

Thể thao trong thời gian mang thai

- để tăng thêm sức khỏe
- để giúp cho mình vượt qua những thay đổi trong lúc mang thai
- sẽ giúp chóng bình phục sau khi sanh
- có thể làm cho tinh thần sảng khoái lên
- có thể ngăn ngừa chứng đau lưng, sưng chân, u mạch máu, giảm bệnh trĩ và không làm tăng cân

Trong thời gian có thai bình thường thì chúng tôi khuyên bạn hãy vận động:

Làm tăng thêm sức chịu đựng của mình

- phải đi lại ít nhất là 2 tiếng 30 phút trong một tuần, đến nỗi mệt phải thở phều phào một tý
- phải chia việc đi đứng thành 3 ngày trong tuần
- những việc làm hằng ngày đều là cách thể thao tốt, đi bộ, đi chợ, lên xuống cầu thang, chạy nhảy với trẻ con
- bạn có thể vận động nhanh, cách nhau mỗi lần nửa tiếng 10 phút một lần

hoặc nếu bạn là người đã quen đi đứng nhiều

- hãy đi lại mỗi tuần ít nhất là 1 tiếng và 15 phút, tới nỗi bạn phải thở phều phào vì mệt
- hãy chia việc thể thao ít nhất mỗi tuần làm trong 3 ngày

Thêm vào đó: hãy vận động bắp thịt và làm cho dẻo người mỗi tuần 2 lần, thí dụ bằng cách tập a-rô-bic, co duỗi thân hình tại nhà hoặc chơi theo nhóm thể thao có hướng dẫn hoặc đi tập thể tạ cử hình

Hãy nhớ uống nước đủ trong thời gian thể thao – nó sẽ giúp cho đỡ toát mồ hôi và giữ ẩm cơ thể.

Nếu trước khi mang thai bạn chưa có đi lại nhiều

- hãy bắt đầu đi bộ chậm rãi, thí dụ 15 phút một lần trong tuần
- từ từ hãy kéo dài thêm thời gian thực tập và tăng lên nhiều lần trong một tuần
- làm sao vừa sức mình, tức vừa thực tập vừa nói chuyện được
- những môn thích hợp là đi bộ, đi bộ bằng gậy chống hai tay, trượt tuyết, bơi lội, a-rô-bic, thể tạ cử hình và đi xe đạp

Nếu bạn đã đi đứng nhiều trước lúc mang thai

- bạn có thể tiếp tục chơi thể thao như trước, nhưng hãy giảm bớt và chơi theo sức lực của mình

Hãy tránh

- tất cả các môn chơi có nguy cơ bị đánh trúng, ngã, té hoặc những môn phải đổi hướng nhanh, thí dụ như các môn đấu tay đôi, gôn cầu trên băng, các môn đánh bóng, môn *salibandy* cũng như không nên chơi môn cưỡi ngựa, trượt tuyết xuống dốc, lặn sâu bằng máy
- thực tập các môn phải nằm úp
- đừng thực tập bằng lưng sau khi thai đã được 16 tuần

Hãy ngưng thể thao ngay, nếu bạn có các triệu chứng sau đây:

- ra máu từ các cơ quan sinh sản
- lên cơn đau đẻ mạnh và đau nặng
- nghi ngờ bị ra nước ối
- đau đầu, chóng mặt, ngạt thở hoặc phải thở mạnh
- tức ngực
- bị mệnh nặng hoặc có cảm giác bất lực
- đau bắp đùi hoặc bị sưng lên (rất có thể bị nghẽn mạch máu).

Hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn về việc có nên tiếp tục thể thao hay không, nếu như bạn có vấn đề hoặc các triệu chứng khác lúc mang thai.

Bạn có thể nhận thêm thông tin của thành phố mình _____

tài liệu tham khảo:
các bản dịch:

Lähteet: UKK-instituutti; Liikunta raskauden aikana ja sen jälkeen
Käännökset: Turun sosiaali- ja terveystoimi, Terveysten edistämisen yksikkö, Turun seudun tulkikeskus
2009

Thể thao sau khi sanh sẽ

- tăng thêm sức khỏe
- giúp cho trọng lượng trở lại bình thường
- có thể ngăn chặn được chứng bệnh u sầu sau khi sanh

Thể thao và cho con bú

- nhớ uống đủ trong thời gian thể thao
- thể thao vừa phải sẽ không gây ảnh hưởng gì về số lượng hoặc chất lượng sữa cũng như không có ảnh hưởng tới sức cho con bú
- thời gian cho con bú tốt nhất là trước giờ thể thao; vú sẽ nhẹ bớt đi và việc đi lại sẽ dễ dàng hơn

Khi nào mới có thể bắt đầu thể thao?

- hãy bắt đầu đi đứng ngay khi bạn có cảm giác là mình làm được
- nếu bạn cảm thấy không chắc, thì hãy hỏi ý tá hoặc bác sĩ để được hướng dẫn thêm

Các cách vận động chung chung để bình phục sau khi sanh con bình thường:

Hãy củng cố sức chịu đựng của bạn

- đi lại một tuần ít nhất là 2 tiếng 30 phút, đến nỗi bạn thở hổn hển một tý
- hãy chia việc vận động ra 3 ngày trong một tuần
- những công việc hằng ngày là cách vận động tốt, đi bộ, đi chợ, lên xuống cầu thang, chạy nhảy với trẻ con
- bạn có thể vận động nhanh, cách nhau mỗi lần nửa tiếng 10 phút một lần

hoặc nếu bạn là người đã quen đi đứng nhiều

- hãy đi lại mỗi tuần ít nhất là 1 tiếng và 15 phút, tới nỗi bạn phải thở phều phào vì mệt
- hãy chia việc thể thao ít nhất mỗi tuần làm trong 3 ngày

Lisäksi: hãy vận động bắp thịt và làm cho dẻo người mỗi tuần 2 lần, thí dụ bằng cách tập a-rô-bic, co duỗi thân hình tại nhà hoặc chơi theo nhóm thể thao có hướng dẫn hoặc đi tập thể tạ cử hình

Nên nhớ!

- tăng thêm thể thao tùy theo cảm giác của mình
- hãy chọn những hình thức thể thao quen thuộc và an toàn
- đừng nhảy hoặc thay đổi chiều hướng nhanh
- lúc còn ở bệnh viện phụ sản thì nên tập cho chắc bắp thịt đùi. Bản hướng dẫn có phát tại phòng khám nhi đồng.

Bạn có thể nhận thêm thông tin của thành phố mình _____

các bản dịch:

Lähteet: UKK-instituutti; Liikunta raskauden aikana ja sen jälkeen
Käännökset: Turun sosiaali- ja terveystoimi, Terveysten edistämisen yksikkö, Turun seudun tulkikeskus
2009