

* Nguyên liệu

Sữa bò tươi 250g, lòng trắng bốn quả trứng gà, phần đầu non của măng 25g, mă đề bồ vỏ 15g, dầu thực vật 100g, đường trắng 15g, muối tinh 3g, mì chính 1g, củ hành lá băm 20g, bột lọc 50g.

* Cách làm

1. Đầu măng và mă đề rửa sạch, thái hạt gạo. Lòng trắng trứng đánh đều với bột lọc, sữa bò, cho thêm đường, muối, mì chính tiếp tục đánh đều.



- Đặt nồi lên bếp, để lửa to, cho dầu thực vật vào đun nóng, thả măng, mã đề, củ hành băm vào xào qua, đổ hỗn hợp sữa đã đánh đều vào nồi, dùng muôi nhỏ ngoáy đều, khi sôi bắc nồi múc ra đĩa.

* Công dụng

Món ăn này màu trắng sữa lấp lánh, ngoài giòn trong mềm, thơm ngọt ngon miệng, giàu các chất dinh dưỡng như protein, chất béo, cacbonhydrat, vitamin A và canxi, phốt-pho, sắt... là nguồn bổ sung protein và canxi rất tốt cho thai phụ.

(3) Cá cuộn đường dấm

* Nguyên liệu

Thịt cá rô Trung Quốc 300g, củ hành lá, gừng, dấm gạo, đường trắng, muối tinh, nước cà chua, dầu vừng, dầu hoa quế, bột lọc, lòng trắng trứng, dầu sống lượng vừa ăn.

* Cách làm

- Cho các loại gia vị vào nồi đun sôi, thành một loại nước sốt đường dấm.
- Cá thái lát mỏng, cho thêm muối, mì chính, lòng trắng ướp cho ngấm vị, cuộn vào gừng sợi, hành, lăn trên bột lọc khô.
- Cho dầu vào nồi đun nóng già, thả cá cuộn vào rán cho đến khi có màu vàng nhạt, bày ra đĩa, rưới nước sốt lên.

* Công dụng

Món ăn có màu vàng nhạt, thịt cá giòn thơm, vị chua ngọt dễ ăn và ngon miệng.

(4) Bò viên nước mía

* Nguyên liệu

Thịt bò 500g, nước mía nửa cốc, vài lá rau cải, một thìa rượu, 2 thìa xì dầu, 1 thìa dầu trộn salat, 1 thìa bột lọc, 500g dầu.

* Cách làm

1. Thịt bò rửa sạch, băm nhở, cho vào bát; lá rau cải rửa sạch, trải ra đĩa.
2. Cho dầu trộn salat và xì dầu vào bát thịt bò đánh đều theo chiều thuận, sau đó cho nửa cốc nước mía và bột lọc vào tiếp tục đánh đều theo chiều cũ.
3. Đổ 500g dầu vào nồi đun nóng già, dùng thìa viên thịt bò thành từng viên, từ từ thả vào nồi rán cho đến khi chín vàng, gấp lên để ráo mỡ rồi đặt trên lá cải.

* Công dụng

Món này vị ngọt vừa phải, tươi non, thơm mềm, chứa nhiều dinh dưỡng, giàu protein, lipit, canxi, phốt-pho, sắt, vitamin E... Có tác dụng bổ tỳ vị, ích khí huyết, trừ thấp khí, tiêu thũng, khỏe gân cốt. Thai phụ ăn món này có tác dụng bổ sung dinh dưỡng rất tốt cho thai nhi.

(5) Rau chân vịt xào trứng

* Nguyên liệu

Rau chân vịt 300g, trứng gà 2 quả, dầu lạc 40g, muối tinh 4g, mì chính 1g, hành thái sợi 3g, gừng thái sợi 2g.

* Cách làm

1. Rau chân vịt nhặt và rửa sạch, thái thành khúc dài 6cm.
2. Đập trứng gà vào bát, cho thêm một ít muối tinh vào đánh tan. Đặt nồi lên bếp, để lửa nhỏ, cho dầu lạc vào và đổ một nửa hỗn hợp trứng vào, tráng thành một lớp mỏng. Cho nửa hỗn hợp trứng còn lại vào tráng thành vỏ thứ hai. Sau đó, chập hai lớp vỏ lại, thái thành sợi dài 6cm, rộng 0,4cm.
3. Đặt nồi lên bếp, để lửa to, đổ dầu lạc vào đun nóng già, cho hành và gừng thái sợi vào phi thơm, cho rau chân vịt, muối và mì chính vào xào tới khi chín, đổ trứng đã thái sợi vào, đảo đều, xúc ra đĩa.

* Công dụng

Món này sắc xanh xen vàng, vị tươi ngon, dễ ăn, chứa hàm lượng protein, khoáng chất và vitamin phong phú. Thai phụ ăn món này có thể phòng ngừa bệnh thiếu máu.

(6) Gà hầm sữa tươi

* Nguyên liệu

Nửa con gà (khoảng 450g), năm sáu quả táo tàu, khoảng hai cốc sữa tươi (đun đến khi sôi lăn tăn), hai lát gừng, một ít muối.



* *Cách làm*

1. Gà nhổ sạch lông, rửa sạch lột da, chần qua nước sôi chặt miếng to.
2. Táo tàu ngâm nước cho mềm, bỏ hạt rửa sạch.
3. Cho gà, táo và gừng vào bát, đổ sữa tươi đã sôi gần đầy bát, hấp cách thủy trên lửa to khoảng 1,5 ~ tiếng, lấy ra nêm gia vị, ăn nóng.

* *Công dụng*

Món ăn này sẽ giúp phát triển thai nhi rất tốt.

(7) Thịt quế hoa

* *Nguyên liệu*

Thịt ba chỉ 150g, trứng gà 2 quả, đường trắng 15g, dấm 10g, xì dầu 3g, muối tinh, muối tiêu, dầu vừng mỗi loại 1g, rượu gia vị 6g, bột nếp 5g, bột lọc khô 2,5g, mì chính, hành băm, gừng băm mỗi loại 2g, dầu lạc 500g (hao khoảng 40g), một ít bột mì, nước thịt lượng vừa ăn.

* *Cách làm*

1. Thịt ba chỉ thái lát dày 0,7cm, trứng đập ra bát, trộn đều với muối, mì chính, rượu gia vị, bột mì, bột nếp, cho thịt vào nhúng đều hỗn hợp.
2. Cho đường, dấm, xì dầu, bột lọc khô vào một chiếc bát, trộn đều với nước thịt để làm nước gia vị.
3. Đặt nồi lên bếp, đổ dầu lạc vào đun đến khi nóng già, thả thịt vào rán cho đến khi có màu vàng nhạt, nồi lên trên mặt lớp dầu thì vớt ra để ráo.
4. Đặt nồi lên bếp, cho một chút dầu xào qua hành băm, gừng băm, cho thịt đã rán vào, đổ nốt chỗ rượu còn lại, nêm muối tiêu, dầu vừng xào đều, xúc ra đĩa. Đặt tiếp nồi lên bếp, cho một chút dầu, đổ nước gia vị đường dấm vào đun sôi làm nước chấm, đổ ra bát, dùng chấm thịt.

* *Công dụng*

Món này có màu vàng kim, vị chua ngọt vừa miệng, rất giàu protein chất lượng cao,

chất béo, cacbonhydrat và các chất dinh dưỡng như canxi, phốt-pho, sắt, kẽm, vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin D...

(8) Canh cá diếc

* Nguyên liệu

Cá diếc hai con (khoảng 500g), ba lát chân giò hun khói, mầm đỗ 15g, măng thái lát 15g, nước dùng 500g, mỡ lợn chín 50g, muối tinh 3g, mì chính 2g, rượu gia vị 15g, hai khúc hành, hai lát gừng.

* Cách làm

1. Cá làm sạch vây, mang, nội tạng, rửa sạch, dùng dao khía hình chữ nhân trên mình cá, mỗi nhát cách nhau 1cm.
2. Đặt nồi lên bếp, vặn lửa to, cho 25g mỡ lợn vào đun nóng già, phi thơm hành, gừng rồi thả cá vào, rán qua hai mặt, cho rượu gia vị vào hầm trên lửa nhỏ, đổ nước dùng và 150g nước trắng, 25g mỡ lợn chín, đậy nắp nấu khoảng ba phút. Khi thấy nước canh có màu trắng đục vặn lửa cỡ vừa đun khoảng ba phút, hầm cho đến khi mắt cá lồi ra thì thả măng, chân giò, nem muối, mì chính, vặn lửa to nấu cho đến khi canh có màu trắng súp thì thả mầm đỗ vào, vớt hành, gừng bỏ đi, tắt bếp đổ ra bát, măng và chân giò bày trên mình cá, mầm đỗ xếp hai bên.

* Công dụng

Món canh cá này vị tươi ngon, thịt cá có hương thơm đậm đà, rất giàu protein, chất béo, cacbonhydrat và các chất dinh dưỡng như canxi, phốt-pho, sắt, kẽm, axit nicotinic, vitamin C... có tác dụng rất tốt đối với sự phát triển hệ xương của thai nhi, đồng thời có thể phòng ngừa chứng còi xương, mềm xương ở trẻ em.

4. Thực đơn khi mang thai năm tháng

(1) Gà xào tỏi băm

* Nguyên liệu

Thịt úc gà 200g, lá cải trắng 75g, cà rốt 50g, chân giò hun khói 35g, trứng gà 3 quả, mỡ lợn chín 60g, muối tinh 6g, mì chính 2g, bột tiêu 1g, nước bột lọc 15g, nước dùng gà 35g, một miếng da lợn, dầu lạc chín 500g (hao khoảng 40g).



* *Cách làm*

1. Thịt úc gà, chân giò, lá cải, cà rốt thái sợi dài 4cm.
2. Cho thịt gà vào bát, trộn đều với muối, nước bột lọc, một nửa lòng trắng của một quả trứng gà. Lấy lòng trắng của hai quả trứng gà còn lại ra một chiếc bát khác, đánh đều cho đến khi nổi bọt.
3. Cho dầu vào nồi đun nóng, dùng miếng da lợn xoa đáy nồi, đổ lòng trắng trứng vào rán thành hai lớp trứng mỏng, để nguội rồi thái sợi dài 4cm.
4. Đặt nồi lên bếp, để lửa to, đổ dầu chín vào đun nóng nhẹ, thả gà thái sợi vào dùng đũa đảo đều cho đến khi có màu trắng sůa, vớt ra để ráo dầu. Khi dầu nóng già, thả trứng thái sợi vào rán qua, đổ ra muỗi lỗ cho ráo dầu.
5. Để lại một lượng dầu vừa ăn trong nồi, đun nóng rồi thả chân giò, rau cải, cà rốt vào xào chín, tiếp đó đổ gà, trứng vào và nêm chút muối đảo đều. Lấy một chiếc bát nhỏ, trộn đều nước dùng gà, mì chính, bột tiêu, nước bột lọc với nhau, rưới từ từ vào nồi, khi nước sôi, rưới lên một chút mỡ lợn, đổ ra đĩa.

* *Công dụng*

Món này màu sắc trắng đỏ đẹp mắt, thịt gà non mềm, vị tươi, thơm, hàm lượng các chất dinh dưỡng như protein chất lượng cao, canxi, phốt-pho, sắt, kẽm, carotin, vitamin C... phong phú. Thai sản phụ thường xuyên ăn món này rất có lợi đối với sức khỏe của mẹ và sự phát triển của thai nhi .

(2) Cà rốt anh đào

* *Nguyên liệu*

Cà rốt 300g, trứng gà 1 quả, dầu vùng 5g, đường trắng, bột mì, nước bột lọc, xì dầu mỗi loại 50g, tương cà chua 25g, muối tinh 2g, mỳ chính 1g, dấm 15g, dầu thực vật 1000g (hao khoảng 100g).

* *Cách làm*

1. Cà rốt rửa sạch, thái hạt lựu khoảng 1cm, nhúng qua nước sôi, vớt ra ngâm trong nước lạnh rồi vớt ra để ráo và cho vào bát trộn đều với trứng gà, nước bột lọc và bột mì.
2. Trộn đều xì dầu, đường, dấm, tương cà chua, muối, mì chính, nước bột lọc và 50g

nước trắng trong một chiếc bát thành một dung dịch sánh.

- Đặt nồi lên bếp, đổ dầu thực vật vào, đổ hỗn hợp trên vào xào cho đến khi cạn bớt nước thì đổ cà rốt vào xào đều lên, rưới dầu vùng, đổ ra đĩa.



* Công dụng

Món này có màu đỏ đẹp mắt, ngoài giòn trong mềm, thơm ngon dễ ăn, rất giàu chất carotin (tiền tố của vitamin A). Carotin là một chất dinh dưỡng không thể thiếu giúp tăng cường sức đề kháng của cơ thể mẹ, thúc đẩy thai nhi sinh trưởng và phát triển.

(3) Đậu phụ rán hầm củ cải và rong biển

* Nguyên liệu

Hai miếng đậu phụ, củ cải 250g, rong biển nâu ngâm nước 100g, tương đậu nành, xì dầu mỗi loại 10g, muối tinh 3g, mì chính 2g, rượu gia vị, đường trắng mỗi loại 5g, hành đập dập băm nhỏ, nước dùng lượng vừa ăn, dầu thực vật 500g (hao khoảng 40g).

* Cách làm

- Củ cải gọt vỏ, cắt thành những miếng dài 4,5cm, dày 1,5cm. Rong biển ngâm nước rồi rửa sạch, cắt thành những miếng hình thoi. Chần riêng củ cải và rong biển qua nước sôi rồi ngâm trong nước lạnh.
- Đậu phụ cắt miếng hình thoi, thả vào dầu nóng già, rán cho đến khi có màu vàng ruộm, vớt ra để ráo dầu.
- Đặt nồi lên bếp, thả rong biển, củ cải, đậu phụ vào, thêm nước, xì dầu, muối, đường, rượu gia vị, hầm trên lửa nhỏ 30 phút.
- Đặt một chiếc nồi khác lên bếp, vặn lửa to, cho một chút dầu vào xào qua hành băm, tương đậu nành, đường và rượu trắng rồi đổ thêm nước dùng, sau khi sôi đổ nước sốt này vào nồi củ cải, rong biển và đậu phụ, sau khi gia vị đã ngấm nêm chút mì chính, đổ ra bát.

* Công dụng

Món này ngọt đậm đà, giàu dinh dưỡng, protein đỗ tương, chất béo, carbhydrat, vitamin C. Hàm lượng canxi, sắt, i-ốt trong rong biển vô cùng phong phú, là một món ăn rất tốt để điều trị chứng thiếu máu và thiếu canxi, I-ốt.

(4) Gà cuộn rán giòn

* Nguyên liệu

Đùi gà 3 cái, xúp lơ xanh 200g, nấm đông cô 2 cái, $\frac{1}{4}$ củ cà rốt, hai cây hành, một lòng đỏ trứng, nửa thìa tương, nửa thìa muối, một thìa rượu, dầu vừng, bột tiêu mỗi loại một ít.

* Nguyên liệu làm nước sốt

Muối, đường mỗi loại $\frac{1}{4}$ thìa, nửa thìa bột sống, một thìa tương, dầu vừng, bột tiêu mỗi loại một ít, 4 thìa nước trắng.

* Cách làm

1. Đùi gà lọc lấy thịt, thái lát mỏng, đập mềm, trộn đều gia vị ướp 15 phút.
2. Nấm đông cô ngâm nước cho mềm, cắt chân, cho một chút dầu và tương vào rồi hấp chín, lấy ra thái chỉ.
3. Cà rốt gọt vỏ rửa sạch, thái sợi dài, hành cắt khúc.
4. Xúp lơ xanh rửa sạch thái thành nhiều bông nhỏ, cho dầu, muối, nước vào xào chín, bày ra giữa đĩa.
5. Trải miếng thịt gà ra, đặt lên một chút nấm, cà rốt, hành rồi cuộn lại, trộn đều lòng đỏ trứng với bột sống, nhúng đều miếng gà cuộn vào hỗn hợp này, thả vào dầu nóng rán cho đến khi có màu vàng ruộm thì vớt ra. Cắt thành những miếng nhỏ bày trên đĩa, đun sôi nước sốt rồi rưới lên.

* Công dụng

Thịt gà có protein, chất béo và phốtpho, dinh dưỡng phong phú. Món gà cuộn rán giòn tươi ngon thơm mềm, hơn nữa có bề ngoài rất đẹp, không chỉ thích hợp cho phụ nữ đang trong thai kì, mà còn là một món ăn ngon phù hợp với cả gia đình.

5. Thực đơn khi mang thai sáu tháng

(1) Thăn bò quý phi

* Nguyên liệu

Thăn bò 500g, cà rốt 250g, gừng 25g, hai cây hành, tương đậu ớt, tương cà chua, rượu mỗi loại một thìa, tương mì ngọt nửa thìa, 1 hạt hồi hương, một ít rau mùi, $\frac{1}{4}$ thìa muối, một thìa đường, ba thìa tương, nước dùng thăn bò hai cốc, bột sống lượng vừa ăn.

* Cách làm

1. Cà rốt gọt vỏ rửa sạch, cắt miếng.
2. Thăn bò rửa sạch, cho vào nước sôi luộc 5 phút, vớt ra xối sạch, rồi cho vào nước sôi luộc 20 phút, vớt ra thái miếng dày, nước để lại dùng sau.



3. Đun nóng nồi, cho hai thia dầu vào phi thơm gừng thái lát, hành cắt khúc, tương đậu ớt, tương cà chua, tương mì ngọt, cho thăn bò vào xào tái, thêm rượu, nêm gia vị và hồi hương, khi sôi vặn lửa nhỏ nấu trong 30 phút rồi cho cà rốt vào nấu cho đến khi chín, cho một chút bột sống hòa nước vào cho sánh, múc ra đĩa và rải mùi lên.

* Công dụng

Trong các loại thịt, thành phần dinh dưỡng của thịt bò là cao nhất, nó có thể tăng cường thể lực, bổ sung nguyên khí. Cà rốt giàu vitamin A, giúp tăng cường sức đề kháng và bảo vệ thị lực, và là chất dinh dưỡng thiết yếu cho sự sinh trưởng của men răng, tóc và móng tay chân.

(2) Thịt rán sa tế

* Nguyên liệu

Thịt nạc 1000g, ba thia sa tế, hai thia xì dầu, nửa thia muối, một thia đường, hai thia tỏi băm.

* Cách làm

1. Thịt nạc thái lát mỏng dày nửa cm, trộn đều sa tế, xì dầu, muối, tỏi băm và một ít nước, ướp khoảng một tiếng.
2. Đun nóng nồi, cho một ít dầu, rán chín thịt trên lửa nhỏ.

