

Mang bầu 3 tháng đầu tiên nên kiêng gì?

Thai phụ có thai 3 tháng đầu tiên đừng nên làm gì giúp đảm bảo an toàn cho cả mẹ và bé? nhất là là khi khoảng thời gian này người mẹ thường nhận được nhiều lời đồn thổi về kiêng kị khiến mẹ bầu hoang mang chưa nắm rõ điều nào đúng, điều nào sai. Xem ngay nội dung sau đây để biết chi tiết.

Do đâu 3 tháng đầu tiên mang thai là thời kỳ cực kỳ quan trọng?

Ba tháng đầu tiên khi mang thai thân thể mẹ bầu có quá nhiều đổi thay để thích ứng với quá trình này như: chất nhầy cổ dạ con tăng, nhìn thấy những dấu hiệu thèm ăn, cảm nhận mệt mỏi, buồn nôn,... Đây là khoảng thời gian bức thiết trong việc tạo ra một số bộ phận cơ quan lúc đầu trên cơ thể của bé.

Chính vì, khoảng thời gian này có ảnh hưởng lớn đến sự tiến triển của bào thai trong một số khoảng thời gian sau. Đây cũng chính là lí do bà bầu nên nhất là lưu tâm đến chất dinh dưỡng, sinh hoạt trong 3 tháng đầu tiên mẫn cảm này.



Phụ nữ có bầu 3 tháng đầu nên kiêng điều gì?

Dưới đây là [28 điều kiêng kỵ khi mang thai](#) mà bà bầu cần chú ý để đảm bảo an toàn cho cả mẹ và bé:

1. Tránh tham dự các trò chơi cảm nhận mạnh

Các trò chơi cảm giác mạnh như tàu lượn siêu tốc, vượt thác khả năng sẽ khiến mẹ xúc động mạnh, tim đập nhanh, ói mửa, chóng mặt,... do đó, để đảm bảo an toàn cho thai nhi, phụ nữ có bầu nên tránh một vài chuyển động tròn hoặc thẳng đứng trong không trung.

2. Kiêng khuân vác đồ đạc nặng

Mang vác đồ nặng khả năng gây tăng áp lực lên ổ bụng phụ nữ mang thai do cần gắng sức. Việc này làm đè nặng các bộ phận nội tạng trong ổ bụng, giảm thiểu khả năng chuyên chở máu về tim, gây ra

một số đám rối tĩnh mạch,...

Bên cạnh đó, tăng sức ép ổ bụng sẽ đẩy nội tạng xuống không cao theo trọng lực, gây nên ảnh hưởng đến bào thai, có thể gây nên dọa sảy hoặc hỏng thai.

3. Tâm trạng lạc quan

Cơ thể mệt mỏi, hoang mang khi có thai, đổi thay hormone gây ảnh hưởng đến tâm trạng,... là một trong số những nguyên nhân phổ biến khiến phụ nữ mang thai bị căng thẳng, stress.

Stress lâu ngày có thể gây nên nhiều hậu quả cho bà bầu như không đủ oxy máu, dễ đẻ non hoặc sảy thai, trẻ bị tăng động sau sinh dễ, rủi ro tự kỷ cao. Tác động đến trí não của bào thai,... bởi vì thế, người mẹ cần giữ tâm tính thư thái, thư thái trong suốt quá trình mang thai.

4. Kiêng hút thuốc

Bình thường một điếu thuốc lá có chứa hơn 4000 loại hóa chất riêng biệt với một số thành phần chính gồm nicotine, carbon monoxide, acetone, arsenic, methane, polonium,... đồng thời, thuốc lá điện tử hay còn gọi là Vape dù chứa ít nicotine hơn nhưng mà hệ lụy vẫn cân xứng như thuốc lá cổ điển.

Hít khói thuốc đều gây nên tác động đến cả mẹ & thai nhi. Việc này có thể gây nên các bản khoản sau:

- Tác động đến phụ nữ có bầu: Thai ngoài dạ con do chất nicotin làm co thắt vòi tử cung, cản trở bào thai vào tử cung. Phụ nữ mang thai tăng nguy cơ gặp một số vấn đề về tuyến giáp, dễ vỡ nước ối,...
- Tác động đến thai nhi: bào thai tiến triển chậm, có nguy cơ đẻ non cao, gây nên các tổn hại nghiêm trọng cho não & phổi và tăng có thể thai chết lưu.

