

# Tập Thể Dục Trong Lúc Mang Thai

## Exercising During Pregnancy

Exercise is safe and encouraged during a normal healthy pregnancy. If you exercised before you became pregnant, you can continue exercising at the same level. If you are just starting an exercise program, talk to your doctor and start slowly. Do not push yourself too hard. Talk to your doctor about what kind of exercises to do. There are some health conditions that may limit your exercise.

### General guidelines

- Drink plenty of water and eat a healthy snack before exercising.
- Wear clothing that is comfortable.
- It is best to exercise for 30 to 45 minutes 3 to 5 times each week.
- You should be able to carry on a conversation during exercise.
- Avoid getting overheated. Do not exercise on very hot or very cold days.
- Avoid any type of exercise that can cause even mild trauma to your stomach.
- You may need to change the type of exercise you do as your stomach gets bigger and your balance changes.
- It is common to feel some mild cramping during exercise. Drink plenty of water and the cramping should stop after you are done exercising.

Tập thể dục là phương pháp an toàn và được khuyến khích thực hiện trong thai kỳ khỏe mạnh bình thường. Nếu đã tập thể dục trước khi quý vị mang thai, quý vị có thể tiếp tục tập thể dục theo cường độ tương tự. Nếu quý vị mới bắt đầu một chương trình tập thể dục, hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị và bắt đầu từ từ. Không được tập quá sức. Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị để biết các loại bài tập nào nên tập. Có một số tình trạng sức khỏe có thể hạn chế tập thể dục.

### Hướng dẫn chung

- Uống nhiều nước và ăn bữa ăn nhẹ tốt cho sức khỏe trước khi tập thể dục.
- Mặc loại quần áo thật thoải mái.
- Tốt nhất nên tập thể dục trong 30 đến 45 phút, từ 3 đến 5 lần mỗi tuần.
- Có thể nói chuyện trong lúc tập thể dục.
- Tránh không để bị quá tải. Không được tập thể dục vào những ngày quá nóng hay quá lạnh.
- Tránh các loại bài tập có thể gây tổn thương nhẹ cho bụng.
- Có thể cần thay đổi loại bài tập khi bụng to hơn và khả năng cân bằng cơ thể thay đổi.
- Bị chuột rút nhẹ là tình trạng thường gặp trong lúc tập thể dục thường. Hãy uống nhiều nước và chuột rút sẽ hết sau khi tập xong.

## Exercise safely

- Warm up and cool down with each exercise session.
- Start slowly.
- Listen to your body. Do not try to push yourself too hard. Stop exercising when you get tired. Do not exercise to the point of exhaustion.
- If you have pain or any unusual signs, stop exercising right away. Rest and call your doctor if these signs do not go away.
- Keep one foot on the floor during all standing exercises, do not over reach and do not do quick, jerky movements. This may throw off your balance.
- **Never hold your breath.**
- Your joints are softer, so do not over extend or bend the joints, such as deep knee bends or deep squats. Do not do bouncing stretches. Use a longer slow stretch.

## Types of exercise to do

- Walking is a great exercise. If you were not active before pregnancy, walking may be a good way to start.
- You may use light weights.
- Swimming is a great exercise, but do not dive.
- Jog or play tennis only if you did these before your pregnancy.

## Tập thể dục một cách an toàn

- Khởi động và thư giãn sau mỗi buổi tập thể dục.
- Bắt đầu từ từ.
- Hãy lắng nghe cơ thể. Không được cố tập quá sức. Dừng tập khi thấy mệt. Không được tập tới mức cạn kiệt sức lực.
- Nếu bị đau hoặc có dấu hiệu bất thường nào, hãy dừng tập ngay. Nghỉ ngơi và gọi cho bác sĩ nếu những dấu hiệu đó không hết.
- Để một chân trên sàn trong lúc tập tất cả các bài tập đứng, không vớ quá sức và không được thực hiện động tác cử động nhanh và đột ngột. Việc này có thể làm mất thăng bằng.
- **Không bao giờ được nín thở.**
- Các khớp trở nên mềm hơn, do đó, không được kéo giãn hay gập quá mức các khớp, ví dụ như gập gối hay thực hiện động tác squat quá sâu. Không được thực hiện động tác vừa kéo giãn vừa nhảy. Áp dụng động tác kéo giãn chậm và lâu hơn.

## Các loại bài tập nên tập

- Đi bộ là bài tập tuyệt vời. Nếu không vận động trước khi mang thai, đi bộ có thể là cách rất tốt để bắt đầu.
- Có thể dùng thêm quả tạ cỡ nhỏ.
- Bơi là một bài tập rất tuyệt nhưng không nên lặn.
- Chỉ được chạy bộ hoặc chơi quần vợt nếu đã từng chơi các môn này trước khi mang thai.

## Types of exercise not to do

- Do not do any exercise where you lie flat on your back after the first 3 months of pregnancy.
- Do not use ankle weights, do double leg lifts, or do full sit ups. This strains your back.
- Do not do any activity that may cause jerking, bouncing, or high impact movements.
- Do not water ski, snow ski, or scuba dive.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

## Các loại bài tập không nên tập

- Không được tập bất kỳ bài tập nào bắt buộc phải nằm thẳng lưng sau 3 tháng đầu mang thai.
- Không được sử dụng tạ đeo chân, nên tập nâng hai chân hoặc tập ngồi dậy đứng thẳng. Các bài tập này sẽ làm lưng bị căng.
- Không được thực hiện bất kỳ hoạt động nào có thể gây ra cử động đột ngột, giật nảy hoặc tác động mạnh.
- Không được trượt nước, trượt tuyết hoặc lặn bình khí.

**Xin báo cho bác sĩ hoặc y tá biết nếu có bất kỳ thắc mắc hay lo ngại nào.**