* Công dụng

Nếu lót dưa chuột và rau diếp ở dưới, màu sắc hương vị sẽ càng ngon hơn. Món này chứa nhiều protein, hương vị thơm ngon đậm đà, có thể làm tăng khẩu vị, rất thích hợp cho thai sản phụ.

(3) Canh sườn mực và lạc

* Nguyên liệu

Lạc 50g, táo tàu 5 quả (bỏ hạt), mực một con (khoảng 200g), sườn 200g, nước 1000g,

muối mì chính lượng vừa ăn.

* *Cách làm*

1. Mực bóc da và nội tạng, rửa sạch, cho vào luộc 5 phút, vớt ra rửa sạch; lạc, táo và tàu rửa sạch.



2. Cho tất cả Nguyên liệu vào nồi nấu canh, đổ vào 1000g nước, đun trên lửa nhỏ trong hai tiếng, nêm muối và mì chính cho vừa ăn.

* *Công dụng*

Có thể giữ ẩm da, dưỡng nhan, tăng lượng protein. Món ăn Nhật này có tác dụng tinh vị ngon miệng, hương vị sườn thơm và đậm đà.

(4) Thịt xào mướp và hạt thông

* *Nguyên liệu*

Mướp một quả, thịt nạc 180g, một thìa ruối hạt thông, một thìa tỏi băm, một thìa tương, bột sống lượng vừa ăn.

* *Cách làm*

Mướp gọt vỏ bỏ ruột, rửa sạch thái hạt. Thịt nạc thái hạt nhở ướp gia vị một lúc. Hạt thông lau bằng khăn ướt sạch. Đun nóng nồi, đổ dầu vào xào chín mướp và xúc ra. Đun nóng nồi, đổ dầu, phi thơm tỏi, cho thịt vào xào thơm cho đến khi chín thì đổ mướp vào, cho hạt thông vào đảo đều, xúc ra đĩa.

* *Công dụng*

Mướp chứa sợi huyết (fibrin) và vitamin có thể hỗ trợ tiêu hóa. Hạt thông chứa protein, chất béo, khoáng chất sắt, có công dụng kiện não thông tiện. Ăn món này có thể nhuận phế, chính khí, hỗ trợ tiêu hóa và giúp não bộ thai nhi phát triển khỏe mạnh.

6. Thực đơn khi mang thai bảy tháng

(1) Ngó sen trộn gừng

* Nguyên liệu

Ngó sen 400g, dấm 40g, muối tinh 4g, dầu vừng 10g, gừng thái nhỏ 1g.

* Cách làm

1. Ngó sen rửa sạch, dùng dao cắt hết mấu, tách hết lớp vỏ ngoài, thái thành những miếng tròn dày như đồng xu, vo qua nước lạnh rồi chần qua nước sôi, khi thấy nó có màu trắng thì vớt ra.
2. Đổ ngó sen ra đĩa trộn đều với muối, gừng, dấm, tương vừng là xong.

* Công dụng

Món này tươi non giòn mát và rất ngon, chứa một lượng chất dinh dưỡng phong phú như cacbonhydrat, canxi, phốt-pho, sắt, vitamin C. Ngó sen sống vị ngọt, tính lạnh, có công dụng mát máu tán ú, chống khát giải nhiệt... Ngó sen chín tính ấm có thể an thần, dưỡng vị, bổ âm. Món này rất thích hợp với thai phụ.

(2) Canh rau dền thịt bò đậu phụ

* Nguyên liệu

Rau dền 200g, một miếng đậu phụ, thịt bò 100g, ba cốc nước dùng; một thìa tương, một thìa ruối bột sống, một thìa nước, bột tiêu, dầu vừng mỗi loại một ít để trộn thành nguyên liệu ướp; một thìa muối, $\frac{1}{2}$ thìa đường, bột tiêu, dầu vừng mỗi loại một ít để trộn nguyên liệu nêm; ba thìa bột sống, bốn thìa nước để chế nước sánh.

* Cách làm

1. Đậu phụ rửa sạch thái nhỏ, rau dền rửa sạch, băm nhỏ.
2. Trộn thịt bò với nguyên liệu ướp, ướp khoảng 15 phút.
3. Cho một chút dầu vào đun sôi nước dùng, thả rau dền, đậu phụ, thịt bò vào trộn đều, nêm gia vị nấu chín.
4. Trộn đều nước sánh đổ vào nồi rau cho sánh, múc ra bát.

* Công dụng

Rau dền là loại rau thường thấy trong mùa hè, nấu cùng thịt bò hoặc cá làm thành những món canh rau dền đơn giản mà dinh dưỡng. Mùa đông có thể thay bằng rau chân vịt. Rau dền chứa nhiều sắt, canxi và vitamin A, vitamin B1, B2, vitamin C. Thịt bò rất giàu protein, chất béo, canxi và vitamin E... Phụ nữ mang thai ăn món này có thể bổ sung lượng protein, sắt và canxi cần cho thai nhi trong bụng.

(3) Thịt thăn cẩm tú

* Nguyên liệu

Thịt thăn dê 250g, nấm hương ngâm nước, rau kim châm ngâm nước, cà rốt mỗi loại 30g, mầm tỏi 50g, miến khô 15g, dầu thực vật 50g, dầu vừng, muối tinh, đường trắng mỗi loại 5g, rượu gia vị 7g, xì dầu, bột lọc mỗi loại 10g, gừng tươi ba lát.

* Cách làm

1. Thịt thăn thái sợi, ướp một lúc với rượu gia vị và muối, trộn đều với 5g nước bột lọc. Nấm hương, cà rốt thái chỉ. Rau kim châm, mầm tỏi cắt khúc dài 3cm. Gừng thái sợi.
2. Đặt nồi lên bếp, đổ dầu thực vật vào đun nóng, thả miến khô cắt khúc 3cm vào rán cho đến khi miến nở và giòn thì vớt ra, lót trên mặt đĩa.
3. Đổ dầu vào nồi đun nóng, phi thơm gừng rồi đổ thịt vào xào chín rồi múc ra. Đổ tiếp dầu, xào mầm tỏi, nấm hương, rau kim châm, cà rốt, khi chín nêm xì dầu, muối, đường, cho một chút nước đun sôi lên, thả thịt dê vào xào thơm, làm sánh bằng nước bột lọc, rưới chút dầu vừng rồi xúi ra đĩa miến.

* Công dụng

Món này màu sắc đẹp mắt, thịt dê tươi mềm, mùi vị phong phú, chứa protein động vật chất lượng cao, là nguồn cung cấp các khoáng chất canxi, phốt-pho, sắt, kẽm... và các loại vitamin nhóm B, axit nicotinic và vitamin C.

(4) Canh gà

* Nguyên liệu

Gà chín, bí đao mỗi loại 250g, nước dùng gà 500g, xì dầu, rượu gia vị, hành mỗi loại 10g, mì chính, gừng mỗi loại 5g, muối tinh lượng vừa ăn.

* Cách làm

1. Gà chín bỏ da, chặt thành những miếng cỡ con mắt. Da gà xếp gọn gàng trên bát, thêm nước dùng, xì dầu, muối, mì chính, rượu gia vị, hành, gừng vào rồi cho vào nồi hấp chín, lấy ra nhặt bỏ hành, gừng, gạn nước canh vào một chiếc bát.
2. Bí đao rửa sạch thái miếng, chần qua nước sôi, vớt ra xếp lên đĩa đựng gà, đổ cả hai vào bát canh.
3. Đặt nồi lên bếp đổ nước canh trong bát vào, đun sôi, hớt lớp bọt nổi lên rồi đổ ra bát canh.

* Công dụng

Thịt gà mềm, vị canh tươi và đậm đà, ngon miệng không ngán, hàm lượng các chất dinh dưỡng như protein, canxi, phốt-pho, sắt, kẽm và vitamin C, vitamin E... phong phú. Có công dụng ích khí dưỡng huyết, bổ dưỡng ngũ tạng, sinh tinh túy... thai phụ thường xuyên

ăn món này sẽ có hiệu quả phòng ngừa và chữa trị chứng thiếu hụt dinh dưỡng.

VII. Sắp xếp chế độ ăn uống trong giai đoạn cuối thai kỳ

i. Một số điểm cần chú ý khi sắp xếp chế độ ăn uống hàng ngày trong giai đoạn cuối thai kỳ

(1) Tăng lượng hấp thu protein trong các loại đồ

Trong giai đoạn cuối thai kỳ, thai phụ ngoài bảo đảm hấp thu các thực phẩm động vật như thịt gia súc gia cầm, cá, trứng và sữa ra, phải tăng một số protein từ đồ như đậu phụ và sữa đậu nành.

(2) Ăn nhiều thực phẩm giàu canxi

Như rong biển nâu, vỏ tôm khô, tóc tiên, tương vừng và đậu phụ...

(3) Ăn nhiều dầu thực vật

Dầu thực vật không chỉ giàu axit béo thiết yếu mà còn chứa nhiều vitamin E. Vitamin E có thể tránh các phát triển bất thường và bệnh teo cơ ở thai nhi. Ăn nhiều lạc, vừng, hồ đào và dầu vừng, dầu đậu nành... là có thể có được đủ lượng vitamin E.

(4) Chú ý ăn nội tạng động vật

Nội tạng động vật chứa heme iron (sắt trong động vật), vitamin B1, axit folic, vitamin B12 và vitamin A..., là thực phẩm lý tưởng để bổ sung sắt trong giai đoạn cuối thai kì.

2. Ví dụ bữa ăn hàng ngày trong giai đoạn cuối thai kỳ

Thức ăn chính - gạo và mì 400 ~ 500g, các loại đồ và chế phẩm từ đồ 50 ~ 100g, trứng 50 ~ 100g, rau xanh tươi 500 ~ 750g. Sữa bò 250g, thịt gia súc gia cầm, cá 200g, nội tạng động vật 50g (mỗi tuần một hai lần), hoa quả 200g, dầu thực vật 40g.

Gợi ý:

Lấy ví dụ chế độ ăn dành cho người lao động thể lực cường độ nhẹ, lượng dinh dưỡng cần cung cấp hàng ngày trong giai đoạn giữa thai kỳ như sau:

Nhiệt lượng 10460J, vitamin D 10mg, vitamin A 3300 đơn vị quốc

tế, protein 95g, vitamin E 12mg, vitamin B1 1,8mg, canxi 500mg, vitamin B2 1,8mg, axit nicotinic 18mg, sắt 28mg, vitamin C 80mg, kẽm 20mg, selen 50mg, đồng 175mg.

(1) Ví dụ thực đơn một ngày trong mùa hè

Bữa sáng: Bánh mì hấp 50g, sữa bò (sữa bò 250g, đường trắng 5g), trứng gà luộc 50g.

Bữa trưa: Cá chép hầm gạo nếp (cá chép một con [khoảng 250g], gạo nếp 100g, táo tàu 5 quả bở hạt), một lát gừng, bánh bao 200g.

Điểm tâm chiều: Quýt 200g.

Bữa tối: Vịt hầm (một con vịt làm sạch lông và nội tạng, một quả chanh tươi, ba lát gừng, 1/2 thìa đường, muối vừa ăn).

(2) Ví dụ thực đơn một ngày trong mùa hè

Bữa sáng: Bánh mì nhân táo (bột mỳ 50g, táo 20g), sữa bò 250g, trứng gà luộc 50g.

Bữa trưa: Gà rán hồ đào (thịt ức gà 500g, một chút gừng, một thìa rượu, một quả trứng, một thìa bột sống, hồ đào nhục 300g, muối vừa ăn, dầu lạc 500g, một cây cần tây, cơm 150g (gạo té).

Bữa tối: Canh khoai sọ nấu thịt (khoai sọ một củ [khoảng 250g], thịt nạc 125g, nấm hương 3 cái, măng một cái, bốn thìa dầu, một chút bột sống, muối, mì chính), canh cà chua gà (cà chua 100g, trứng gà 50g, dầu thực vật 9g, dầu vừng 2g, hành, gừng, mì chính và muối lượng vừa ăn), bánh bao 200g.

(3) Ví dụ thực đơn một ngày trong mùa thu

Bữa sáng: Bánh mì hấp 100g, cháo đỗ xanh (đỗ xanh 10g, gạo té 50g), trứng muối 50g.

Điểm tâm sáng: Bánh hạnh nhân xốp 25g, sữa bò 250g.

Bữa trưa: Dạ dày mù tạt (dạ dày lợn chín 300g, rau thơm, hỗn hợp mù tạt, muối, dấm, mì chính, dầu vừng lượng vừa ăn). Trứng xào cà chua (cà chua 100g, trứng gà 100g, dầu thực vật 10g, mì chính và muối lượng vừa ăn).

Sườn hầm rong biển (rong biển nâu 50g, sườn non 150g, muối vừa ăn), cơm 150g (gạo té).

Điểm tâm chiều: Sữa đậu nành pha đường (sữa đậu nành 250g, đường trắng 10g).

Bữa tối: Cá bảy màu lá sen (cá bảy màu ba con, hai cái lá sen tươi, mỡ lợn, rượu gia vị,

muối tinh, xì dầu, mì chính, bột ót, dầu vừng, hành, gừng, bột lọc khô lượng vừa ăn), dưa chuột trộn (dưa chuột 100g, dầu vừng 3g, mì chính và muối lượng vừa ăn).



(4) Ví dụ thực đơn một ngày trong mùa đông

Bữa sáng: Khoai lang nướng 100g, sữa bò 250g, trứng gà tần lá trà 100g.

Bữa trưa: Cá hấp cầu khôi (cầu khôi 180g, phần thịt giữa bụng và đầu cá trắm cỏ 240g, một ít gừng thái sợi, một ít hành thái sợi, một ít bột tiêu), canh vỏ tôm tảo tía rau mùi (tảo tía 20g, rau mùi 50g, vỏ tôm 20g, miến 30g, dầu thực vật 7g, hành, mì chính và muối lượng vừa ăn), cơm (gạo tẻ) 150g.

Điểm tâm chiều: Quýt 200g.

Bữa tối: Trứng gà nấu tang kí sinh (tang kí sinh, túc sâu dâu 15 ~ 30g, trứng gà 2 quả), bánh chèo (bột mì 100g, thịt lợn băm 50g, cải chíp 100g, dầu thực vật 5g, hành, gừng, xì dầu, mì chính và muối lượng vừa ăn), bánh rán 100g.

3. Thực đơn khi mang thai tám tháng

(1) Xúp lơ xào nấm hương

* Nguyên liệu

Xúp lơ 250g, nấm hương 15g, nước dùng gà 200g, dầu lạc 15g, mỡ gà 10g, muối tinh 3g, mì chính, hành, gừng mỗi loại 2g, bột lọc 10g.

* Cách làm

1. Xúp lơ nhặt rửa sạch, cắt thành miếng nhỏ, chần nước sôi một lúc rồi vớt ra. Nấm hương ngâm nước, cắt chân rửa sạch.
2. Đặt nồi lên bếp, đổ dầu lạc vào đun nóng phi thơm hành, gừng, đổ nước dùng vào, nêm muối mì chính, khi nước sôi vớt hành và gừng ra, thả nấm và xúp lơ vào hầm trên lửa nhỏ cho ngấm gia vị, sau đó đổ nước bột lọc đánh đều cho sánh, rưới lên một chút mỡ gà, múc ra bát.

* Công dụng

Món này màu sắc đẹp mắt, thanh đạm ngon miệng, chứa nhiều chất dinh dưỡng như protein, chất béo, cacbonhydrat, canxi, phốt-pho, sắt và vitamin B1, vitamin B2, vitamin C, axit nicotinic... Đông y cho rằng nấm hương vị ngọt tính bình, có công dụng ích khí, bổ hư, kiện vị... dùng làm phương pháp điều trị bổ trợ chữa các chứng ăn không ngon, nôn mửa, đi ngoài mất sức... Ergosterol trong nấm hương khi được ánh mặt trời chiếu vào sẽ chuyển hóa thành vitamin D, có thể phòng ngừa bệnh còi xương.

(2) Tôm nõn xào anh đào

* Nguyên liệu

Tôm nõn tươi 250g, anh đào đóng hộp 25g, trứng gà một quả, dầu vừng, rượu gia vị mỗi loại 5g, đường trắng 40g, dấm trắng 10g, muối tinh 3g, nước bột lọc 50g, hành, gừng tỏi mỗi loại một ít, dầu lạc 500g (hao khoảng 50g).

* Cách làm

1. Tôm nõn nhặt sạch ruột, rửa sạch, để ráo rồi trộn đều với muối, lòng trắng trứng gà, nước bột lọc.
2. Hành thái chỉ, gừng băm nhuyễn, tỏi thái lát. Lấy một chiếc bát, trộn 50g nước trắng với nước bột lọc, muối, đường, dấm làm nước sốt.
3. Đặt nồi lên bếp, đổ dầu lạc vào đun nóng, thả tôm nõn vào đảo nhẹ, khi tôm có màu trắng vớt ra để ráo dầu.
4. Đổ một chút dầu vào nồi, phi thơm hành, gừng, tỏi rồi đổ hỗn hợp nước sốt vào đun cho đến khi đặc lại, thả tôm, anh đào, nêm chút rượu gia vị, đảo đều lên, rưới dầu vừng, múc ra đĩa.



* Công dụng

Món này màu sắc trắng đỏ đẹp mắt, tươi mặn chua ngọt, kích thích cảm giác ngon miệng, chứa nhiều protein, canxi, phốt-pho, sắt, kẽm và vitamin E.

(3) Cá rán rưới nước sốt cà chua

* Nguyên liệu

Thịt cá bơn mắt phải 150g, cà chua 100g, nấm tươi 50g, bơ, nước sốt cà chua, rượu nho đỏ, muối tinh, bột tiêu trắng, nước quả cô đặc, bột mì, dầu rau diếp mỗi loại lượng vừa ăn.

* Cách làm

1. Thịt cá thái thành hai lát, rắc muối, bột tiêu lên ướp một chút, tẩm bột mì cho vào dầu rán chín.
2. Thả cà chua vào nước đun nóng một chút rồi vớt ra, gọt vỏ, thái hạt lựu cỡ 5cm, nấm tươi thái lát dày 3mm.
3. Đổ bơ vào chảo rán đun nóng, thả cà chua và nấm vào, cho thêm sốt cà chua, xào đều rồi đổ rượu nho, nước quả cô đặc vào đảo đều, làm nước sốt cà chua.
4. Rưới nước sốt cà chua lên cá.