5. Ăn uống thiếu khoa học

Trong 3 tháng đầu tiên của thai kỳ, thai phụ cần cung cấp đủ (không thừa cũng đầy đủ) chất dinh dưỡng, vitamin... để bào thai tiến triển tốt hơn hết.

Bởi vì thế một vài vấn đề bà bầu cần giảm thiểu trong chế độ dinh dưỡng khi mang bầu 3 tháng đầu như:

- Ăn thiếu hụt bữa do ốm nghén gây nên chán ăn, hoặc có khi còn những người mẹ vì sợ tăng cân nên có xu hướng nhịn ăn, ăn ít... làm thiếu dưỡng chất cho bào thai.
- Tắm bổ quá nhiều gây thừa đạm, sắt,... gây ra trạng thái phụ nữ mang thai bị tăng cân, cholesterol cao, tăng nguy cơ sảy thai...

Chưa kể đến mẹ cần chú ý đến một vài loại món ăn sau bởi trong thời kỳ đầu của thai kỳ không phải loại món ăn nào mẹ cũng có thể sử dụng.

- Nhóm thực phẩm có thể gây co thắt dạ con: một số loại món ăn như cà lào, táo mèo, mướp đắng, cây dùi trống, rau răm,... đều có chứa bromelain, đây là một dạng enzyme có khả năng phá vỡ chất đạm, làm tăng co thắt tử cung khả năng gây hỏng thai.
- Sản vật biển là loại món ăn khả năng chứa nồng độ thủy ngân cao do quá trình bảo toàn sai phương pháp mà thủy ngân lại là nguyên nhân gây ra những dị dạng bẩm sinh ở trẻ làm thương tích não, nhãn quan và thính giác. Chính vì bà bầu cần đun sôi & sử dụng với liều dùng vừa phải.

- Đồ ăn sống: Cá sống, thịt sống, trứng sống,... đều là một số món ăn cần loại ra khỏi chế độ dinh dưỡng mỗi ngày của mẹ bầu. Vì trong chúng có thể chứa vi trùng, trùng roi gây bệnh như vi trùng *Listeria* khả năng gây nên sinh non, thai chết lưu,...
- Sử dụng đồ uống có hàm caffeine cao sẽ gây nên tác động đến hệ tâm thần & chất lượng giấc ngủ của người mẹ.
- Đồ uống có cồn: Đây là nhóm món ăn phụ nữ mang thai cần hoàn toàn giảm thiểu xa trong suốt quá trình có thai. Do cồn sẽ làm giảm có thể hấp thu dinh dưỡng và lượng oxy ở bào thai.

6. Dùng trực tiếp với một số loại hóa chất như thuốc nhuộm

Đa phần trong đối tượng của các loại thuốc nhuộm tóc đều chứa các chất hóa học độc hại, gây ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất mẹ & bé như: phenylenediamine, aminophenol,... vì thế mẹ cần tránh khỏi dùng nhất là là khoảng thời gian 3 tháng đầu tiên của thời kỳ mang thai.

Mặt khác, khoảng thời gian này phụ nữ có bầu cũng nên giảm thiểu sơn móng tay, móng chân. Vì theo những nhà nghiên cứu Columbia, chất Phthalates có trong sơn móng tay có thể làm mất cân bằng tuyến giáp ở mẹ & tác động tiêu cực đến hệ thần kinh trung ương của trẻ nếu như dùng quá nhiều.

7. Tự tiện dùng thuốc không theo chỉ định của bác sĩ chuyên khoa

Tự tiện sử dụng thuốc là cực kì nguy hại với thai phụ bởi không phải loại thuốc nào mẹ cũng khả năng dùng do nó khả năng gây một vài phản ứng phụ ngoài ý muốn cho bào thai. Ngay cả những loại thuốc bình thường hoặc các loại thuốc bổ có thành phần tự nhiên cũng chưa chắc đã an toàn cho phụ nữ có bầu.

Vì thế, khi dùng bất cứ loại thuốc nào phụ nữ mang thai cũng không nên tự ý dùng mà cần hỏi ý kiến bác sĩ chuyên khoa trước.

8. Không nên mang giày cao gót

Thời điểm mang bầu, trọng lượng lẫn trọng điểm thân thể bà bầu đều thay đổi. Vậy nên, mang giày cao gót rất dễ gây ngã, hậu quả cho thai nhi, thậm chí khả năng dẫn đến tình trạng dọa sảy thai hoặc sảy thai. Vì vậy, bà bầu nên mang dép không cao, thư thái & có độ bám tốt để làm giảm nguy cơ.

