

PHỤC HỒI TOÀN DIỆN SAU SINH: TẦM QUAN TRỌNG CỦA THỂ DỤC SÀN CHẬU VÀ CÁC BÀI TẬP VẬN ĐỘNG

Quá trình mang thai và sinh nở mang lại niềm hạnh phúc vô bờ bến nhưng cũng đặt ra nhiều thách thức cho cơ thể người phụ nữ. Để phục hồi sức khỏe toàn diện, lấy lại vóc dáng và duy trì chất lượng cuộc sống, thể dục sàn chậu đóng vai trò cực kỳ quan trọng.

1. Lợi ích vượt trội của thể dục sàn chậu sau sinh:

Thể dục sàn chậu không chỉ giúp chị em lấy lại vóc dáng săn chắc, gọn gàng mà còn mang lại vô vàn lợi ích thiết thực khác:

- Kiểm soát tiêu tiểu: Cải thiện hoạt động bàng quang và ruột, ngăn ngừa són tiểu, són hơi/phân.
- Phục hồi cấu trúc âm đạo: Giúp rút các khối sa vào vị trí bình thường, làm khỏe mạnh, săn chắc và se khít cấu trúc âm đạo bị giãn nhão, nâng cao chất lượng cuộc sống vợ chồng.
- Giảm đau và tăng cường sức mạnh: Làm mạnh cơ lưng, cơ bụng (cải thiện đau lưng và hở cơ bụng), cùng với cơ tay, chân, hông, đùi.
- Sức khỏe tinh thần: Chống lại mệt mỏi, giảm stress, phòng ngừa và cải thiện trầm cảm sau sinh, cải thiện giấc ngủ.
- Kiểm soát cân nặng và tư thế: Giúp kiểm soát cân nặng, điều chỉnh tư thế tốt, tránh chấn thương cột sống và té ngã.
- Nâng cao khả năng chăm sóc bé: Tăng cường sức khỏe thể chất để mẹ có đủ sức chăm sóc em bé.

2. Thời gian bắt đầu tập luyện:

- Sanh thường/sanh giúp: Có thể bắt đầu từ ngày thứ 2 sau sinh, khi mẹ cảm thấy sẵn sàng.
- Sanh mổ: Có thể bắt đầu từ ngày thứ 6 sau mổ, khi mẹ cảm thấy sẵn sàng.

Lưu ý: Việc tập luyện này không ảnh hưởng đến vết may hoặc vết mổ. Đối với các môn thể thao nhẹ nhàng như bơi lội, đi bộ, sản phụ sanh thường/sanh giúp nên đợi sau 6 tuần hậu sản, còn sanh mổ là sau 3 tháng, khi sức khỏe đã ổn định.

• Cách tập luyện đúng:

- Điều đặn: 30 phút mỗi lần, tập mỗi ngày hoặc ít nhất 3 lần mỗi tuần, duy trì ít nhất 6 tuần sau sinh hoặc lâu hơn.
- Bài tập Kegel: Dành 10 phút mỗi buổi tập cho bài tập Kegel chuyên biệt (có

PHỤC HỒI TOÀN DIỆN SAU SINH: TẦM QUAN TRỌNG CỦA THỂ DỤC SÀN CHẬU VÀ CÁC BÀI TẬP VẬN ĐỘNG

nhANH 30 lần và co giữ 10 lần, mỗi lần 3-10 giây) hoặc kết hợp vào thói quen hàng ngày.

- Luôn khởi động và thư giãn: Đảm bảo có bước khởi động và thư giãn ở đầu và cuối buổi tập.
- Chuẩn bị: Uống đủ nước, ăn đủ chất, không để bụng quá no, mặc quần áo thoải mái, thấm hút mồ hôi.
- Tham vấn chuyên gia: Luôn tham vấn bác sĩ hoặc vật lý trị liệu trước và trong suốt quá trình tập để được tư vấn bài tập phù hợp với tình trạng sức khỏe và giai đoạn hậu sản của bạn.

3. Một số động tác có thể thực hiện tại nhà:

- Động tác con mèo (Cat Pose):

Hít vào: Cong lưng lên, mặt ngẩng cao nhìn bé.

Thở ra: Cúi đầu xuống, lưng cong gù.



(Thực hiện động tác này trên sàn với bé nằm phía dưới)

- Động tác cây cầu (Bridge Pose):

Hít vào: Nâng hông lên cao, siết cơ bụng và cơ sàn chậu.

Thở ra: Hạ hông xuống.

PHỤC HỒI TOÀN DIỆN SAU SINH: TẦM QUAN TRỌNG CỦA THỂ DỤC SÀN CHẬU VÀ CÁC BÀI TẬP VẬN ĐỘNG

Động tác cây cầu



(Thực hiện khi nằm ngửa, bé nằm trên bụng bạn)

- Động tác tập tay, chân, cơ mông, đùi:

Nâng chân sau: Quỳ trên hai tay và hai chân, từ từ nâng một chân duỗi thẳng ra phía sau.

Tập squat với bé: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, từ từ hạ thấp hông như ngồi xuống ghế, giữ bé trước ngực.

Động tác tập tay, chân, cơ mông, đùi



(Có thể kết hợp với bóng tập để tăng hiệu quả)

Lưu ý: Dấu hiệu cần ngừng tập và tham vấn bác sĩ:

- Nếu xuất hiện các triệu chứng như đau đầu, đau ngực, chóng mặt, tim đập nhanh, sưng phù mắt/tay/chân, đau/vọp bẻ chân/cơ bụng, đau lưng nhiều, đi lại

PHỤC HỒI TOÀN DIỆN SAU SINH: TẦM QUAN TRỌNG CỦA THỂ DỤC SÀN CHẬU VÀ CÁC BÀI TẬP VẬN ĐỘNG

khó khăn, hoặc ra huyết âm đạo nhiều, hãy ngừng tập ngay lập tức và tham vấn bác sĩ.

- Với sự kiên trì và phương pháp đúng đắn, các mẹ bỉm sữa hoàn toàn có thể phục hồi sức khỏe thể chất và tinh thần, tự tin tận hưởng hành trình làm mẹ.

Khoa Hậu sản - Sơ sinh

Tài liệu tham khảo:

1. <https://tudu.com.vn/vn/y-hoc-thuong-thuc/suc-khoe-phu-nu/lam-me-an-toan/cham-soc-ba-me-mang-thai/phu-nu-lam-chu-suc-khoe-cua-minh-voi-bi-quyet-tap-the-duc-san-chau-sau-sanh-dung-cach/>
2. Kolberg Tennfjord, M., et al., Effect of postpartum pelvic floor muscle training on vaginal symptoms and sexual dysfunction-secondary analysis of a randomised trial. BJOG, 2016. **123**(4): p. 634-42.
3. Bo, K., et al., An International Urogynecological Association (IUGA)/International Continence Society (ICS) joint report on the terminology for the conservative and nonpharmacological management of female pelvic floor dysfunction. Neurourol Urodyn, 2017. **36**(2): p. 221-244.
4. Nie, X.F., et al., A meta-analysis of pelvic floor muscle training for the treatment of urinary incontinence. Int J Gynaecol Obstet, 2017. **138**(3): p. 250-255.
5. Colla, C., et al., Pelvic floor dysfunction in the immediate puerperium, and 1 and 3 months after vaginal or cesarean delivery. Int J Gynaecol Obstet, 2018. **143**(1): p. 94-100.
6. Schreiner, L., et al., Systematic review of pelvic floor interventions during pregnancy. Int J Gynaecol Obstet, 2018. **143**(1): p. 10-18.