4. Thực đơn khi mang thai chín tháng

(1) Canh xương bò dinh dưỡng

* Nguyên liệu

Xương bò 1000g, cà rốt 500g, cà chua, cải bắp mỗi loại 200g, một cây hành tây, 5 hạt hạt tiêu đen, muối lượng vừa ăn.

* Cách làm

1. Xương bò chặt miếng to, rửa sạch, cho vào luộc 5 phút trong nước sôi, vớt ra xối sạch.
2. Cà rốt gọt vỏ miếng to, cà chua băm nhỏ, cải bắp thái miếng to, hành tây bóc lớp vỏ ngoài cắt miếng.
3. Đun nóng nồi, đổ vào một thìa canh dầu, phi thơm hành tây trên lửa nhỏ, đổ một lượng nước vừa phải đun sôi, thả tất cả nguyên liệu vào nấu trong ba tiếng, nêm muối cho vừa ăn.



* Công dụng

Xương bò chứa nhiều canxi rất có lợi đối với cả thai phụ và thai nhi, mang thai giai đoạn cuối là thời kỳ hình thành xương của thai nhi, đặc biệt cần có canxi, vì vậy nên thường xuyên uống canh xương bò.

(2) Gà xào cần tây

* Nguyên liệu

Cần tây, thịt gà mỗi loại 300g, cà rốt, gừng mỗi loại vài lát, hai nhánh tỏi thái lát, một thìa rượu, $\frac{1}{4}$ thìa muối, lòng trắng trứng nửa quả, một thìa bột sống, dầu vừng, bột tiêu mỗi loại một ít, một thìa dầu.

* Nguyên liệu làm nước sánh

Muối, đường mỗi loại $\frac{1}{4}$ thìa, một thìa tương, nửa thìa bột sống, dầu vừng, bột tiêu mỗi loại một ít, hai thìa nước tráng.

* Cách làm

1. Thịt gà thái sợi, ướp gia vị 15 phút.
2. Cần tây làm sạch thái sợi, xào qua với dầu và muối rồi múc ra.
3. Đun nóng nồi, đổ một thìa canh dầu vào xào thơm gừng, cà rốt rồi cho thịt gà vào, thêm rượu, rau cần và nguyên liệu làm nước sánh, đảo đều rồi xúc ra đĩa.

* Công dụng

Rau tươi giàu chất xơ như cần tây, măng tây, chứa một lượng lớn vitamin đồng thời có tác dụng làm giảm hiện tượng táo bón của thai phụ trong giai đoạn cuối thai kỳ đồng thời có công hiệu hỗ trợ điều trị bệnh vàng da và cao huyết áp.

(3) Canh bàng quang lợn, đậu phụ khô

* Nguyên liệu

Đậu phụ khô 100g, bàng quang lợn 4 cái, táo tàu 4 quả, muối lượng vừa ăn.

* Cách làm

1. Đậu phụ khô rửa sạch, ngâm cho mềm rồi cắt khúc. Táo tàu rửa sạch, bỏ hạt.
2. Bàng quang cắt bỏ phần mỡ, xát rửa sạch bằng muối trắng, thả vào nước sôi luộc hai tiếng rồi vớt ra.
3. Đun sôi một lượng nước vừa phải, thả bàng quang vào luộc 30 phút, cho đậu phụ khô, táo tàu vào hầm nửa tiếng, nêm muối cho vừa ăn.

* Công dụng

Khi mang thai chín tháng, các cơ quan của thai nhi đã phát triển hoàn toàn, vị trí cũng

di chuyển xuống bụng dưới của mẹ, chuẩn bị ra đời, lúc này ăn nhiều món canh bàng quang đậu phụ khô có thể giúp thai phụ lâm bồn thuận lợi.

(4) Đậu đũa xào khô

* Nguyên liệu

Đậu đũa non 500g, tôm khô nhỏ 20g, dầu vừng, rượu gia vị mỗi loại 10g, muối tinh 4g, mì chính 2g, hành băm nhuyễn 5g, dầu lạc 500g (hao khoảng 60g), nước dùng gà lượng vừa ăn.

* Cách làm

1. Đậu đũa nhặt rửa sạch, cắt khúc dài 5cm. Tôm khô rửa sạch, ngâm mềm trong nước ấm, vớt ra để ráo, băm nhuyễn.



2. Đặt nồi lên bếp, đổ dầu lạc vào đun nóng già, thả đậu đũa vào rán cho đến khi mặt đậu nhăn lại thì vớt ra để ráo.
3. Cho một chút dầu vào nồi, vặn lửa to, phi hành, thả tôm khô vào xào tái, đổ đậu đũa vào đảo đều, nêm rượu gia vị, muối, mì chính, nước dùng gà, xào trên lửa to cho cạn nước, đảo thêm một chút rồi rưới dầu vừng lên trên.

* Công dụng

Món này có màu xanh đẹp mắt, mùi vị tươi thơm, giá trị dinh dưỡng khá cao. Rất giàu protein, chất béo, cacbonhydrat, canxi, phốt-pho, sắt, kẽm và carotin, vitamin B1, vitamin B2, vitamin C và axit nicotinic... Đông y cho rằng, đậu đũa vị ngọt mặn, tính bình, có công dụng điều hòa bên trong, dưỡng khí, bổ thận, kiện tỳ, giải khát...

5. Thực đơn khi mang thai 10 tháng

(1) Bánh chèo rán một mặt

* Nguyên liệu

Bột mì 550g, thịt bò cá nạc và mỡ 250g, rau hẹ 500g, dầu vùng 50g, dầu lạc, tương đậu nành mỗi loại 25g, muối tinh 4g, nước ớt Tứ Xuyên, hành băm mỗi loại 25g, gừng băm 5g.

* Cách làm

- Thịt bò rửa sạch, băm nhuyễn, trộn đều với xì dầu, tương đậu nành, muối, nước ớt, rồi trộn tiếp với hành băm, gừng băm và dầu vùng. Rau hẹ nhặt rửa sạch, băm nhuyễn trộn đều với thịt bò.
- Cho 500g bột mì vào bát, đổ 250g nước ấm vào nhào thành một cục bột, đậy nắp, ủ 20 phút.
- Rải 50g bột mì lên bàn bếp, đặt cục bột đã ủ xong lên bàn bếp, xoa thành sợi tròn, nắm thành những cục bột nhỏ 15g, cán từng cục thành một lớp vỏ tròn mỏng có đường kính 5cm. Đặt 15g nhân thịt trên mỗi lớp vỏ, nặn thật kín (bụng bánh to, hai cạnh bánh nhỏ) thành món bánh chèo hình nửa vầng trăng.
- Đặt chảo lên bếp đun nóng, rưới lên một ít dầu lạc, xếp từng chiếc bánh chèo lên chảo (không nên xếp dày quá để tránh không thông khí, chín chậm hoặc dính vào nhau). Khi chảo nóng lại lập tức rưới lên một ít nước lạnh, đậy nắp lại hầm 5 phút, rồi rưới lên một ít nước lạnh nữa, hầm thêm 5 phút, đến khi mặt bánh áp chảo có màu vàng nhạt, giòn cứng, chín trong, dùng xẻng rán xúc lên bày trên đĩa.

* Công dụng

Món bánh này có màu vàng sáng, mặt đáy giòn xốp, nhân thịt tươi, thơm, có thể ăn trong cả bốn mùa, rất giàu cacbonhydrat, protein, chất béo và các khoáng chất canxi, phốt-pho, sắt, kẽm... và nhiều loại vitamin.

(2) Bánh chèo bột ngô

* Nguyên liệu

Bột ngô 500g, rau hẹ 300g, miến ngâm 200g, vỏ tôm 40g, mỡ lợn chín, dầu vùng mỗi loại 50g, bột mì, tương mì, muối tinh, mì chính, bột tiêu Tứ Xuyên lượng vừa ăn.

* Cách làm

- Nhặt và rửa sạch rau hẹ, băm nhuyễn. Vỏ tôm rửa sạch, vắt hết nước. Miến ngâm băm nhỏ.
- Trộn đều miến, vỏ tôm, tương mì, muối, mì chính, bột tiêu, rồi đổ rau hẹ băm vào, rưới mỡ lợn, dầu vùng trộn đều làm nhân.
- Đặt nồi lên bếp, đun sôi 400g nước, từ từ rắc bột ngô vào (khi rắc hết bột ngô nước cũng đã cạn), dùng đũa trộn đều rồi đổ ra bàn bếp cho nguội, dùng tay nhồi cho thật mịn, rải bột mì ra cho đỡ dính, bóp xát thành sợi nhỏ, nắm thành 20 cục bột, rải thêm một lớp bột mì nữa, dùng tay ép dẹp cục bột, dùng cán cán bột thành một lớp vỏ tròn có đường kính 10cm, bọc nhân bánh vào, nặn thành hình bánh chèo, cho vào hấp trên lửa lớn 15 phút.

* Công dụng

Món bánh này vị ngọt dễ ăn, dinh dưỡng phong phú, chứa nhiều chất dinh dưỡng như cacbonhydrat, protein, sợi thực phẩm, canxi, photpho, sắt, kẽm, vitamin B1, vitamin B2, vitamin C, vitamin E và axit nicotinic.

(3) Canh ngân nhĩ nấu thịt băm

* Nguyên liệu

Ngân nhĩ 25g, thịt nạc 150g, nấm đông cô ba cái, trứng gà 1 quả, rau mùi một cây bốn cốc nước dùng, một lát gừng, $\frac{1}{4}$ thìa muối, tương, đường mỗi loại nửa thìa, hai thìa bột kê, nửa cốc nước trắng.

* Cách làm

1. Ngân nhĩ ngâm nước một tiếng, cắt chân rồi vắt thành những bông nhỏ, thả vào nước sôi luộc hai phút, vớt ra xối nước lạnh.
2. Thịt nạc băm nhuyễn, đánh tan trứng gà; nấm đông cô ngâm mềm, cắt chân thái hạt.



3. Đun nóng nồi, đổ một thìa canh dầu vào phi thơm gừng, đổ nước dùng vào đun sôi, thả ngân nhĩ, nấm đông cô vào quấy đều, múc ra bát, rắc rau mùi lên trên.

* Công dụng

Món ăn này giúp làn da tươi nhuận.

(4) Tim lợn hấp

* Nguyên liệu

Một lá gan lợn, xì dầu, đường vừa ăn.

* Cách làm

1. Gan lợn rửa sạch để ráo nước đặt trong bát hấp, đổ tương dầu vừa ngập lá gan, nêm một thìa đường.

2. Khi nước hấp sôi, đặt bát gan vào, hấp 50 phút trên lửa nhỏ rồi lấy ra.
3. Khi ăn thái gan.

* Công dụng

Món này màu đậm vị nồng, non mềm dễ ăn, chứa nhiều protein và các khoáng chất cơ thể dễ hấp thu như sắt, kẽm... đồng thời rất giàu vitamin A, vitamin D, vitamin B12 và axit nicotinic, thai phụ ăn nhiều món này có thể phòng ngừa bệnh thiếu máu.

(5) Úc gà xào bã rượu

* Nguyên liệu

Thịt úc gà 250g, bã rượu đỗ 30g, nấm hương ba cái, ót ngọt xanh một quả, măng 30g, một lòng trắng trứng, hai thìa rượu gạo, một thìa đường trắng, muối, bột sống, nước dùng lượng vừa ăn.

* Cách làm

1. Nấm hương ngâm mềm, nấm, ót ngọt, măng đều thái lát.
2. Thịt gà thái lát mỏng, trộn đều với một chút lòng trắng, muối, bột sống.
3. Đun nóng dầu, thả thịt gà vào xào chín rồi múc ra. Xào qua nấm hương, ót ngọt, măng, đổ một ít nước dùng vào đun khoảng năm phút rồi đổ ra.
4. Đun nóng dầu, đổ bã rượu vào, vừa xào vừa cho thêm đường, rượu, nước dùng và nước pha bột sống, thả gà và nấm hương, măng... đảo nhanh một chút là được.

* Công dụng

Món này màu sắc tươi sáng, thịt mềm ngon miệng, vị vừa chua vừa ngọt. Thịt gà có công dụng ích ngũ tạng, kiện tỳ vị, tráng gân cốt, hoạt huyết, có tác dụng bồi bổ cho thai phụ.

(6) Mai hồng trên tuyết trắng

* Nguyên liệu

Năm miếng đậu phụ, hai củ cà rốt (cỡ ngón tay), thịt mỡ lợn 100g, ba cái nấm hương ngâm nước, ba quả trứng gà, dầu chín 15g, bột lọc khô 5g, muối tinh, mì chính, rượu gia vị mỗi loại lượng vừa ăn.

* Cách làm

1. Bỏ lớp vỏ ngoài của đậu phụ, băm nhuyễn. Thịt lợn băm nhuyễn. Cho cả hai thứ vào bát trộn đều với muối, mì chính, rượu gia vị, bột lọc.
2. Đánh tan lòng trắng ba quả trứng rồi đổ vào hỗn hợp trên, trộn đều.
3. Cà rốt rửa sạch gọt vỏ, tỉa hình hoa mai.
4. Lấy một cái khay to, xoa dầu lên khay, đổ hỗn hợp đậu phụ thịt mỡ đều ra. Thái nấm

hương thành những sợi to nhỏ không đều làm cành mai, bày trên hồn hợp đậu phụ thịt mỡ, đặt cà rốt lên trên cành. Hấp trên lửa to trong năm phút rồi lấy ra.

* Công dụng

Món này đậu phụ trắng như tuyết điểm xuyết những đóa mai hồng, tạo hình đẹp mắt, ăn thấy mềm, vị tươi ngon, chứa nhiều chất dinh dưỡng như protein, canxi, phốt-pho, sắt, kẽm và carotin, trong đó hàm lượng canxi, phốt-pho khá cao, thai phụ thường xuyên ăn món này có lợi cho sự phát triển xương của thai nhi.

(7) Rau kim châm xào dưa chuột

* Nguyên liệu

Rau kim châm 15g, dưa chuột 150g, dầu sống 12g.

* Cách làm

1. Dưa chuột rửa sạch cắt miếng, rau kim châm cắt bỏ phần thân già, rửa sạch.
2. Đặt nồi lên bếp, đổ dầu vào đun đến khi gần sôi thì đổ rau kim châm, dưa chuột vào đảo nhanh cho đến khi chín.

* Công dụng

Món này bổ hư dưỡng huyết, lợi thấp tiêu thũng, thích hợp cho thai phụ trong giai đoạn cuối thai kỳ.

(8) Đỗ đen nấu tỏi và đường vàng

* Nguyên liệu

Tỏi 30g, đỗ đen 100g, đường vàng 30 ~ 50g.

* Cách làm

1. Tỏi bóc vỏ, rửa sạch, thái lát, đổ vào nồi cùng đỗ đen rửa sạch, cho đường vàng và khoảng 1000g nước vào đun trên lửa to, khi sôi vặn nhỏ lửa, đun cho đến khi đỗ đen nhừ ra.

* Công dụng

Món ăn này có thể kiện tỳ ích vị, có thể điều trị chứng phù nề thai nghén ở những thai phụ thể chất yếu ớt.

(9) Trứng gà hấp sữa tươi

* Nguyên liệu

Sữa tươi 300g, hai quả trứng gà tươi, ba thìa đường cát.

* *Cách làm*

1. Ngâm sữa tươi trong nước sôi cho ấm, cho đường vào khuấy tan.
2. Đánh tan hai quả trứng, rồi từ từ rót sữa tươi vào, nhẹ tay khuấy đều lên (tuyệt đối không khuấy mạnh để tránh nổi bọt khí).
3. Đun sôi nước, đặt bát trứng sữa vào, đậy bát lại, hấp tám phút trên lửa lớn.

* *Công dụng*

Sữa tươi chứa protein, chất béo, canxi và vitamin. Trứng gà chứa protein, chất béo, khoáng chất và nhiều loại vitamin. Thai phụ thường xuyên ăn món trứng gà hấp sữa tươi không những giúp làn da sáng mịn mà còn khiến em bé trong bụng mầm mĩm đáng yêu.



CHƯƠNG 7: LÂM BỒN NHẸ NHÀNG

PHẦN MỘT: CHUẨN BỊ TRƯỚC KHI SINH

I. Chuẩn bị của bà mẹ tương lai

Bà mẹ tương lai cần chuẩn bị chào đón bé yêu ra đời hai tháng trước khi sinh.

Phải chuẩn bị đầy đủ quần áo lót, quần áo ngoài mặc trong thời gian ở cữ, giặt sạch rồi xếp vào một chỗ. Nếu chưa đủ phải nhanh chóng chọn mua hoặc đặt may. Quần áo lót nên chọn loại vải cotton 100%, vì chất liệu này hút mồ hôi tốt hơn các chất liệu khác, tạo sự thoái mái và thoáng mát khi mặc. Nên chọn kiểu áo dễ cởi để tiện cho con bú và hoạt động trong phòng.



Nên chọn loại quần bông dệt kim dày dặn một chút, như quần thể thao, vừa rộng vừa ấm, thoái mái và dễ cởi ra mặc vào. Thời gian ở cữ kiêng tắm rửa, do vậy nên chuẩn bị nhiều quần lót để tiện thay giặt. Chuẩn bị khăn bông lau mặt và lau người riêng. Ngoài ra, cần mua khoảng 10 bịch giấy vệ sinh.

II. Chuẩn bị của ông bố tương lai

Người vợ mang thai, người chồng tất nhiên trở nên phải bận rộn hơn, đặc biệt là một tháng trước khi vợ sinh, phải chuẩn bị tốt và nhanh chóng để sẵn sàng chào đón sự ra đời

của bé yêu.

1. Dọn dẹp, bài trí nhà cửa

Nên thu gọn nhà cửa gọn gàng để vợ vui vẻ vượt qua kỳ sinh nở, để bé yêu được sống trong một môi trường sạch sẽ, an toàn, thoải mái. Lựa chọn và dọn dẹp sạch sẽ, bài trí đồ đạc gọn gàng. Nên sơn lại tường hoặc làm sạch mặt tường cẩn thận. Khi làm sạch phải chú ý phần gần mái và phía trên lớp sơn tường có vết nứt hoặc vật thể nào có khả năng rơi xuống hay không, nếu có thì phải bỏ đi ngay hoặc gia cố để bảo đảm an toàn. Chú ý tình hình ánh sáng và thông gió trong phòng, cố gắng hoàn thiện hết mức điều kiện ánh sáng và thông gió. Kiểm tra trong phòng có dấu vết của chuột, gián, muỗi... không, tìm biện pháp tiêu diệt những con vật gây hại này đồng thời phòng ngừa chúng xuất hiện trở lại.