Dưới đây là 4 tác hại khi phụ nữ mang thai đi giày cao gót:

- Đeo giày cao gót làm cơ bắp luôn trong trạng thái căng cứng, làm bà bầu dễ bị co rút cơ hơn.
- Mang giày cao gót làm xương chậu có xu hướng bị đẩy về trước, thắt vùng eo lưng cong cao hơn chính vì sẽ gây sức ép lên vùng chậu và khớp sau, khiến phụ nữ có bầu bị đau mỏi cao hơn.
- Rối loạn: khối lượng tăng và nội tiết tố đổi thay là yếu tố chủ yếu khiến lực chân mẹ bầu yếu đi. Giày cao gót sẽ khiến chân chịu thêm sức nặng, dễ gây nên mất cân bằng và dễ té ngã.
- Gây ra đau rát và bứt rứt bởi khi có bầu, chứng phù nề, sưng chân là biểu hiện quen thuộc. Điều này sẽ khiến đôi giày cao gót thường ngày trở thành chát chội tạo cảm giác không thư giãn cho mẹ bầu.

9. Kiêng tắm bồn

Trong 3 tháng đầu thai nhi vô cùng mẫn cảm với nhiệt độ. Nếu mẹ bầu tắm nước quá nóng hoặc nhiệt độ cao sẽ làm người mẹ tăng thân nhiệt, tác động đến bào thai. Trong số đó, não & tủy sống chịu sự ảnh hưởng nhiều nhất từ hành động này. Đồng thời, nước sôi có nguy cơ hạn chế huyết áp của phụ nữ có bầu do giãn những động mạch chủ, có thể gây xây xẩm mặt mày, ói mửa, choáng

ngất,...

Đa phần những thầy thuốc chuyên khoa đều khuyến khích bà bầu không nên sử dụng bồn tắm quá nóng trong quá trình mang bầu. Vì ngâm chính mình trong một thời gian dài khả năng tránh khỏi lưu lượng máu đến thai nghén. Bên cạnh đó, tắm bồn có nguy cơ gây viêm nhiễm âm đạo nếu bồn chớ nên rửa ráy kỹ lưỡng.

10. Tránh đụng chạm trực tiếp với vật nuôi

Chó là vật chủ duy nhất chứa trùng roi Toxoplasmosis, khi nhiễm vi khuẩn này có thể gây ra tổn thương đến các bộ phận nội tạng, hệ thần kinh trung ương & mắt của trẻ sau khi được sinh ra.

Người mẹ nhiễm bệnh thường có những biểu hiện như bệnh cảm, đau nhức cơ thể, sưng hạch bạch huyết,... khả năng làm tác động đến sức khỏe thể chất cả mẹ và bé.

11. Tránh ngồi hoặc đứng quá lâu

Ngồi hoặc đứng quá lâu trong nhiều ngày có thể gây hiện trạng bệnh trĩ, táo bón, khi người mẹ đi cầu cần phải rặn nhiều gây tăng áp lực ổ bụng, do đó có thể dẫn đến dọa hù thai hoặc hù thai.

12. Tránh giao hợp mạnh, tư thế lạ

Mang thai 3 tháng đầu nên tránh quan hệ không là điều nhiều vợ chồng trẻ quan tâm tìm hiểu. Các bác sĩ đầu ngành cảnh báo rằng, 3 tháng đầu là thời kỳ nhạy cảm vì bào thai chưa ổn định, hoạt động tình dục quá mạnh hoặc làm ở phong thái lạ sẽ nguy cơ gây nên dọa hù thai hoặc hù thai.

13. Không nên hoạt động thể thao quá gắng sức

Tập luyện với biên độ cao là áp dụng một số bài tập có hoạt động mạnh liên tục trong thời gian dài. Những bài tập này thường khiến mẹ dễ ngã, mất sức, tăng nguy cơ động thai. Chính vì, phụ nữ mang thai cần tham khảo ý kiến từ một số bác sĩ, chọn lựa các bài tập nhẹ nhàng như dạo bộ, yoga cho hợp lý với điều kiện sức khỏe thể chất của chính bạn.