Gợi ý:

Khi bài trí căn phòng, đầu tiên nên sắp xếp cho vợ và em bé ở vị trí có điều kiện ánh sáng và thông gió tốt, yên tĩnh và khô ráo. Nếu nhà có diện tích nhỏ, không thể sắp xếp một căn phòng riêng thì có thể ngăn một không gian riêng cho hai mẹ con để giảm thiểu tối đa sự ảnh hưởng của thế giới bên ngoài.

2. Giặt quần áo, chăn nệm

Trước khi sinh, cử động của vợ rất bất tiện, người chồng nên chủ động đem tất cả chăn nệm, ga trải giường, vỏ ga gối trong nhà giặt sạch, phơi khô dưới ánh nắng để tiêu độc, giúp vợ thuận lợi vượt qua kỳ sinh nở. Quần áo vợ mặc khi ở cữ nếu là đồ cũ cũng nên giặt sạch và phơi khô dưới nắng để tiêu độc sau đó xếp gọn vào một chỗ.



3. Mua sắm đồ dùng

Mua 3~5kg mì ống hoặc mì sợi; một ít kê, gạo té, táo tàu, bột mì; mua 2kg đường vàng,

đây là thực phẩm bồi bổ của sản phụ; chuẩn bị 5kg trứng gà tươi; 1 lít dầu ăn; một lượng vừa phải những thực phẩm có thể để lâu như tôm, nấm kim châm, mộc nhĩ, lạc nhân, vừng, gạo lứt, rong biển, hồ đào...

Chọn mua đồ dùng phục vụ tắm rửa và vệ sinh như xà bông, bột giặt, nước lau nhà, bột tẩy vết bẩn... Do sau khi vợ sinh phải thường xuyên sử dụng, hơn nữa, những đồ dùng không dễ biến chất nên có thể mua nhiều trong một lần.

III. Chuẩn bị đầy đủ đồ dùng cho em bé

1. Quần áo và đồ dùng của em bé

Quần áo của trẻ sơ sinh không nên chuẩn bị quá nhiều, vì em bé rất nhanh lớn. Mấy tháng sau khi chào đời trẻ sơ sinh rất sợ lạnh, vì vậy dù sinh vào mùa hè hay mùa đông đều nên chuẩn bị đồ bông. Nên chọn loại cotton 100% có chất lượng tốt, giặt nhiều lần không bị cứng và mất tính đàn hồi. Quần áo của em bé nên to rộng, có màu nhạt và mềm mại. Mặt quần áo bên trong tiếp xúc với da của em bé không nên có vết chỉ khâu, không dùng dây đai hoặc khuy cúc, có thể dùng miếng dán ni lông.

Quần áo cần chuẩn bị cho em bé:

1. *Áo trong*: 3 ~ 4 chiếc, làm từ vải bông mềm.
2. *Quần tất*: 3 ~ 4 đôi, phải làm thành quần hở đũng.
3. *Áo len*: 1 ~ 2 chiếc.
4. *Băng gạc*: 2 ~ 3 bịch. Dùng để băng cuống rốn.
5. *Tã lót*: 20 ~ 30 cái, chọn loại mềm, thấm nước tốt. Có thể dùng vải trải giường bằng bông, vỏ chăn, áo sơ mi dệt kim cũ sáng màu để làm tã lót, nhưng phải vệ sinh sạch sẽ.
6. *Quần đóng tã*: 2 ~ 3 chiếc, lớp bên trong của loại quần này bằng chất dẻo, quần tã lót cho em bé rồi mới mặc quần để tránh em bé tiểu ướt chăn nệm và không làm rơi tã khi cử động. Có thể thay bằng tã ba góc.
7. *Tất nhỏ hoặc giày bông*: Hai đôi, trẻ sơ sinh không thể đi giày, đi tất vừa giữ ấm vừa giúp chân em bé không bị xước sát khi quay đạp.

2. Đồ dùng trên giường em bé

1. *Giường*: Giường của trẻ nên chắc chắn, dễ giặt sạch và dễ di chuyển; phải có thanh chấn cao để em bé không nhìn thấy đồ vật bên ngoài và không dễ bò ra. Giường phải có màn để vừa chống muỗi, vừa tránh gió mạnh thổi trực tiếp và ánh sáng chói mắt.
2. *Thành giường*: Thành giường của trẻ phải làm bằng bông, không nên dùng nhựa xốp.
3. *Gối*: Không nên cho trẻ dùng gối mềm, gối quá mềm dễ làm mặt trẻ lún xuống gây nghẹn thở.
4. *Vỏ chăn và ga trải giường*: 2 ~ 3 chiếc, phải dùng loại làm bằng bông mềm, không nên viền mép.



5. *Chăn*: Tốt nhất dùng chăn bông hoặc túi ngủ. Ưu điểm của túi ngủ là giữ ấm tốt. Không nên dùng chăn lông vịt, bởi sẽ rất nguy hiểm nếu chăn lông vịt trùm kín đầu trẻ.
6. *Đệm lót bông*: 2 ~ 3 chiếc, đặt trẻ nằm trên, có thể thay khi bị ướt.
7. *Chăn mỏng*: Có thể mua loại chăn bông mềm để đắp vào mùa xuân và mùa thu.
8. *Thảm len*: 1 ~ 2 chiếc, có thể thay thế bằng khăn tắm.
9. *Bỉm*: Có thể dùng làm đệm lót, tránh nước tiểu làm ướt quần áo, chăn đệm, phần tiếp xúc với da trẻ khô ráo, không gây kích thích da do không thường xuyên thay tã lót.
10. *Máy báo động tã ướt*: báo động khi trẻ tiểu, nhắc nhở bố mẹ thay tã lót.

3. Phòng của em bé

Trẻ nên có phòng riêng hoặc một góc riêng trong phòng. Nên chọn vị trí có hướng đẹp nhất, không khí thông thoáng nhất đồng thời yên tĩnh nhất. Đồ đạc trong phòng trẻ nên chắc chắn, dễ làm sạch, vô hại, không gây nguy hiểm, có giá trị sử dụng và sạch sẽ.

1. *Tường*: Có thể dán giấy dán tường hoặc quét sơn (phải làm xong trước khi em bé ra đời vài tháng, trẻ sơ sinh không thể sống trong một căn phòng mới trang trí), màu sắc của tường, rèm cửa sổ, trần nhà phải hài hòa, không nên treo quá nhiều tranh, tránh làm trẻ mệt do phải nhìn quá nhiều.
2. *Rèm cửa sổ*: Không nên quá lọt sáng.
3. *Nhiệt độ phòng*: Trẻ sơ sinh đặc biệt nhạy cảm với nhiệt độ, nhiệt độ phòng nên giữ ở mức 20°C ~ 22°C. Nên để một chiếc máy đo nhiệt trong phòng.
4. *Xe đẩy em bé*: Khi trẻ lớn hơn một chút, có thể đẩy ra ngoài tắm nắng. Khi chọn xe chú ý thân xe phải chắc chắn để em bé không bị lắc qua lắc lại mỗi khi đẩy xe. Thân xe cách mặt đất cao sẽ an toàn khi đi đường. Thân xe dài để trẻ không bị ngã khi ngoái nguội, quay đạp và có thể nằm ngủ. Không nên dùng mái che màu trắng bởi sẽ gây chói mắt dưới nắng.

4. Đồ cho em bé ăn

1. *Bình sữa*: 3 ~ 4 chiếc, dùng để bú sữa và uống nước riêng.
2. *Núm bình sữa*: 10 chiếc. Nên mua nhiều vì không dễ lắp được một chiếc núm bình phù

hợp. Có thể dùng kim khâu hơ qua lửa rồi chọc lỗ trên núm, lỗ trên bình sữa to hơn lỗ bình nước một chút. Lỗ quá to khiến trẻ bị sặc khi uống sữa; lỗ quá nhỏ trẻ sẽ khó mút.



3. *Nồi đun sữa*: Dùng để đun sữa cho trẻ.
4. *Bàn chải*: Dùng để cọ rửa bình sữa.
5. *Nồi*: Dùng để làm tiệt trùng bình sữa, bình nước.
6. *Thìa nhỏ*: 4 ~ 5 chiếc.

5. Những đồ dùng khác

1. *Xô*: Dùng để ngâm giặt tã.
2. *Cân*: Cân trọng lượng của trẻ.
3. *Chậu tắm*: Dùng để tắm cho trẻ sau khi cuống rốn liền miệng.
4. *Chậu nhỏ*: 2 ~ 3 chiếc, dùng để rửa mặt, rửa chân, rửa vùng kín cho trẻ.
5. *Nhiệt kế*: 1 ~ 2 chiếc.
6. *Khăn bông*: 2 ~ 3 chiếc.
7. *Phấn rôm*: một hộp.
8. *Khăn tay*: 10 chiếc.
9. *Xà phòng thơm dành cho trẻ em*: Một bánh.

IV. Đồ dùng cần chuẩn bị cho sản phụ

Đồ dùng cần thiết sau khi sinh phải chuẩn bị xong trước khi thai phụ lâm bồn và để ở một vị trí nhất định. Chủ yếu là những đồ dùng như: 2 ~ 3 bộ đồ lót sạch, 2 ~ 3 chiếc quần lót, 2 ~ 3 chiếc áo ngực, hai cuộn giấy vệ sinh to, 2 ~ 3 gói băng vệ sinh; một chiếc thìa ăn cơm, một cốc uống nước, một bộ bàn chải kem đánh răng, hai chiếc khăn bông, một đôi dép lê; hai thanh sô cô la, một lượng nước uống vừa phải.

PHẦN HAI: LÂM BỒN NHẸ NHÀNG

I. Dấu hiệu khi gần lâm bồn

Đến tháng sắp sinh trong giai đoạn cuối thai kỳ, thai phụ phải chú ý dấu hiệu sắp sinh. Lâm bồn không bắt đầu đột ngột mà là một quá trình phát triển dần từng bước với các biểu hiện như sau:

1. Triệu chứng bụng trên bị ép giảm nhẹ

Các triệu chứng như trướng dạ dày, nôn nước chua, nóng ruột, ăn không ngon giảm rõ rệt hoặc biến mất, tình trạng hô hấp khó khăn cũng được cải thiện, bụng trên sẽ cảm thấy nhẹ nhàng, đó là vì khi mang thai tới tuần thứ 36 tử cung và đường sinh mềm đi, tử cung dịch xuống dưới, thai nhi di chuyển xuống xương chậu, làm giảm áp lực lên phần bụng trên.

2. Co thắt tử cung không có quy luật

Bụng có những cơn co thắt không có quy tắc gọi là co thắt tử cung. Thời gian giữa các lần co thắt không đều, có thể 10 phút một lần, cũng có thể hơn một tiếng một lần, không có quy luật, mỗi lần kéo dài từ vài phút đến mươi mấy phút. Hiện tượng này đặc biệt dễ xuất hiện khi thai phụ mệt mỏi hoặc hưng phấn, gọi là co thắt tử cung trước khi sinh hoặc cơn đau trước khi sinh, là một trong những dấu hiệu sắp lâm bồn. Tuy vậy, nó khác với những cơn co thắt tử cung có quy luật trước khi sinh thật, bạn không nên lo lắng.

3. Đi tiểu nhiều

Do sức ép của đầu thai nhi làm lượng nước tiểu tích trong bàng quang ít đi, thai phụ hay buồn đi tiểu, đây hoàn toàn không phải là bệnh tiểu niệu mà là một trong những dấu hiệu sắp lâm bồn.

4. Chất bài tiết ở âm đạo tăng

Để chuẩn bị lâm bồn, ống cổ tử cung mở ra, nên các chất bài tiết tăng lên, những chất này ở dạng trong hoặc màu trắng và nhầy dính.

5. Đau thắt lưng

Đau thắt lưng, đùi phù nề và bị chuột rút, đau xương ngón chân, bước đi khó khăn, đó là trạng thái biểu hiện khi đầu thai nhi hạ xuống, ép lên dây thần kinh trong xương chậu.



6. Số lần cử động của thai nhi giảm

Thai nhi cử động ít hơn trước nhiều, do đầu của nó đã lọt vào xương chậu, vị trí khá cố định. Ngoài ra, co thắt tử cung khiến thai nhi khó cử động.

Cảm giác của mỗi thai phụ đối với cử động của thai nhi không giống nhau, nhưng chúng tuyệt đối không thể đột ngột biến mất. Nếu không chắc chắn có phát sinh bất thường hay không, bạn nên đến bệnh viện kiểm tra.

7. Thận có cảm giác bị chèn ép

Do sự chi phối của dây thần kinh trong tử cung, thận (phía trên thắt lưng một chút) có cảm giác bị ép không rõ rệt.

Những dấu hiệu sát ngày lâm bồn trên đây không xuất hiện hết ở mọi thai phụ. Dấu hiệu và mức độ của từng người là khác nhau. Dù vậy, bạn cũng không nên quá căng thẳng vào viện nằm ngay, chỉ cần chú ý quan sát tiến triển của chúng để chuẩn bị sẵn sàng vào viện bất cứ lúc nào.

II. Dấu hiệu sắp lâm bồn

Khi kỳ dự sinh gần tới, các cặp vợ chồng đều quan tâm đến chuyện thời điểm lâm bồn, vậy làm thế nào mới biết được bạn sắp sinh? Thông thường, những thai phụ xuất hiện một trong các dấu hiệu dưới đây trước hoặc sau khi thai nhi đủ tháng cho thấy đã sắp sinh, nên vào viện chờ sinh:

I. Xuất hiện những cơn co thắt tử cung có quy luật

Khi thai nhi sắp chào đời, sản phụ sẽ cảm nhận những co thắt tử cung khá dày ở bụng. Đặc điểm của nó là lực co thắt yếu, thời gian ngắn và bất thường, cường độ co thắt không

thay đổi, âm đạo không thay đổi chảy máu.

Khi xuất hiện cơn co thắt tử cung có quy luật, 10 đến 15 phút một lần, mỗi lần kéo dài mấy chục giây, không biến mất khi nằm xuống nghỉ, khoảng cách thời gian giữa hai cơn đau dần ngắn lại, con đau kéo dài, cường độ co thắt không ngừng tăng lên... chứng tỏ bạn đã sắp sinh, nên mau chóng đến bệnh viện chờ sinh.



2. Dau đẻ

Dau đẻ chỉ sự co thắt tử cung theo chu kỳ. Đầu tiên 30 phút hoặc một tiếng bụng trướng khoảng 10, 20 giây, sau đó khoảng thời gian giữa hai cơn đau ngày càng ngắn, con co thắt tử cung có quy luật ngày càng mạnh hơn và lặp lại nhiều lần. Đến khi 10 phút đau một cơn thì “lâm bồn bắt đầu”, nhất định phải nhập viện. Thai phụ chờ sinh vào viện sớm một chút sẽ an toàn hơn.

3. Thấy máu

Trong vòng 24 tiếng trước khi bắt đầu lâm bồn, âm đạo sẽ xuất ra một ít dịch nhầy máu, còn gọi là “thấy máu”. Do đó, khi sản phụ “thấy máu” tức là sẽ sinh trong vòng 24 giờ tới, nên mau chóng đến bệnh viện chờ sinh.

4. Vỡ ối

Do co thắt tử cung không ngừng mạnh lên, lực ép lên nước ối trong tử cung tăng lên, màng ối bị vỡ, “nước tương bào” chảy ra, hiện tượng này gọi là vỡ màng ối. Phần lớn sản phụ vỡ màng ối sau khi sắp sinh, chỉ một số ít sản phụ vỡ ối trước khi sắp sinh, gọi là “vỡ ối sớm”. Lúc này, nên mau chóng đưa sản phụ đến bệnh viện để chờ sinh, thông thường sẽ sinh trong vòng 24 tiếng.

Ngoài ra, những thai phụ có tiền sử sinh gấp, sinh già tháng, đẻ thường và ngôi thai bất thường cùng các biến chứng khác phải quyết định nhập viện cẩn cứ vào tình hình cụ thể.

III. Dấu hiệu sắp sinh

Khi con co thắt tử cung có quy luật xuất hiện, lâm bồn cũng chính thức bắt đầu, thường gọi là sắp sinh. Nó có sự khác biệt rất lớn với hiện tượng “sắp sinh giả” xảy ra cuối thai kỳ. Sắp sinh giả chỉ hiện tượng thai phụ cảm thấy tử cung co thắt không có quy luật trong hai đến ba tuần cuối cùng của thai kỳ. Đặc điểm của nó là cường độ yếu, thời gian diễn ra ngắn, mỗi lần không quá 30 giây, cũng không có quy luật nhất định, lúc dày lúc thưa.

Còn co thắt tử cung khi thật sự sắp sinh có đặc điểm sau.

1. Có tính quy luật

Khi sắp sinh, mỗi con co thắt kéo dài khoảng 30 giây, mỗi lần cách nhau 5 ~ 6 phút. Dần dần thời gian co thắt tử cung sẽ dài ra, khoảng cách giữa hai con đau ngắn lại, cường độ co thắt cũng dần tăng lên, con co thắt cuối cùng có thể kéo dài một phút, thời gian nghỉ giữa hai lần chỉ còn 1 ~ 2 phút.

2. Tác dụng co thắt bụng

Sau mỗi con co thắt tử cung, các cơ tử cung không thể hồi phục độ dài ban đầu. Tác dụng này khiến thể tích tử cung ngày càng nhỏ, đoạn dưới tử cung bị buộc nở ra, ép thai nhi hạ dần xuống.

3. Tính đối xứng

Con co thắt tử cung bình thường bắt đầu từ hai bên, rồi nhanh chóng tập trung về chính giữa tử cung, lan xuống dưới với tốc độ 2cm/giây, sau 15 phút cả tử cung co thắt, phối hợp thống nhất.

4. Tính phân cực

Các sợi cơ ở đoạn trên tử cung nhiều hơn đoạn dưới, lực co thắt ở đáy là mạnh nhất, phần giữa nhẹ hơn, lực co thắt ở đoạn trên gần như bằng hai lần đoạn dưới.

Tóm lại, dấu hiệu sắp sinh là co thắt tử cung dần có tính quy luật, phối hợp có thể thúc đẩy cửa tử cung mở rộng, buộc thai nhi rời khỏi tử cung và chào đời. Cảm giác của sản phụ là tử cung co thắt càng lúc càng mạnh hơn, đau bụng do đáy tử cung di chuyển xuống bụng dưới, thắt lưng cũng ngày càng nhức mỏi.

Khi lâm bồn bắt đầu, người thân có thể chuẩn bị cho sản phụ những món ăn sau: trứng

gà hầm nước đường vàng, gà mái, táo tàu hoặc canh cùi nhᾶn, sữa bò, sữa đậu nành, sữa chua, mì trứng hoặc thực phẩm có nhiệt lượng cao như sô cô la.

Những sản phụ không thể ăn do nhiều nguyên nhân, bác sĩ sẽ truyền dung dịch glucoze vào tĩnh mạch, để bổ sung năng lượng cần thiết khi lâm bồn.

IV. Những điều cần chú ý khi nằm viện

Hiện nay, nhiều phụ nữ thường nằm viện một khoảng thời gian trước và sau khi sinh. Vậy, trong khoảng thời gian này, thai phụ và gia đình nên chú ý những điều gì?

1. Làm theo chỉ dẫn của y bác sĩ

Cần làm theo chỉ dẫn của y bác sĩ, không được bướng bỉnh hoặc không nghe lời, gây ảnh hưởng đến công việc của họ. Nếu không, bạn chính là người chịu thiệt

2. Giảm thời gian thăm nom

Nên giảm lượng người cũng như thời gian thăm sản phụ và trẻ sơ sinh. Điều này cũng có lợi cho bản thân và người bệnh cùng phòng nghỉ ngơi, có lợi cho công tác quản lý của bệnh viện.

3. Không nên thăm nom trẻ sơ sinh

Một số phụ huynh và người thân, bạn bè thường muốn tới thăm sản phụ và em bé sau khi sinh, đó là điều hết sức bình thường. Nhưng, để bảo vệ sức khỏe trẻ sơ sinh, cần đặc biệt chú ý những điều sau: mấy ngày đầu, em bé phải do nhân viên y tế chăm sóc, ngoài mẹ cho bú, không ai có thể tùy ý tới thăm em bé để tránh truyền vi khuẩn gây bệnh cho bé. Điểm này rất quan trọng, người thân và bạn bè không nên đòi hỏi quá mức.

PHẦN BA: QUÁ TRÌNH LÂM BỒN

Sau 10 tháng gian khổ chờ đợi, cuối cùng giây phút quan trọng cũng đến. Bạn đừng sợ hãi, bởi cùng với nỗi đau khi sinh là niềm hạnh phúc vô bờ khi em bé của bạn chào đời.

Khi thai nhi đủ lớn để có thể sống độc lập ngoài tử cung là đã đến lúc lâm bồn rồi đấy! Để sinh nở thuận lợi và bớt đau đớn, sản phụ nên tìm hiểu trước về quá trình lâm bồn và có những phản ứng hợp lý.

I. “Ba yếu tố quan trọng” khi lâm bồn

Đường sinh, thai nhi và lực đẩy (lực đẩy em bé chui qua đường sinh) là ba nhân tố mang tính quyết định trực tiếp ảnh hưởng đến sự thuận lợi của quá trình sinh nở. Ngoài ra, trạng thái sức khỏe của cơ thể mẹ, môi trường xung quanh cũng là những nhân tố quan trọng.

1. Đường sinh

(1) Đường sinh là con đường thai nhi ra đời từ cơ thể mẹ, chia làm hai phần là đường sinh mềm và đường sinh xương. Đường sinh xương chỉ xương chậu, đường sinh mềm là từ đoạn dưới tử cung, cổ tử cung, âm đạo và tổ chức mềm của xương chậu hợp thành, là cửa ải mà thai nhi phải vượt qua để rời khỏi tử cung đến thế giới bên ngoài. Tiếp đó, thai nhi phải vượt cửa ải thứ hai qua âm đạo tiến tới vùng kín phía ngoài. Đường sinh mềm được hình thành từ các cơ và dây chằng.

Khi lâm bồn, những tổ chức này sẽ càng mềm hơn để thai nhi chui qua, dịch nhầy và nước ối bôi trơn giúp thai nhi dễ vượt qua đường sinh.

(2) Đường sinh mềm tuy mềm và có tính co giãn nhưng xung quanh lại là khung xương hình thành xương chậu, kết cấu của nó sẽ ảnh hưởng đến sự thuận lợi khi sinh. Vì vậy, phần dưới của xương chậu (xương chậu nhỏ) ở vách ngoài đường sinh mềm được gọi là đường sinh xương.

Đường sinh xương là không gian được tổng hợp từ nhiều mảnh xương do các khớp liên kết và nối với nhau một cách chắc chắn nhờ các dây chằng. Những không gian này hoàn toàn không đều nhau, như cổng vào xương chậu ở phía trên (mọc ngang), phần xương chậu mở rộng (mọc xiên), vùng xương chậu hẹp (mọc dọc). Khi sắp sinh, noi xương mu của xương chậu kết hợp (ở phía trên môi lớn của cơ quan sinh dục nữ) sẽ giãn và hơi mở ra để thai nhi dễ dàng vượt qua. Do đó, kiểm tra kích cỡ xương chậu là một nội dung quan trọng khi khám thai. Xương chậu quá nhỏ hoặc không mở đều sẽ gây sinh khó.

2. Trạng thái của thai nhi

Thai nhi phải vượt qua đườòng sinh của mẹ để đến với thế giới bên ngoài nên sẽ tự co lại hết mức có thể. Bộ phận cơ thể to và cứng nhất của thai nhi là đầu, vì thế, khi lâm bồn, nếu đầu thai thuận lợi vượt qua đườòng sinh thì sau đó sẽ rất nhẹ nhàng. Xương đầu thai nhi do năm mảnh xương ghép lại, nhưng không chắc chắn như người trưởng thành. Do vậy, khi vượt qua đườòng sinh nhỏ hẹp, những mảnh xương này sẽ chồng lên nhau, khiến đầu nhỏ đi để tiến lên phía trước. Nhờ kết cấu này giúp phần đầu phía trước của thai nhi trở nên nhỏ nhọn và thuận lợi vượt qua đườòng sinh. Nó sẽ hồi phục hình dạng ban đầu sau khi em bé chào đời vài ngày. Chúng ta cùng xem thai nhi bình thường ra đời như thế nào nhé:



(1) Xoay trở thứ nhất (nối liền – hạ xuống – uốn gập)

Khi đầu thai nhi lọt vào cổng xương chậu, đườòng kính trước sau dài nhất (đườòng khớp dọc từ trước ra sau, xương nối liền xương ăn khớp với nhau) ăn khớp với đườòng kính của cổng khung xương chậu, cũng có nghĩa, thai nhi nằm ngang trong cơ thể mẹ.

Dưới áp lực đẩy xuống của các cơn đau đẻ, mặt sau xương sọ tỳ vào xương lưng và tác dụng của nguyên lý đòn bẩy, phần mặt sau đầu chịu một lực ép lớn hơn khiến cằm thai nhi ép chặt vào ngực, khiến mặt sau đầu ở vị trí phía trước, làm quá trình sinh nở dễ dàng xảy ra.

(2) Xoay trở thứ hai (xoay chuyển bên trong)

Dưới áp lực của những cơn đau liên tiếp, thai nhi được đẩy xuống phần xương chậu rộng, nơi này mọc xiên nên đườòng kính trước sau của thai nhi cũng chuyển hướng xiên, mặt sau đầu xoay đến vị trí xiên lên phía trước cơ thể mẹ.

Tiếp đó từ xương chậu đến lối ra, đườòng kính của khu vực này khá dài, vì vậy mặt sau đầu bèn chuyển lên phía trước cơ thể mẹ, tư thế thai nhi giống như đang quay đầu lại nhìn lưng mẹ nên tới đây, thời điểm thai nhi ra đời cũng ngày càng gần hơn.

(3) Xoay trở thứ ba (vươn đuôi)

Tới đây, mặt sau đầu của thai nhi bị chặn ở phía dưới xương mu, xương chẩm trở thành điểm tựa đẩy phần trán, mặt lần lượt vươn ra ngoài, sau đó bị đẩy ra ngoài âm hộ, tiếp đó mặt sau đầu trượt ra, cả đầu thai nhi lộ ra ngoài cơ thể mẹ. Khi đầu thai nhi hạ xuống đường sinh xương, lưng hướng về phía trước cơ thể mẹ, có nghĩa là độ rộng của vai khớp với đường kính ngang khá dài của cổng khung xương chậu. Khi đầu thai nhi đã lộ ra ngoài cơ thể mẹ, vai cũng sẽ tuần tự di theo đường kính của đường sinh, xoay chuyển ngang, xiên, dọc trong cơ thể mẹ, tức vai và đường kính trước sau của đầu thai nhi chuyển động cùng hướng.



(4) Xoay trở thứ tư (xoay ra ngoài)

Khi vai em bé chui ra ngoài, độ rộng của vai (chiều ngang) khớp với đường kính trước sau của lối ra xương chậu, vì vậy phần đầu hướng về lưng mẹ của thai nhi cũng xoay theo về phía trong đùi mẹ, đó gọi là sự xoay trở thứ tư của đầu thai nhi.

Khi đầu và vai thai nhi đã vượt qua đường sinh, những bộ phận khác sẽ dễ dàng ra theo, vậy là bạn đã sinh con một cách tự nhiên và thuận lợi.

3. Lực đẩy

(1) Dau đẻ

Các cơ của tử cung không thể khống chế bằng ý thức như cơ tay. Nhưng sự co thắt tử cung lại có tính chu kỳ, còn gọi là đau đẻ, nó là động lực nguồn của sự sinh nở.

Trong thời gian mang thai, đặc biệt là sau tuần thứ 16 sẽ xuất hiện những cơn đau thai nghén, nhưng đều không có tính quy luật, khác với đau đẻ. Đau đẻ không phải là các cơ tử cung co thắt liên tục mà là sự thay thế nhiều lần giữa co thắt và thả lỏng. Loại co thắt này gọi là co thắt phát tác, cơn đau phát tác và thời gian ngừng nghỉ giữa các lần phát tác gọi là khoảng gián đoạn giữa hai cơn đau đẻ.

Cơn đau phát tác, các cơ của tử cung cứng lại, có thể cảm thấy ngay khi vuốt ve bụng. Sau nhiều lần co thắt tử cung, nó sẽ hạ xuống dưới, cổ tử cung mở ra để thai nhi dễ dàng

chui qua.

Gợi ý:

Gần sinh bắt đầu bằng những cơn co thắt tử cung không mang tính quy luật, sau đó mới dần dần có quy luật. Và khoảng cách giữa hai cơn đau từ 60 ~ 30 phút dần rút ngắn còn 20 phút hoặc 15 phút, trương lực cũng dần tăng mạnh. Khi xuất hiện cơn co thắt có quy luật 10 phút một lần, quá trình sinh nở đã thực sự bắt đầu. Nhưng tình trạng của mỗi sản phụ không giống nhau, thai phụ đã từng sinh con có thể sẽ không có hiện tượng dần rút ngắn khoảng cách thời gian giữa hai cơn đau, mà sẽ lập tức từ trạng thái không có tính quy luật tiến vào những cơn đau cách nhau năm phút chuẩn bị sinh nở trong thời gian cực ngắn, đây là điểm cần phải chú ý.

Cùng với quá trình sinh nở, thời gian gián đoạn giữa hai cơn đau ngắn dần, cơn đau sẽ dồn dập và dài hơn, thời gian gián đoạn và cơn đau cuối cùng dài khoảng 10 phút, liên tục thay thế nhau, lúc này được sự hỗ trợ của lực ép lên bụng, em bé sẽ ra đời ít phút sau đó.

(2) Áp lực bụng (dùng lực)

Việc gia tăng lực ép ở bụng nhờ sự co thắt của cơ thành bụng và cơ hoành gọi là áp lực bụng, có thể dùng cho tử cung để hỗ trợ sinh nở.

Áp lực bụng chính là sự dùng lực bụng được thực hiện trong trạng thái có ý thức, trong quá trình sinh nở khi đầu thai nhi hạ xuống đè lên trực tràng hãy làm động tác như khi đi đại tiện, dùng lực đẩy ra một cách tự nhiên.

Đặc biệt, khi thai nhi sắp ra đời, cùng với việc dùng lực mang tính phản xạ của các cơn đau phát tác, thai phụ càng khó tự khống chế áp lực bụng, đây gọi là đau cộng áp.

Áp lực bụng có thể hỗ trợ sản phụ sinh con thuận lợi. Sản phụ phải dựa vào tác dụng đồng thời của đau đẻ và áp lực bụng mới có thể hoàn thành quá trình lâm bồn. Đặc biệt, khi vào giai đoạn cuối, áp lực bụng có thể phát huy tác dụng rất lớn nên có biết cách dùng lực hay không ảnh hưởng rất lớn đến lâm bồn thuận lợi.

Dùng lực tùy ý chẳng những không thể đẩy thai nhi ra, mà ngược lại sản phụ sẽ dễ cảm thấy mệt mỏi. Do đó, phối hợp với sự phát tác của cơn đau đẻ, dùng lực một cách hợp lý là điều vô cùng quan trọng.

Thai phụ nên bắt đầu luyện tập phương pháp dùng lực khi mang thai tuần thứ 36 ~ 37, mỗi ngày tập một đến hai lần. Nhưng cần chú ý không được dùng lực quá mạnh, nếu không có thể gây ra nguy cơ sinh non.

II. Những việc cần tìm hiểu trong giai đoạn sinh thứ nhất của quá trình lâm bồn

1. Thế nào là giai đoạn sinh thứ nhất?

Lâm bồn chỉ cả quá trình từ khi tử cung bắt đầu co thắt có quy luật cho đến khi nhau thai hoàn toàn ra khỏi cơ thể mẹ. Quá trình này được bác sĩ sản khoa chia thành ba giai đoạn sinh.

Giai đoạn sinh thứ nhất chỉ quá trình khi tử cung bắt đầu co thắt có quy luật cho đến khi cổng tử cung hoàn toàn mở ra, gọi là kỳ mở cửa hoặc kỳ mở rộng. Khi bắt đầu, tử cung co thắt khoảng 10 ~ 15 phút một lần, thời gian co thắt mỗi lần ngắn, lực co thắt yếu. Sau đó, thời gian gián đoạn giữa hai lần sẽ dần ngắn lại, 3 ~ 5 phút một lần, thời gian gián đoạn dần ngắn lại, lực co thắt mạnh dần. Theo sự co thắt ngày càng mạnh của tử cung, các cơn co thắt thường xuyên hơn 2 ~ 3 phút một lần, mỗi lần duy trì khoảng một phút, lúc này tử cung đã hoàn toàn mở ra.

Trong giai đoạn sinh thứ nhất, tâm trạng của sản phụ hết sức quan trọng, không được căng thẳng, nếu cảm thấy trướng bụng hoặc mỏi thắt lưng phải nằm nghiêng tựa vào thành giường, dùng tay nhẹ nhàng mát-xa bụng. Khi hít sâu, hai tay mát-xa từ hai bên về giữa bụng, khi thở ra hai tay mát-xa từ giữa bụng sang hai bên, lặp lại như vậy nhiều lần, có thể giúp tinh thần thư giãn, loại bỏ tâm lý căng thẳng, sợ hãi trước khi sinh.



2. Những điều cần làm trong giai đoạn sinh thứ nhất

1. *Cạo lông*: Khi sắp sinh, bác sĩ đỡ đẻ phải cạo lông ở vùng kín của sản phụ để làm sạch triệt để vùng kín, giảm thiểu nguy cơ viêm nhiễm khi sinh.
2. *Ăn uống*: Một số sản phụ không chịu ăn gì khi sắp sinh, như vậy là không đúng. Vì cả quá trình lâm bồn sẽ kéo dài rất lâu làm tiêu hao nhiều thể lực, nếu không có thể lực dồi dào, khi lâm bồn sẽ, làm hại đến sức khỏe bản thân.
3. *Rửa ruột*: Rửa ruột chính là thông đại tiện. Khi phán đoán trong thời gian ngắn sắp tới, thai nhi không chào đời, bác sĩ phải giúp sản phụ thông ruột để tăng cường co thắt tử cung, rút ngắn thời gian lâm bồn đồng thời tránh đại tiện khi lâm bồn làm bẩn vùng

kín, tăng nguy cơ viêm nhiễm.

4. *Tiểu tiện*: Bàng quang tích trữ nước tiểu nằm phía trước tử cung. Bàng quang phồng lên sẽ ảnh hưởng đến sự hạ xuống của thai nhi và co thắt của tử cung, vì vậy khoảng hai, ba tiếng sau khi bắt đầu gần sinh, sản phụ nên đi tiểu một lần. Nếu bản thân không đi tiểu được nhưng bàng quang lại trướng rất to, bác sĩ đỡ đẻ phải dẫn tiểu cho sản phụ.
5. *Kiểm tra hậu môn*: Để tìm hiểu tình hình tử cung mở rộng và thai nhi hạ xuống, bác sĩ đỡ đẻ cứ cách một khoảng thời gian phải kiểm tra tình hình mở rộng của tử cung ở hậu môn, cho ngón tay vào để tính toán độ lớn của cửa tử cung.



Nếu bạn đã từng học kỹ năng thở và thả lỏng cơ trong thời gian mang thai, bây giờ nên áp dụng chúng vào thực tiễn. Bác sĩ đỡ đẻ cho bạn có thể dùng cách gõ nhịp hoặc dùng những câu chỉ dẫn như “thở ra”, “hít vào”, “vững vàng lên”, “bình tĩnh nào”... để giúp bạn vượt cạn.

III. Bắt đầu lâm bồn

Có các dấu hiệu tiền sản và khi những cơn đau đẻ có quy luật xuất hiện thì quá trình lâm bồn thực sự bắt đầu, qua kỳ mở cửa, kỳ đẩy ra, kỳ hậu sản, quá trình lâm bồn sắp kết thúc. Dấu hiệu lâm bồn khá chính xác gồm có:

1. Xuất huyết

Co thắt tử cung tăng mạnh, cổ tử cung bắt đầu mở ra do áp lực, vì vậy phần dưới màng ối trên thành cổ gần cổ tử cung sẽ bong ra dẫn đến xuất huyết, cùng với các dịch nhầy chảy ra ngoài cơ thể, gọi là “dấu hiệu sắp sinh”. Nếu ra ít thì sẽ có màu hồng, ra nhiều có màu đỏ, nếu chảy ra một thời gian dài sẽ chuyển sang màu nâu sẫm.

Dấu hiệu sắp sinh không chỉ xuất hiện một lần, có khi các cơn đau xuất hiện những dấu hiệu này hai ba ngày, hoặc sau khi đau đẻ mới xuất hiện dấu hiệu sắp sinh. Dịch nhầy và máu sẽ tăng lên nhiều theo quá trình sinh.

2. Vỡ ối

Khi bắt đầu lâm bồn, tử cung co thắt, áp lực bên trong tăng lên, nước ối sẽ chảy ra

ngoài, lỗ thoát này chính là cổ tử cung. Áp lực dần tăng lên khiến màng ối bong ra khỏi thành tử cung, màng ối mất đi chỗ dựa bắt đầu phồng lên, đây chính là bào thai. Bào thai ép dần lên cổ tử cung, khi cổ tử cung mở ra đủ rộng, không chịu nổi áp lực, màng ối sẽ vỡ, nước ối chảy ra, gọi là vỡ ối. Nếu màng ối không vỡ thì phải tiến hành vỡ ối nhân tạo.