14. Không nên làm việc trong môi trường độc hại

Vào 3 tháng đầu thai kỳ, thai nhi đặc biệt nhạy cảm với một số hoá chất & chất phóng xạ, trong trường hợp đụng chạm trong thời gian dài, tần suất cao khả năng sẽ gây ra dị dạng ở thai nhi. Phần tiếp theo là 5 công việc bà bầu nên tránh:

- Sản xuất hoặc tiếp xúc với hóa chất như thuốc trừ sâu, phân bón, thuốc nhuộm, xăng dầu,... những chất hóa học phía trong sản phẩm khả năng gây hại cho mẹ & bé gồm chì, methylmercury, carbon disulfide,...
- Đụng chạm với phát xạ điện li trong các phòng phóng xạ hoặc y tế, sản sinh tivi,... một số hóa chất này có thể gây nên quái đản ở phần đầu của bào thai, ảnh hưởng đến sự tiến triển ở hệ thần kinh trung ương của trẻ.
- Môi trường y khoa: Khi bà bầu lao động trong một số trung tâm y tế sẽ tăng rủi ro gần gũi với một số nguồn bệnh, nhất là các bệnh truyền nhiễm. Vì thế phụ nữ mang thai phải rất lưu ý trong việc dùng một số dụng cụ phòng hộ cá nhân như khẩu trang, găng tay, trang phục làm việc...
- Lao động trong ngành thú y hoặc chăn nuôi: bà bầu cần lưu tâm giảm thiểu xa mèo. Vì chúng dễ nhiễm khuẩn toxoplasmosis gây nên dị dạng bẩm sinh ở trẻ.

15. Kiêng tẩy trắng răng

Theo các chuyên gia nha khoa tại cơ sở y tế răng cấm mặt Sài Gòn, mẹ bầu đừng nên tẩy trắng răng. Vì một số hợp chất tẩy trắng có nguy cơ làm ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất của mẹ và bé.

Đồng thời, trong một số tháng đầu tiên có bầu, nếu người mẹ rất nhạy cảm. Tẩy trắng răng sẽ khiến nước bị thương tổn trầm trọng. Chính vì thế, nếu vẫn cần phải làm, thai phụ yêu cầu những cơ sở uy tín để được tư vấn cụ thể.

16. Tránh đến nơi đông người (nhất là khi dịch bệnh phức tạp)

Khi có bầu, hệ đề kháng của phụ nữ có bầu yếu đi nên rất dễ bị vi khuẩn thâm nhập gây bệnh. Một vài nơi chủ yếu đông người thường tăng nguy cơ truyền nhiễm một số vi trùng gây ra tác động đến sức khỏe cơ thể của thai phụ.

17. Phụ nữ mang thai chỉ nên sử dụng mỹ phẩm thích hợp với nữ giới mang thai

Trong lúc có thai, phụ nữ mang thai cần chú ý khi chọn mua mỹ phẩm làm đẹp, cần tránh xa một số chất như: avobenzone, oxybenzone, homosalate, aluminum chloride hexahydrate,... Đây chủ yếu là một vài yếu tố gây ra rối loạn hormone, tác động đến tâm thần. Mẹ bầu nên chọn lựa những sản phẩm có cội nguồn tự nhiên như son dưỡng, mặt nạ, xà phòng tắm,...

18. Không nên sử dụng nhiều thuốc bổ

Sử dụng nhiều thuốc bổ làm cho phụ nữ có bầu nhận thấy mệt mỏi, táo bón & tăng lên gánh nặng cho gan. Ví dụ như theo bác sỹ Ánh, trong khoảng thời gian tam cá nguyệt thứ nhất, việc bổ sung rất nhiều canxi là không cần phải.

Vì lúc này khung xương chưa phát triển, mới chỉ là thời kỳ bào thai. Thời điểm này phụ nữ mang thai cần thúc đẩy nạp acid folic nhằm ngăn ngừa nguy cơ bị dị dạng ống thần kinh ở trẻ. Ở mỗi khoảng thời gian phụ nữ có bầu sẽ cần lượng dưỡng chất khác biệt, chính vì mẹ cần hỏi quan điểm của thầy thuốc chuyên khoa trước khi sử dụng bất cứ loại thuốc hoặc món ăn nhiệm vụ nào.

19. Cân nhắc nếu tiêm phòng

Mẹ bầu là một trong các thành phần cần nhất là lưu tâm khi sử dụng bất cứ loại thuốc nào. Vì một số thành phần trong vac-xin có thể gây ra tác dụng phụ cho bào thai như làm trẻ dễ bị dị dạng, bại não, suy chất dinh dưỡng,... vì thế khi mang thai, bà bầu nên tránh tiêm vắc xin, việc chích vắc-xin phòng bệnh nên được tiến hành trước khi có ý định có bầu.

Nếu cần phải dùng vắc-xin mẹ bầu nên vận dụng ý kiến từ một số thầy thuốc chuyên khoa kiến thức.