3. Bắt đầu lâm bồn

Khi có dấu hiệu sắp sinh, các cơn đau có quy luật cũng bắt đầu theo, cổ tử cung mở rộng, bào thai hình thành, có thể gọi là một cuộc vượt cạn thực sự, nhưng những dấu hiệu này hoàn toàn không xuất hiện cùng lúc, trạng thái cổ tử cung cũng rất khó xác định.

Y học lâm sàng cho rằng, bắt đầu lâm bồn là khi các cơn đau cách nhau trong vòng 10 phút.

IV. Ba giai đoạn của quá trình lâm bồn

Tùy tình hình sinh nở tự nhiên có thể thấy, tuy thời gian sinh nở của mỗi người khác nhau, nhưng thông thường người sinh con lần đầu cần khoảng 14 ~ 16 tiếng, người đã từng sinh con cần khoảng 7~8 tiếng.

Khi cửa tử cung mở là lúc bắt đầu lâm bồn, nhưng do không thể nắm bắt chính xác thời điểm cửa tử cung mở, nên thông thường, quá trình lâm bồn được tính từ khi sản phụ bắt đầu cảm thấy đau để có quy luật.

Mặt khác, phản ứng khi lâm bồn kết thúc là nhau thai được đẩy ra ngoài. Nếu lâm bồn bình thường, khoảng 20 ~ 30 phút sau khi đứa trẻ chào đời nhau thai sẽ được đẩy ra ngoài.

Để tiện miêu tả, chúng tôi chia cả quá trình lâm bồn thành ba giai đoạn sinh dưới đây.

Giai đoạn sinh thứ nhất: Từ khi cửa tử cung bắt đầu mở ra cho đến khi nó mở rộng hoàn toàn. Sản phụ sinh lần đầu cần khoảng 12 tiếng, đã từng sinh cần khoảng 6 tiếng.

Giai đoạn sinh thứ hai: Thai nhi chui ra. Sản phụ sinh lần đầu cần khoảng từ 2 ~ 4 tiếng, đã từng sinh cần khoảng một tiếng.

Giai đoạn sinh thứ ba: Từ khi thai nhi ra đời cho đến khi nhau thai được đẩy ra. Sản phụ sinh con lần đầu và đã từng sinh đều cần khoảng 20 phút.

I. Tình hình trong giai đoạn sinh thứ nhất

(1) Sự biến đổi của cơ thể mẹ

Khoảng cách thời gian giữa hai cơn co thắt tử cung dần rút ngắn, thời gian co thắt tăng lên. Đầu tiên cách 20 phút co thắt 10 giây dần biến thành cách 20 phút co thắt 20 giây, cách 15 phút co thắt 30 giây, cách 10 phút co thắt 40 giây, cách 5 phút co thắt 50 giây.

Trong quá trình lâm bồn, giai đoạn thứ nhất cần thời gian dài nhất, nhưng đây là thời gian cần thiết khi sinh con tự nhiên, nên bạn không cần hoảng sợ.

Khi cửa tử cung hoàn toàn mở ra, thai phụ có thể cảm thấy đầu thai nhi hạ xuống, lúc này chất bài tiết mang máu và dịch nhầy sẽ không ngừng chảy ra.

Khi co thắt tử cung tăng mạnh, ống cổ tử cung sẽ trượt dần lên, không lâu sau, nó sẽ biến mất. Cuối cùng, cửa tử cung sẽ mở rộng tối khi có đường kính khoảng 10cm.

Cách mở cổ tử cung sẽ có khác biệt giữa người sinh con lần đầu và người đã từng sinh. Với sản phụ sinh con lần đầu, đầu tiên ống cổ tử cung sẽ trượt lên trên, sau đó cửa tử cung mới mở ra, chia thành hai giai đoạn. Với sản phụ đã từng sinh con thì hai biến đổi này xảy ra cùng lúc. Đây cũng chính là nguyên nhân tại sao có sự chênh lệch lớn về khoảng thời gian cần thiết trong giai đoạn sinh thứ nhất giữa sản phụ sinh lần đầu và sản phụ đã từng sinh.



Màng noãn, ngoài bộ phận ở cửa tử cung ra, các bộ phận còn lại đều dính trên thành tử cung. Vì thế, khi cửa tử cung bắt đầu mở ra, đoạn dưới của màng noãn (bộ phận xung quanh cửa tử cung) sẽ dần dần bong ra (lúc này xuất huyết chính là dấu hiệu lâm bồn).

Nhờ đó, bộ phận này sẽ dễ dàng phình lên như quả bóng bay, và nước ối đang tìm đường thoát ra do co thắt tử cung sẽ tích tụ tại đây, hình thành bào thai. Không lâu sau, bào thai dần to lên, vỡ ra do không thể chịu được lực co thắt tử cung và áp lực của âm đạo, nước ối chảy ra, đây chính là hiện tượng “vỡ ối”. Nhưng nếu màng noãn dày và có sức đề kháng mạnh, sẽ không dễ vỡ, ngược lại, nếu màng noãn mỏng và yếu, có thể vỡ ối sớm.

(2) Tư thế của thai nhi

Sinh con lần đầu và đã sinh con nhiều lần ít nhiều có sự khác biệt. Nếu là sinh lần đầu, đầu thai nhi đa số sẽ lọt vào cửa xương chậu.

Do cửa xương chậu có độ rộng dài nhất, nên thai nhi sẽ phối hợp với điều kiện này để tiến về bên phải hoặc bên trái với tư thế mặt hói nghiêng. Đầu là bộ phận dài nhất cơ thể, nên thai nhi sẽ ép cầm áp sát ngực, giảm tối đa phạm vi đầu để có thể nhanh chóng chui qua xương chậu.

Nhưng bộ phận trung ương trong xương chậu lại là nơi có độ nghiêng rộng nhất, đầu thai nhi – bộ phận dài nhất sẽ chuyển từ tư thế mặt hoi nghiêng thành tư thế nghiêng hẳn.

Lúc này, mặt có thể hướng về phía trước hoặc phía sau, nhưng để vùng quan trọng phía sau tránh súc ép từ những xương cứng ở lung xương chậu, mặt thai nhi tự nhiên sẽ hướng về phía sau. Điều đó có nghĩa, mặt thai nhi vừa chuyển từ tư thế hoi nghiêng sang tư thế nghiêng về phía sau cơ thể mẹ vừa liên tục hạ xuống chính giữa xương chậu.

Mặt khác, nếu đã từng sinh con, dù cửa tử cung mở ra hoàn toàn, trước khi vỡ ối đầu thai nhi vẫn không cố định, thường lắc lư lên xuống trong khoang xương chậu. Khi vỡ ối, thai nhi mới một mạch vượt qua xương chậu, tất nhiên, lúc này đầu thai nhi vẫn vừa xoay chuyển theo quy luật vừa hạ xuống.

Xương đầu thai nhi do các mảnh xương hợp thành, các điểm nối của chúng vẫn chưa ở giai đoạn vôi hóa và chưa cố định, nên khi bắt đầu lâm bồn, xương đầu sẽ tự chồng lên nhau, khiến đầu có hình dáng nhỏ dài, để có thể thuận lợi vượt qua xương chậu.

Sau khi thai nhi ra đời, xương đầu sẽ dần phục hồi hình dáng ban đầu, các điểm nối sẽ dần biến mất. Nhưng, bộ phận đỉnh đầu, điểm giao nhau của bốn mảnh xương sẽ có một lỗ hổng hình thoi, dùng tay sờ sẽ cảm thấy như thiếu một mảnh. Bộ phận này gọi là “thóp”, cần khoảng một năm rưỡi để nó hoàn toàn kín.

(3) *Những điều cần lưu ý trong giai đoạn sinh thứ nhất*

1. *Không nên lên bàn đẻ quá sớm:* Khi tử cung bắt đầu co thắt, không nên nằm trên giường như bệnh nhân quá sớm. Vì nằm quá lâu sẽ khiến thai phụ thêm mệt mỏi, căng thẳng. Nếu không quá mệt, sản phụ nên cố gắng đứng dậy đi lại, hoặc ngồi trên ghế làm đồ thủ công đơn giản, xem ti vi, nghe nhạc để làm giảm tâm trạng căng thẳng.



2. *Biết cách dùng lực:* Trong 2/3 thời gian đầu trong giai đoạn sinh thứ nhất, dù tử cung đã co thắt có quy luật, cũng không cần vội vã dùng lực. Tuy dùng lực sẽ làm cho thai phụ cảm thấy dễ chịu hơn nhưng do cửa tử cung vẫn chưa mở đủ rộng để thai nhi lọt qua nên nó không có tác dụng đối với quá trình sinh nở. Hơn nữa, do lực bụng dưới khiến cơ đáy chậu co thắt nên sẽ gây cản trở cửa tử cung mở rộng và quá trình di chuyển xuống dưới

của thai nhi.

Ngoài ra, tiêu hao thể lực quá sớm sẽ khiến bạn không còn sức lực khi bước vào giai đoạn sinh thứ hai, điều này khá nguy hiểm.

3. Khi tử cung co thắt, hãy hít thở sâu bằng bụng: Hít thở sâu sẽ giúp bạn cảm thấy dễ chịu hơn.

Khi con co thắt trở nên dữ dội, thở ra trong bài thở sâu bằng bụng sẽ ép lên xương cạnh bên thắt lưng, bạn sẽ thấy thoải mái hơn.

Bạn chỉ dùng lực khi bác sĩ cho phép. Lúc sắp kết thúc giai đoạn sinh thứ nhất, để vượt qua khoảng thời gian đau đớn do tử cung co thắt dữ dội gây ra, sản phụ có thể dùng lực nhẹ giữa những lần hít thở sâu theo sự cho phép của bác sĩ hoặc y tá hộ sinh. “Dùng lực nhẹ” chỉ sự dùng lực phù hợp với mức độ co thắt, chứ không dùng lực thực sự.

4. Phải đi tiểu nhiều: Do cử động bất tiện nên đối với thai phụ, đi vệ sinh là một việc phiền toái. Nhưng nhịn tiểu sẽ khiến bàng quang tích đầy nước tiểu, cản trở thai nhi xuống dưới. Vì thế, bạn hãy đi vệ sinh ngay khi buồn tiểu. Nước tiểu tích tụ sẽ làm cho bụng dưới có cảm giác nặng nề, cực kỳ khó chịu.

5. Nên ăn nhiều: Tuy không được ăn quá no, bạn nên ăn một chút thức ăn dễ tiêu hóa trong khoảng thời gian tạm gián đoạn giữa hai con co thắt, trừ khi có cảm giác buồn nôn. Để bụng đói sẽ không có sức sinh nở.

6. Đừng hoảng sợ khi vỡ ối: Một số sản phụ bị vỡ ối trước khi vào phòng sinh, dù vậy, bạn cũng không nên lo lắng vì mình đã ở bệnh viện rồi. Thay vào đó, nên đi tìm bác sĩ. Bạn có thể ngủ bù khi những con co thắt tử cung yếu đi giữa chừng, hoặc biến mất. Không nên lo lắng, hãy an tâm ngủ ngon.

Ngủ bù tuy làm mất thêm nhiều thời gian, nhưng sự nghỉ ngoi và thả lỏng tâm trí, lấy lại tinh thần tất nhiên tốt hơn nhiều so với việc bồn chồn không yên và suy nghĩ vẩn vơ. Có thể uống một chút thuốc an thần nếu bạn không ngủ được

2. Tình hình trong giai đoạn sinh thứ hai

(1) Biến đổi của cơ thể mẹ

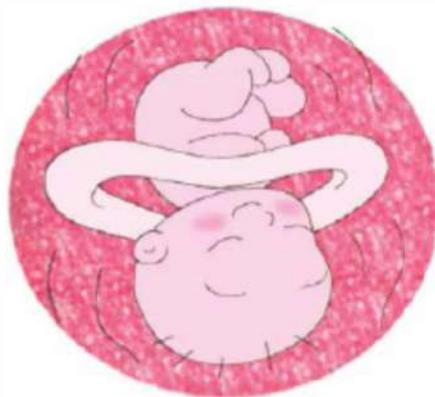
Tử cung cách khoảng 2 ~ 3 phút co thắt 40 ~ 50 giây, có lúc kéo dài một phút hoặc hơn một phút.

Lúc này, thai phụ sẽ tự nhiên dùng lực do co thắt tử cung quá dữ dội, vì thế làm vỡ bào thai đang phình ra, nước ối chảy ra, đây chính là dấu hiệu cho thấy thai nhi sắp ra đời. Không lâu sau khi sản phụ dùng lực là có thể nhìn thấy đầu thai nhi ở vùng kín phía ngoài âm đạo. Thời điểm này được gọi là sắp ra. Sản phụ sẽ có cảm giác mình đẩy ra một vật cứng

giì đó. Trên thực tế, nếu vẫn có phân đọng lại trong cơ thể thai phụ cũng sẽ bị đẩy ra ngoài. Thông thường, trước khi lâm bồn thai phụ đã được rửa ruột thông tiện, nên lúc này chỉ là cảm giác, vì thế cứ yên tâm dùng lực là được.

Khi tử cung co thắt, có thể nhìn thấy đầu thai nhi từ phía ngoài, khi co thắt ngừng thì không thể nhìn thấy nữa (sắp ra). Sau đó, quá trình lâm bồn sẽ bước vào một giai đoạn khác, dù tử cung ngừng co thắt, thai nhi cũng sẽ không co vào trong, thời điểm này gọi là “phát lộ”.

Từ thời điểm này đến khi đầu thai nhi thoát ra ngoài, cùng với sự co thắt mạnh của vùng kín, sản phụ có cảm giác nóng bỏng như bị thiêu đốt. Sau khi đầu thai nhi ra ngoài, các bộ phận còn lại sẽ dễ dàng thoát ra lần lượt theo thứ tự vai, cơ thể, chân, đồng thời chảy ra nước ối ấm nóng.



Em bé đã bình an chào đời, nhưng cuống rốn vẫn còn dính liền với nhau thai còn dính trong tử cung.

Trong giai đoạn sinh thứ hai, tử cung ở trong trạng thái như thế nào? Cửa tử cung lúc này đã hoàn toàn mở ra, hình dáng cổ tử cung không còn là hình bình hồ lô mà trở thành hình chiếc túi to thảng đuột từ trên xuống dưới.

Tuy cửa tử cung đã mở ra hoàn toàn nhưng do xương chậu bao quanh phía ngoài đường sinh, độ rộng chỉ vừa đủ để thai nhi lọt qua. Do đó, thai phụ phải dùng lực thật hiệu quả để giúp thai nhi thuận lợi vượt qua đường sinh.

Mặt khác, bào thai tiếp tục phình lên trong âm đạo, không lâu sau đó nó sẽ tự vỡ do chịu sức ép của thành âm đạo, lực ép bên trong bản thân nó gia tăng và lực đẩy của thai phụ...

Sau khi bước vào giai đoạn sinh thứ hai, âm đạo và bộ phận sinh dục ngoài đã chuẩn bị đầy đủ để có thể giãn ra, đầu thai nhi sẽ di chuyển từ tử cung xuống âm đạo nhờ vào lực vừa mức của đường sinh. Sau đó, sản phụ phối hợp dùng lực, mở thành âm đạo ra, thai nhi dần tiến gần lối ra bộ phận sinh dục ngoài.

Cửa âm đạo bình thường vốn nhỏ hẹp có thể mở rất rộng do có khả năng giãn nở lớn

khi sinh nở. Vì vậy, vùng giữa hậu môn và âm đạo (hội âm) bị kẽo giãn mỏng dính.

Khi đầu thai nhi trượt một mạch ra ngoài, bộ phận này sẽ có nguy cơ bị rách. Do đó, khi bác sĩ hoặc y tá hộ sinh không cho dùng lực, sản phụ phải đổi sang thở gấp.

(2) *Tư thế của thai nhi*

Nếu sản phụ sinh lần đầu, khi mới bước vào giai đoạn sinh thứ hai, đầu của thai nhi nằm ở vị trí khoảng giữa xương chậu, mặt nghiêng về phía sau thai phụ. Sau đó, dần dần chuyển về chính diện phía sau thai phụ, đồng thời di chuyển tới lối ra xương chậu. Đây cũng là nguyên nhân khiến lối ra xương chậu dài ra theo chiều dọc.

Do khi sinh sản phụ ở tư thế nằm ngửa, nên thai nhi thoát ra ngoài trong trạng thái mặt hướng xuống dưới và tiếp tục duy trì trạng thái này. Trước khi bộ phận lớn nhất là đầu ra ngoài, thai nhi tiến về phía trước trong tư thế cầm áp sát ngực, khi đầu đã lọt ra ngoài, thai nhi liền một mạch vượt qua đường sinh.

Lúc này, bác sĩ đỡ đẻ vừa dùng tay trái ngăn ngừa đầu thai nhi trượt ra quá nhanh, vừa dùng tay phải để phòng hội âm bị rách, đồng thời nâng mặt thai nhi đang úp xuống lên rồi từ từ xoay về hướng chính diện, giúp đầu hoàn toàn lọt ra ngoài, cố gắng hết mức để bảo vệ hội âm.

Khi đầu thai nhi ra ngoài, vai của nó vẫn ở lối ra xương chậu. Cách ra của vai khác với đầu, để làm cho vai to rộng phối hợp với lối ra hơi dài và mọc theo chiều dọc của xương chậu, phải xoay nghiêng thai nhi thuận theo hướng di chuyển của nó. Vì vậy, bác sĩ sẽ xoay nghiêng cơ thể của thai nhi, sau đó cho vai trên ra trước, vai dưới ra sau, cuối cùng kéo cả cơ thể ra ngoài.

Khi vượt qua đường sinh, thai nhi bị nước ối và các chất bài tiết lọt vào mũi nên trẻ vừa mới sinh sẽ không oa oa khóc ngay. Lúc này, chỉ cần hút nước ối hoặc các chất bài tiết khác trong mũi em bé ra, nó sẽ khóc rất to và rất khỏe.

Lau sạch cơ thể em bé rồi cắt cuống rốn, thai nhi đã chính thức trở thành “một cá thể độc lập”.

(3) *Những điều cần chú ý trong giai đoạn sinh thứ hai*

1. Dùng sức phối hợp với sự co thắt: Co thắt một lần thì dùng lực khoảng ba lần, sản phụ phải tuân theo chỉ dẫn của bác sĩ hoặc y tá hộ sinh, cần phải dùng sức phối hợp với sự co thắt mới có thể đạt được hiệu quả cao nhất.

Dùng lực khi tử cung chưa co thắt, không những không có tác dụng mà còn làm cho sức cùng lực kiệt.

Khi tử cung co thắt phải liên tục dùng lực khoảng ba lần, không cần chú ý tư thế đẹp xấu, chỉ cần áp dụng tư thế dùng lực dễ dàng nhất là được. Khi chưa nhìn thấy đầu em bé có

thể nằm nghiêng, dùng lực như lúc bạn đang phải ôm bàn chân, như vậy sẽ dễ dàng và có hiệu quả rất tốt; khi đã thấy đầu thai nhi, y tá hộ sinh ôm bàn chân thai phụ từ hai bên đồng thời nhấc cao bàn chân để thai phụ dùng lực được hiệu quả.



2. Hít thở sâu giữa những lần dùng lực: Khi co thắt tử cung tạm ngừng, bạn có thể tranh thủ hít thở sâu bằng bụng 2 ~ 3 lần, chuẩn bị dùng lực cho lần co thắt kế tiếp.

3. Không được phát ra âm thanh khi thở gấp: Khi bộ phận lớn nhất là đầu của thai nhi sắp ra, không được dùng lực, chỉ cần thở gấp liên tục là được.

Lúc này, bác sĩ hoặc y tá hộ sinh sẽ dạy bạn cách làm, sau khi được hướng dẫn, nên lập tức nắm hai bàn tay đặt trên ngực, cố gắng không dùng lực, chỉ cần thở gấp liên tục là được. Dù chỉ dùng lực rất nhẹ hoặc phát ra âm thanh có thể làm đầu thai nhi nhanh chóng trượt ra ngoài, khiến bộ phận hội âm bị thương nặng, thậm chí hậu môn cũng có thể bị thương.

1. Nên uống nước từng ngụm nhỏ: Sau khi bắt đầu dùng lực, sản phụ đặc biệt dễ khát. Lúc này, có thể hút một chút đồ uống không ngọt như hồng trà, nước hoa quả, trà...
2. Bắt đầu tiêu độc: Sau khi tiêu độc cho bộ phận sinh dục ngoài, sản phụ phải nằm ngửa, hai chân dang rộng hết cỡ, co đầu gối.
3. Do thai nhi sắp ra đời, để giúp bác sĩ và y tá hộ sinh dễ dàng hỗ trợ bạn lâm bồn, dù khó chịu hơn nữa bạn cũng phải giữ tư thế này, hết sức hợp tác với bác sĩ.

3. Giai đoạn sinh thứ ba

(1) Biến đổi của cơ thể mẹ

Sau khi đứa trẻ ra đời, tử cung vốn đang phình to sẽ dần nhỏ lại, toàn bộ nước ối sẽ chảy ra hết, còn nhau thai không có tính giãn nở sẽ tự nhiên bong ra khỏi thành tử cung và bị đẩy ra ngoài.

Lúc này, tử cung sẽ co thắt nhẹ một lần nữa, khi bác sĩ xác định nhau thai đã bong, sẽ chỉ thị sản phụ dùng lực để nhanh chóng đẩy nhau thai ra ngoài.

Sau khi nhau thai được đẩy ra, tử cung càng trở nên nhỏ hơn, đồng thời hạ xuống vị trí

dưới rốn khoảng hai đốt ngón tay. Nhau thai bong khỏi tử cung do co thắt mạnh sẽ di chuyển về hướng cửa tử cung nhờ trọng lượng của chính nó.



Lúc này, màng noãn cũng đồng thời bong khỏi thành tử cung. Vì vậy, khi nhau thai ra ngoài thông thường nó sẽ ở trong trạng thái lộn mặt ra ngoài như khi còn trong tử cung, tức là mặt ngoài của nó sẽ là mặt thai nhi. Có trường hợp cũng có thể ra ngoài trong trạng thái lùi mói bong.

(2) *Những điều cần chú ý trong giai đoạn sinh thứ ba*

1. Hai chân dang rộng hết cỡ: Sau khi nhau thai được đẩy ra, trước khi bộ phận sinh dục ngoài được làm sạch và tiêu độc khử trùng, hai chân phải dang rộng hết sức để bác sĩ và y tá hộ sinh dễ dàng làm việc.
2. Không được dùng tay chạm vào vùng bụng, để tránh kích thích tử cung: Trước khi nhau thai được đẩy ra, nếu dùng tay sờ, kích thích bụng dưới, đặc biệt là nơi có tử cung sẽ gây ra co thắt tử cung theo phản xạ, cản trở nhau thai ra ngoài.
3. Lâm bồn sẽ làm hội âm, bộ phận sinh dục ngoài hoặc cổ tử cung bị thương, phải khâu vết thương.

Lúc này, bạn phải tiếp tục chịu đựng đồng thời áp dụng tư thế mà bác sĩ đã chỉ dẫn, hợp tác đầy đủ để bác sĩ dễ dàng khâu lại vết thương trên thành âm đạo và lối vào âm đạo, như vậy mới không gây trở ngại đến đời sống tình dục sau này.

PHẦN BỐN: VẬN DỤNG KĨ NĂNG TRONG QUÁ TRÌNH SINH NỞ

I. Luyện tập kĩ năng hít thở trong các giai đoạn sinh

1. Giai đoạn sinh thứ nhất

Tử cung co thắt rất nhẹ, bạn có thể hít thở sâu, chậm và đều trong suốt con co thắt. Không nên căng thẳng với những con co thắt tử cung mà nên chào đón chúng.

2. Cuối giai đoạn sinh thứ nhất

Bắt đầu thở ra, sau đó trong khi tử cung đang co thắt bạn thở ngắn, gấp và nhe, không cần dùng đến lực thân dưới. Sau khi con co thắt qua đi, bạn hít vào một hơi sâu để thả lỏng cho bản thân và mọi người thấy tín hiệu đã qua con co thắt.

3. Giai đoạn quá độ

Bạn hãy thử áp dụng cách hít thở nông nhất – thở dốc – chỉ thở bằng miệng, nhưng không được đổi hơi quá nhiều để tránh làm cơ thể thiếu CO₂. Nếu bạn cảm thấy váng đầu hoa mắt, người đỡ đẻ cho bạn sẽ khum bàn tay thành hình chiếc cốc, chụp vào miệng và mũi bạn khi bạn thở.

4. Giai đoạn sinh thứ hai

Hít vào thật sâu đồng thời nén lại, nén hơi xuống khiến đáy xương chậu phình ra làm cho lực sinh dài và ổn định. Lặp lần nữa nếu tử cung vẫn co thắt mạnh, sau con co thắt phải từ từ và nhẹ nhàng nằm xuống.

II. Vận dụng cách thở ngắn và gấp

Không lâu sau khi đầu thai nhi lộ ra ngoài, bộ phận rộng nhất trên đầu sẽ vượt qua bộ phận sinh dục ngoài của mẹ, sau đó thai nhi chỉ cần dựa vào lực co thắt tử cung để ra ngoài, sản phụ không cần dùng lực nữa. Nếu sản phụ dùng lực hoặc phát ra âm thanh sẽ khiến đầu thai nhi phải chịu một lực ép và làm rách bộ phận hội âm (giữa hậu môn và âm đạo) đang giãn ra rất mỏng. Vì thế, lúc này bạn nên thở ngắn và gấp.

Bạn chỉ thở gấp một lần (một lần một phút, có khi cần phải làm lại vài lần) khi bước vào khâu cuối cùng của giai đoạn sinh thứ hai. Do động tác trong khâu này cần phải làm nhanh và không thể sửa đổi nên bạn tuyệt đối không được coi nhẹ tầm quan trọng của nó.

Phương pháp chuẩn xác như sau:



Nằm ngửa, cong hai gối, hai chân dang rộng, hai tay nắm vào nhau đặt trước ngực.

Hít đủ hơi theo cách thở bình thường, rồi mau chóng thở ra, sau đó hít vào theo phản xạ, thở ra... lặp lại động tác hít thở ngắn và nhanh nhiều lần. Thở gấp một cách tự nhiên như sau khi bạn chạy một quãng đường dài.

Nếu bạn thấy hô hấp khó khăn khi hít thở, điều đó chứng tỏ bạn đã đảo ngược trình tự “thở ra → hít vào” thành “hít vào → thở ra”, khiến lượng hơi thở ra và lượng hơi hít vào không cân bằng. Khi ấy, bạn phải lập tức dừng lại. Khi thở gấp, đa phần lượng hơi thở ra nhiều hơn lượng hơi hít vào nên khi hít vào phải mở to miệng.

Lượng hơi hít vào trước khi thực hiện động tác hít thở gấp nhiều hơn bình thường và động tác hít thở bằng toàn thân khiến thân dưới bị lắc lư, gây bất tiện cho bác sĩ hoặc y tá hộ sinh làm việc.

Trước khi lâm bồn, bạn chỉ cần nhớ kĩ lượng hơi hít vào thở ra khi thở gấp tương đương lúc thở bình thường, chỉ khác ở tốc độ khá nhanh mà thôi.

Nếu vẫn không biết làm, bạn hãy bit mũi, mở miệng, nín thở vài giây rồi hít vào, hít thở trong trạng thái đó rồi tăng tốc.

Bắt đầu từ tháng thứ mười của thai kỳ, bạn nên luyện tập hít thở gấp mỗi tối một lần, sau khi đã nhuần nhuyễn thở phổi hợp với cách dùng lực, tập thành thạo cách đột ngột chuyển sang thở gấp trong khi đang dùng lực.

III. Bí quyết giảm đau

Khi tử cung bắt đầu co thắt, bạn có thể thở sâu bằng bụng hoặc mát-xa bụng. Khi cảm thấy đau trướng bụng, mát-xa thắt lưng và dùng lực có thể làm giảm cơn đau.

I. Vận dụng cách thở sâu bằng bụng

Thở sâu bằng bụng giúp bạn trấn tĩnh, lặp lại nhiều lần có thể giảm bớt cơn đau dữ dội

do co thắt tử cung gây ra, thả lỏng các cơ xung quanh đường sinh, thúc đẩy cửa tử cung mở rộng. Không những thế, thở sâu bằng bụng còn có tác dụng phòng ngừa trường hợp các chức năng trong cơ thể thai nhi thiếu dưỡng khí.

Thở sâu bằng bụng là một động tác bắt buộc để ổn định tâm trạng lo lắng của các sản phụ trong giai đoạn sinh thứ nhất, giúp sản phụ bình an vượt qua giai đoạn này. Nếu bạn sợ dùng lực bụng theo phản xạ do co thắt tử cung gây ra sẽ gây cảm giác quá trình lâm bồn, hãy thở sâu bằng bụng. Đó là cách để bạn nhẹ nhàng, nhanh chóng vượt qua giai đoạn sinh thứ nhất.

2. Phương pháp nằm ngửa thở sâu bằng bụng

Hai chân dang ra thoải mái, đầu gối hơi cong. Ngón cái mở rộng, bốn ngón còn lại chụm sát vào nhau, nhẹ nhàng đặt trên bụng, tạo thành một hình tam giác. Hai ngón tay cái nằm ở vị trí thẳng dưới rốn một chút. Phình bụng dưới lên khi hít sâu và hõm lại khi thở ra.

3. Bí quyết hít thở sâu bằng bụng

(1) Phương pháp thở sâu bằng bụng bên

Nhẹ nhàng cong hai gối và cẳng tay đặt dưới cơ thể, đặt bàn tay cạnh mặt. Tay phía trên cơ thể trượt nghiêng trên bụng như đang ôm bụng.



(2) Bí quyết luyện tập

Thở sâu bằng bụng là động tác cơ bản quan trọng nhất, phải luyện tập nhiều lần cho đến khi duy trì được khoảng 30 phút mà không thấy mệt. Khi mới tập, bạn thường thấy mệt nên có thể từ từ kéo dài thời gian luyện tập.

Khi thở sâu bằng bụng, thai nhi cử động khá nhiều nhưng không cần lo lắng. Đầu tiên chỉ cần dùng lực và gắng phình bụng lên hết cỡ rồi hãy từ từ thở ra.

Luyện tập nhiều lần cho đến khi đã quen, chỉ cần vừa hít vào, bụng sẽ tự phình lên. Khi chưa quen, có thể bạn sẽ làm những động tác vung về, thiếu linh hoạt như dùng lực ở vai, bụng hơi nhô lên một chút, chỉ khi bụng trên ngực nhô lên bụng dưới mới phình ra. Sau nhiều lần luyện tập, bạn sẽ khắc phục được những khuyết điểm này.

(3) Vận dụng động tác hỗ trợ khi thở sâu bằng bụng

1. Mát-xa: Khi con co thắt tử cung mạnh lên, cũng là lúc bạn đã trải qua một nửa giai đoạn sinh thứ nhất, có thể dùng cách này để giảm nhẹ cảm giác co thắt. Vừa thở sâu bằng bụng vừa dùng hai tay mát-xa bụng dưới theo vòng tròn hoặc theo đường thẳng.



Khi nằm nghiêng, mát-xa tummy tự bằng một tay.

Dù nằm ngửa hay nằm nghiêng, bạn không được dùng lực mát-xa vùng thẳng phía trên xương mu, nếu kích thích bộ phận này quá mức sẽ gây cản trở cửa tử cung mở rộng. Ngoài ra, bạn có thể nhờ người khác mát-xa thắt lưng.

2. Phương pháp ép: Đây là một động tác hỗ trợ áp dụng trong trường hợp sản phụ không thể hít thở sâu bằng bụng khi co thắt tử cung mạnh dần lên sau một nửa thời gian của giai đoạn sinh thứ nhất.

3. Khi thở ra thật sâu bằng bụng, dùng ngón cái hoặc bốn ngón khác ép lên cạnh bên trong thắt lưng. Có thể đặt nắm tay dưới thắt lưng trong thời gian ngắn để làm giảm cảm giác nặng nề.

IV. Dùng lực hợp lâm khi lâm bồn

Sau khi cửa tử cung mở ra hoàn toàn, tử cung co thắt sẽ làm thai nhi dần hạ xuống lối ra xương chậu. Dùng lực vào thời điểm này có thể thúc đẩy quá trình lâm bồn và làm giảm các kích thích mạnh do tử cung co thắt gây ra, giúp sản phụ nhẹ nhàng vượt qua giai đoạn này.

“Dùng lực” ở đây khác với “ra sức”, “gắn sức” đơn thuần. Áp lực bụng hình thành khi dùng lực chỉ phát huy tác dụng khi nó xuôi theo hướng đường sinh. Nói một cách đơn giản, nó giống như cách bạn dùng lực như khi đai tiệm. Nhiều người cho rằng động tác này thật

dễ nhung khi sinh, bạn nầm chứ khôn̄g ngồi xổm, nên đó là việc khôn̄g hề đơn giản và dễ làm người ta lo lắng bồn chồn.

1. Phương pháp dùng lực khi nầm ngửa

(1) Cách dùng lực chính xác

Hai chân dang đủ rộng, co gối, gót chân áp sát hông hết mức. Hai tay giơ lên phía sau, bám chặt vào thành giường hoặc tay nắm ở hai bên.

Đầu tiên hít vào một hơi dài, thở ra bằng mũi đồng thời ngừng hít thở, sau vài giây từ từ dùng lực như khi đại tiện hoặc mở lỗ hậu môn ra.

Lúc này, bạn phải ngậm chặt miệng, không được để khôn̄g khí lọt ra ngoài. Từ khi hít vào, dùng lực cho đến khi thở ra hết ước chừng cần khoảng 25 giây.

Bạn có thể xác định cách dùng lực của mình có chính xác hay khôn̄g bằng cách đặt bàn tay gần hậu môn. Nếu chính xác, bàn tay sẽ bị đẩy ra phía trước; nếu sai bàn tay gần như khôn̄g có cảm giác.

(2) Cách dùng lực sai

Khi luyện tập nếu phát hiện các khuyết điểm dưới đây, bạn hãy sửa cho đúng.

1. *Chỉ có bụng phình lên.* Nguyên nhân là do sau khi đã hít đủ hơi, trước khi thở ra bạn khôn̄g tạm thời nín thở mà đột ngột dùng lực, hoặc luồng hơi chuyển tới bụng thì ngừng.
2. *Chỉ có hai má phình lên.* Hiện tượng này cũng do cách nén thở khôn̄g đúng gây ra. Tương tự như tình huống trên, do khôn̄g tạm thời nín thở giữa lúc hít vào và thở ra nên luồng hơi khôn̄g lưu lại ở ngực mà chạy thẳng lên miệng.
3. *Cơ thể trượt lên trên.* Nguyên nhân là do hai tay dùng lực quá mạnh. Nếu mắc khuyết điểm này, bạn chỉ cần dùng hai tay nhẹ nhàng di chuyển thân người xuống dưới, giảm nhẹ lực cổ tay là được.
4. *Cơ thể trượt xuống dưới.* Ngược lại với tình huống trên, tình huống này xảy ra khi hai tay đẩy mạnh về phía sau hoặc noi bám tay quá thấp. Vì thế, bạn cần điều chỉnh nhiều lần để tìm được vị trí bám tay thích hợp nhất.
5. *Sống lưng nhô lên.* Nguyên nhân là do bụng dưới dùng lực quá mạnh hoặc dùng sức cả lồng ngực để hít vào.
6. *Mông cong lên.* Sống lưng, mông, hai chân nên ở trên cùng một mặt phẳng. Nếu trọng tâm đặt quá nhiều lên hai chân sẽ làm mông cong lên.
7. *Không thể dùng lực lâu.* Nguyên nhân là do bạn dùng lực ngay sau khi hít đủ hơi mà khôn̄g tạm thời nín thở.

(3) Bí quyết dùng lực

Hít đủ hơi rồi tạm thời nín thở mấy giây, sau đó mới bắt đầu dùng lực.

2. Phương pháp dùng lực khi nằm nghiêng

Khi nằm nghiêng, khuỷu tay dưới cơ thể nhẹ nhàng gập lại, bàn tay đặt cạnh mặt.



Chụm hai chân, đầu gối cong hết cỡ, tay ôm lấy phần đùi gần hông bên trên. Có thể ôm cả hai tay, nhưng tay bên dưới cơ thể sẽ dễ mồi do nằm nghiêng.

Đầu không được cúi quá thấp, sống lưng cũng không được cong lên đến mức mắt nhìn thấy cuống rốn.

Hít hơi và dùng lực giống như khi nằm ngửa. Lúc này, sống lưng phải thẳng không được cong, phần hông ra sức như đang đẩy về phía sau. Đầu cúi quá thấp hoặc ôm hông mà ôm đầu gối là những tư thế dùng lực sai.

Tư thế dùng lực này giống tư thế đại tiện nên rất dễ thực hiện. Vì vậy, trong trường hợp bạn không thể dùng lực hiệu quả khi nằm ngửa có thể thử tư thế nằm nghiêng, khi cảm giác thuận hơn đổi lại tư thế nằm ngửa.

3. Phương pháp dùng lực khi nằm ngửa và ôm lấy hai chân

Gió hai chân lên, hai tay ôm lấy phía trong đầu gối từ bên ngoài, hai chân áp sát hai bên bụng dưới hết mức đồng thời dang rộng. Hai tay không được nắm vào nhau mà phải tự nắm chặt lại. Dùng lực đồng thời để cầm áp sát ngực, hai chân dang ra hết mức.

Nếu hai chân dang không đủ rộng hoặc khép vào nhau, hoặc dùng lực ngay sau khi hít đủ hơi, hiệu quả tất nhiên sẽ không cao. Cầm dưới vốn dĩ nên áp sát ngực lại hướng lên trên hoặc khi dùng lực, lực chống đỡ chân mạnh hơn lực ôm chân làm hông trượt xuống dưới cũng không thể đạt được hiệu quả tốt.

4. Sử dụng ba cách dùng lực khác nhau

Giai đoạn sinh thứ hai thực sự cần dùng lực. Sản phụ sinh con lần đầu cần khoảng 2 ~ 4 tiếng, sản phụ đã từng sinh con cần khoảng một tiếng. Trong thời gian này, tử cung co thắt với tần suất khoảng hai, ba phút một lần, mỗi lần kéo dài một phút.

Để có thể nhẹ nhàng vượt qua giai đoạn này, giúp thai nhi ra sớm một chút, mỗi phút co thắt tử cung sản phụ phải dùng lực ít nhất ba lần. Và như thế, trong một tiếng sản phụ phải dùng lực 45 ~ 60 lần, hai tiếng 90 ~ 120 lần, bốn tiếng 180 ~ 240 lần.

Vì vậy, để tránh tiêu hao thể lực vô ích, động tác thực hiện phải đạt hiệu quả cao nhất có thể. Cách dùng lực chính xác giúp quá trình lâm bồn rút ngắn từ bốn tiếng xuống còn hai tiếng; và ngược lại, cách dùng lực sai khiến quá trình lâm bồn kéo dài thêm.

Khi sinh, đường sinh vẫn chưa hoàn toàn mở rộng chờ thai nhi chui qua, bởi vậy, thai nhi chỉ có thể tiến dần về phía trước bằng cách tiến hai bước, lui một bước dựa vào cách dùng lực chính xác của sản phụ. Cách dùng lực sai không thể sinh ra lực tiến hai bước, hơn nữa lúc này sản phụ lại thở ra nên thai nhi chỉ có thể tiến một bước, lui một bước, tức sẽ dừng tại chỗ. Vì vậy, trong giai đoạn sinh thứ hai, tốt nhất sản phụ nên áp dụng phương pháp dùng lực “kiểu nằm nghiêng”, có thể đổi tư thế nghiêng trái hoặc nghiêng phải.

Khi quá trình lâm bồn diễn ra thuận lợi, bác sĩ sản khoa bắt đầu làm sạch và khử trùng bộ phận sinh dục ngoài. Để bảo vệ hội âm, người trợ sinh sẽ yêu cầu sản phụ đổi sang cách dùng lực “kiểu nằm ngửa”. Nếu thực hiện không hiệu quả trong tư thế này, có thể dùng phương pháp nằm ngửa ôm hai chân, khi đã cảm thấy thuận, lại đổi sang phương pháp nằm ngửa.

V. Vận dụng các động tác hỗ trợ

Giai đoạn sinh thứ nhất:

Chủ yếu là hít thở sâu bằng bụng, khi cần có thể thực hiện thêm động tác mátxa, ép... Khi giai đoạn sinh thứ nhất kết thúc, để làm thuyên giảm kích thích co thắt, có thể dùng cả phương pháp dùng lực nhẹ kiểu nằm nghiêng.

Giai đoạn sinh thứ hai:

Nửa giai đoạn trước chủ yếu áp dụng phương pháp dùng lực kiểu nằm nghiêng. Khi thấy đầu thai nhi sắp ra có thể đổi sang phương pháp dùng lực kiểu nằm ngửa hoặc nằm ngửa ôm hai chân lên. Sau khi đầu thai nhi ra ngoài, bạn nên đổi sang thở gấp theo chỉ dẫn của người trợ sinh.

Giai đoạn sinh thứ ba:

Khi nhau thai bị đẩy ra, bạn phải dùng lực thật nhẹ theo chỉ dẫn của người trợ sinh.



Quá trình luyện tập kiên trì của bạn sẽ phát huy tác dụng to lớn khi lâm bồn. Hãy tin rằng, bí quyết này nhất định sẽ giúp bạn vượt qua những thời điểm đau đớn nhất trong các giai đoạn một cách thuận lợi và nhẹ nhàng.

PHẦN NĂM: CHỌN CÁCH LÂM BỒN

I. Lâm bồn tự nhiên

Mang thai và sinh con là hiện tượng sinh lý hết sức tự nhiên của người phụ nữ, là con đường duy trì nối giống mà ai cũng phải trải qua. Sau khi mang thai khoảng 280 ngày, chắc chắn bạn sẽ phải lâm bồn. Trong thai kỳ, để thích ứng với nhu cầu không ngừng sinh trưởng và phát triển của thai nhi và chuẩn bị chờ đón lâm bồn, các hệ cơ quan trong cơ thể mẹ, nhất là cơ quan sinh sản có những biến đổi sinh lý rất lớn. Sau khi mang thai đủ tháng, cơ tử cung xuất hiện các cơn co thắt có quy luật, tiếp đó cổ tử cung mở rộng, thai nhi từ tử cung vượt qua đường sinh để ra ngoài, chính thức đến với thế gian này. Sau khi sinh, các hệ cơ quan và cơ quan sinh sản của sản phụ lần lượt hồi phục trạng thái ban đầu, đó cũng là một quy luật tự nhiên.

Thai nhi vượt qua âm đạo và được sinh ra, co thắt tử cung có quy luật trong quá trình lâm bồn có thể làm phổi của thai nhi được rèn luyện, tạo điều kiện có lợi cho thai nhi hít thở sau khi ra đời. Hơn nữa khi được sinh qua đường âm đạo, đầu thai nhi bị đẩy ra giống như đang ngẩng đầu đổi hơi lúc bơi, có thể đẩy nước ối và dịch nhầy tích trong phổi, mũi và miệng thai nhi ra ngoài, nhờ vậy, sau khi chào đời, đường hô hấp của em bé sơ sinh trở nên thông suốt, không khí trong lành vào phổi có thể lập tức tiến hành trao đổi oxy.Thêm vào đó, khi sinh con tự nhiên, nơi thấp nhất trên đầu thai nhi chịu sự chèn ép của những cơn co thắt tử cung khiến máu trong đầu dồi dào để cung cấp nhiều chất hơn cho trung khu hô hấp của não bộ. Đáng chú ý là, đầu thai nhi bị kéo dài khi vượt qua âm đạo là một hiện tượng tự nhiên, không ảnh hưởng đến trí tuệ của trẻ sau này.

II. Lâm bồn không đau đớn

Phương pháp lâm bồn không đau đớn mang tính thần kinh dự phòng không dùng thuốc, do các học giả Liên Xô cũ đưa ra đầu thập niên 50 của thế kỷ 20. Phương pháp này từng được sử dụng rộng rãi ở nước ta, đạt được hiệu quả nhất định. Nội dung chủ yếu của nó là:

1. Giảng giải kiến thức sinh lý về thai nghén và lâm bồn cho sản phụ và người thân, để họ hiểu bản chất của những cơn đau phát sinh khi lâm bồn đồng thời có lòng tin đối với sự an toàn của quá trình này. Điều này cực kỳ quan trọng đối với việc xua tan tâm lý sợ hãi và lo lắng của sản phụ, ổn định chức năng vỏ não để giảm đau, làm sinh ra những cơn co thắt tử cung mạnh, từ đó hỗ trợ sự tiến triển bình thường của các giai đoạn sinh.



2. Chỉ dẫn thai phụ làm động tác hít thở sâu và thật chậm để giảm nhẹ cảm giác đau đớn lúc tử cung co thắt sau khi tiến vào thời kỳ tăng tốc trong giai đoạn sinh.
3. Bản thân sản phụ, các y bác sĩ và người thân có thể dùng tay mát-xa vùng bụng có tử cung theo hướng về bên phải khi sản phụ đang trong cơn đau, hoặc đẩy hai tay từ chính giữa bụng sang hai bên, hoặc dùng ngón tay hay bàn tay ấn lên nơi nhức mỏi ở xương thắt lưng để giảm cảm giác đau đớn.

Người thân nên ở bên cạnh sản phụ lúc chờ sinh và lúc lâm bồn. Như thế, sản phụ sẽ thấy được an ủi rất nhiều; người thân cũng có thể kịp thời biết được tình hình của thai phụ, không phải lo lắng bồn chồn ở bên ngoài. Người thân vào phòng sinh cùng sản phụ có thể thay giày, quần áo, đeo mũ, đeo khẩu trang... để tránh truyền nhiễm.

Gợi ý:

Phương pháp lâm bồn không đau đớn phối hợp với phương pháp châm cứu và dùng thuốc tê cũng có tác dụng giảm đau nhất định. Châm cứu vào các huyệt đạo đơn giản thường dùng như hợp cốc, nội quan... Hiệu quả của tiêm thuốc tê liên tiếp có thể kéo dài và ổn định, phương pháp châm cứu giảm đau không gây hại cho hai mẹ con.

III. Lâm bồn đặc biệt

Trong quá trình lâm bồn, sản phụ có lúc sẽ gặp phải một số tình huống không thuận lợi. Với những tình huống này, bác sĩ có lúc sẽ quyết định một số phương pháp lâm bồn đặc biệt để bảo đảm sự an toàn của hai mẹ con.

I. Lâm bồn bình thường và không bị thương

Sản phụ đã từng sinh con khi sinh nở tự nhiên thường không bị rách âm đạo và hội âm, bởi khả năng giãn nở khá tốt của hai bộ phận này. Nhưng người trợ sinh vẫn cần dùng tay bảo vệ hội âm để đảm bảo chúng sẽ không bị thương trong quá trình lâm bồn. Sản phụ

sinh con lần đầu nếu có thể trạng tốt và thai nhi nhỏ có thể sinh con bằng phương pháp tự nhiên và không bị thương dưới sự hỗ trợ của người trợ sinh.

2. Lâm bồn bằng cách cắt hội âm

Nếu âm đạo sản phụ sinh con lần đầu co giãn không tốt, thường là trong giai đoạn sinh thứ hai, đầu thai nhi tiến vào âm đạo với xung lực quá mạnh sẽ làm rách vùng giữa âm đạo và hội âm. Để tránh tình trạng này, bác sĩ có thể dùng bàn tay ép mạnh vào hội âm để bảo vệ nó khi thai nhi ra đời, hoặc cũng có thể cắt hội âm, vết cắt gọn, hồi phục rất nhanh và không để lại sẹo.

3. Trợ sản bằng kẹp phoóc-xép

Đây là một phẫu thuật trợ sản bằng cách dùng kẹp phoóc-xép kéo đầu thai nhi để giúp thai nhi ra ngoài. Phương pháp này chủ yếu dùng trong các trường hợp:

1. Do lực sinh không đủ, đường sinh quá hẹp (độ nhẹ), ngôi chẩm ngang, ngôi chẩm sau dẫn đến sinh khó. Giai đoạn sinh thứ hai kéo dài, trong tình huống bất lợi đối với cả mẹ và con.
2. Những người khó áp dụng phương pháp hút đầu thai nhi thì nên trực tiếp sử dụng cặp phoóc-xép để trợ sản.
3. Cần lập tức đưa thai nhi ra ngoài trong những trường hợp khẩn cấp như sa dây rốn, thai nhi chết già, nhau thai bóng sóm...
4. Sản phụ thất bại khi dùng máy hút thai, không kịp mổ tử cung.

Đồng thời những sản phụ đã có các điều kiện như cửa tử cung mở hoàn toàn, vỡ ối, đầu thai nhi không quá to, thai nhi còn sống, chẩm lộ ra trước (hoặc đỉnh đầu lộ ra trước, ngôi mặt kiểu cầm trước) mới có thể tiến hành phẫu thuật trợ sản bằng cặp phoóc-xép.

Trợ sản bằng cặp phoóc-xép tuy có thể bảo vệ sản phụ và thai nhi khi lâm bồn, nhưng một số trường hợp sẽ gây xuất huyết trong đầu em bé, hoặc gây trở ngại trí tuệ, tê tay chân... Do đó, không nên tùy tiện sử dụng phương pháp này.

IV. Mổ tử cung

Mổ tử cung là một loại phẫu thuật rạch tử cung để lấy thai nhi ra, sử dụng kịp thời và hợp lý để cứu sống hai mẹ con.

I. Trường hợp áp dụng

Thường áp dụng khi cần giải quyết các biến chứng phát sinh trong quá trình lâm bồn và những ca sinh khó. Nhưng nếu không thể nắm rõ tiêu chuẩn sử dụng, chẳng những không đạt được mục tiêu dự kiến mà còn có thể gây hậu quả xấu. Thông thường, bác sĩ sẽ quyết định mổ tử cung trong những trường hợp sau:

- Đường sinh bất thường như xương chậu nhỏ hẹp, dị hình, xương chậu và vòng đầu thai nhi không vừa; dọa vỡ tử cung; bệnh bội nhiễm thai nghén nặng như bệnh tim bội nhiễm, tiểu đường, viêm thận mãn tính, hội chứng cao huyết áp thai nghén; khi sắp sinh tử cung co thắt yếu, người tiêm pitocin (hoóc-mon thúc sinh) mà không có hiệu quả; trước khi sinh bị mất máu nghiêm trọng như nhau thai tiền đạo, nhau thai bong sóm...; quá trình sinh kéo dài quá lâu (trên 30 tiếng); thai phụ lớn tuổi sinh lần đầu (trên 35 tuổi); sản phụ bị mụn nước cấp tính hoặc bệnh đường âm đạo.



- Sản phụ có ngôi thai bất thường như ngôi ngang, ngôi mông, nhất là khi chân thai nhi lọt vào xương chậu trước, ngôi chẩm sau ké dài...; quá trình sinh ngừng lại, thai nhi khó ra khỏi âm đạo; nhau thai bong trước khi thai nhi ra ngoài, hoặc cuống rốn thoát ra ngoài từ âm đạo; thai suy trong tử cung, thiếu oxy, người đã chữa trị mà không có hiệu quả; và những người không nên sinh con tự nhiên khác.

2. Ưu, nhược điểm của phương pháp mổ tử cung

Hiện nay, tỷ lệ sinh bằng phương pháp mổ tử cung đang có xu hướng tăng cao ở khắp nơi trên thế giới. Điều này có liên quan đến sự nâng cao trình độ kỹ thuật điều trị và cả yếu tố tâm lý xã hội. Nhưng chúng tôi khuyến cáo các sản phụ và người thân, tuyệt đối không nên cho rằng mổ đẻ là con đường sinh nở của loài người. Nó chỉ là cách thức trợ sản trong những trường hợp bất đắc dĩ. Bởi lẽ, cùng với những hiệu quả nhất định, nó cũng tồn tại một số nguy hại.



(1) Đối với mẹ

Đối với thai phụ thích hợp mổ đẻ, phương pháp sinh nở này vừa có thể giảm đau đớn vừa tránh nguy hiểm đến tính mạng.

Nhưng mổ đẻ cũng có rất nhiều tác dụng phụ. Đầu tiên, so với sản phụ sinh tự nhiên, sản phụ mổ đẻ mất máu nhiều hơn, hồi phục sau phẫu thuật chậm hơn, ít sữa; thứ hai sau phẫu thuật có thể dẫn đến các hội chứng bệnh liên quan đến hệ tiết niệu, tim mạch và hô hấp cũng như nhiều biến chứng ở cơ quan sinh sản như vết mổ ở tử cung phục hồi không tốt, niêm mạc tử cung nằm ở vị trí bất thường...; thứ ba, mổ đẻ cũng có ảnh hưởng bất lợi đối với lần sinh tiếp theo.

Gợi ý:

Trong tình huống khẩn cấp, mổ tử cung thực sự là phương pháp sinh an toàn hiệu quả. Hiện nay, nhờ sự phát triển của kỹ thuật phẫu thuật và gây mê, tính an toàn khi truyền máu được nâng cao, sự phát triển và ứng dụng của thuốc kháng sinh đã nâng cao hệ số an toàn của phẫu thuật mổ tử cung, đây thực sự là một phương pháp hay giúp thai nhi an toàn chào đời.

(2) Đối với thai nhi

Mổ đẻ cũng có một số điểm bất lợi đối với thai nhi. Đầu tiên, có nghiên cứu đã chứng minh, IgG của thai nhi được sinh tự nhiên tương đương với cơ thể mẹ, còn trong máu cuống rốn của trẻ sơ sinh mổ đẻ thiếu hụt IgG. IgG là bạch cầu miễn dịch chủ yếu trong huyết thanh của máu người, cũng là kháng thể duy nhất cơ thể mẹ truyền cho trẻ sơ sinh qua nhau thai. Trẻ sơ sinh mổ đẻ thiếu IgG, sức đề kháng của cơ thể tất nhiên sẽ giảm, điều đó cũng có nghĩa, nguy cơ mắc bệnh sẽ tăng.

Ngoài ra, trẻ sơ sinh mổ đẻ dễ mắc hội chứng suy hô hấp. Vì khi thai nhi ở trong bụng mẹ, trong phổi có một chút nước ối, khi sinh qua đường âm đạo sẽ bị đẩy ra ngoài đường hô hấp do tác dụng đẩy ép của âm đạo. Còn mổ đẻ, thai nhi sẽ được đưa ra ngoài chỉ trong vài giây, cơ thể không bị chèn ép, do đó nước ối vẫn đóng trong phổi và đường hô hấp, khiến thai nhi dễ bị hô hấp không thông suốt, thậm chí phát sinh hậu quả nghiêm trọng hơn.

Một đứa trẻ sẽ khiến tình yêu lớn lao thêm, ngày ngắn đi, đêm dài hơn, ngân sách eo hẹp lại, gia đình hạnh phúc hơn, quần áo xoàng xĩnh đi, quá khứ bị lãng quên còn tương lai trở nên đáng sống.

KHUYẾT DANH
