

Có bầu 3 tháng đầu tiên không nên làm gì?

Mẹ bầu có thai 3 tháng đầu nên tránh làm sao giúp đảm bảo an toàn cho cả mẹ & bé? đặc biệt là khi thời kỳ này phụ nữ có bầu thường nhận được nhiều lời truyền khẩu về kiêng kị khiến người mẹ lo sợ chưa biết điều nào đúng, điều nào sai. Xem ngay văn bản dưới đây để biết chi tiết.

Tại sao 3 tháng đầu mang bầu là khoảng thời gian cực kỳ quan trọng?

3 tháng đầu khi có thai thân thể mẹ bầu có rất nhiều thay đổi để thích ứng với quá trình này như: chất nhầy cổ tử cung tăng, xuất hiện một vài dấu hiệu thèm ăn, cảm nhận mệt mỏi, nôn ói,... Đây là khoảng thời gian bức thiết trong việc tạo thành một số cơ quan bộ phận mới đầu trên thân thể của bé.

Vì lẽ đó, khoảng thời gian này có ảnh hưởng lớn đến sự phát triển của thai nghén trong các khoảng thời gian sau. Đây cũng chính là lý do bà bầu nên nhất là lưu ý đến chất dinh dưỡng, sinh hoạt trong 3 tháng đầu tiên nhạy cảm này.



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

Dưới đây là [những điều kiêng kỵ trong 3 tháng đầu mang thai](#) mà bà bầu cần chú ý giúp bảo đảm an toàn cho cả mẹ và bé:

1. Tránh tham gia một số trò chơi cảm nhận mạnh

Một số trò chơi cảm nhận mạnh như tàu lượn siêu tốc, vượt thác có thể sẽ khiến mẹ xúc động mạnh, tim đập nhanh, nôn mửa, xây xẩm mặt mày,... bởi vậy, giúp đảm bảo an toàn cho thai nghén, mẹ bầu nên tránh một số chuyển động tròn hoặc thẳng đứng trong không trung.

2. Không nên mang vác vật dụng nặng

Khuân vác vật nặng có thể gây tăng sức ép lên ổ bụng người mẹ do cần gắng sức. Việc đó làm chèn ép các cơ quan nội tạng trong ổ bụng, hạn chế khả năng chuyển vận máu về tim, gây nên những đám

rối tĩnh mạch,...

Đồng thời, tăng sức ép ổ bụng sẽ đẩy nội tạng xuống không cao theo trọng lực, gây ra tác động đến thai nghén, khả năng gây ra dọa sảy hoặc hư thai.

3. Tâm trạng yêu đời

Thân thể mệt mỏi, lo sợ khi có bầu, đổi thay hormone gây tác động đến tâm trạng,... là một trong số những nguyên nhân phổ biến khiến phụ nữ có bầu bị stress.

Lo âu lâu ngày khả năng gây nên nhiều hậu quả cho người mẹ như thiếu oxy máu, dễ sinh non hoặc sảy thai, trẻ bị tăng động sau sinh con, rủi ro tự kỷ cao. ảnh hưởng đến não bộ của thai nhi,... do đó, mẹ bầu cần giữ tâm trạng thoải mái, thư thái trong suốt quá trình mang bầu.

4. Không nên hít khói thuốc thụ động

Bình thường một điếu thuốc lá có chứa hơn 4000 loại hóa chất riêng biệt với những thành phần chính gồm nicotine, carbon monoxide, acetone, arsenic, methane, polonium,... chưa kể đến, thuốc lá điện tử còn được gọi là Vape dù chứa ít nicotine hơn nhưng mà hệ lụy vẫn tương đương như thuốc lá truyền thống.

Hút thuốc đều gây tác động đến cả mẹ & thai nghén. Việc đó có thể gây các bản khoản sau:

- Ảnh hưởng đến phụ nữ mang thai: Thai ngoài dạ con do chất nicotin làm co bóp vòi trứng, ngăn cản thai nhi vào tử cung. Người mẹ tăng rủi ro gặp một số vấn đề về tuyến giáp, dễ vỡ nước ối,...
- Ảnh hưởng đến thai nhi: thai nghén tiến triển chậm, có nguy cơ sinh non cao, gây ra một số vết thương trầm trọng cho não và phổi và tăng khả năng thai chết lưu.

5. Thực đơn không lành mạnh

Vào 3 tháng đầu của thời kỳ mang thai, phụ nữ có bầu cần cung cấp đủ (không thừa cũng đầy đủ) dưỡng chất, vitamin... để bào thai phát triển tốt hơn hết.

Do đó những bản khoản thai phụ cần giảm thiểu trong chế độ dinh dưỡng khi mang bầu 3 tháng đầu tiên như:

- Ăn thiếu hụt bữa do ốm nghén gây ra chán ăn, hoặc thậm chí những phụ nữ có bầu vì sợ tăng cân nên có xu thế nhịn ăn, ăn ít... làm không đủ dinh dưỡng cho bào thai.
- Bồi dưỡng khá nhiều gây ra thừa đạm, sắt,... gây ra trạng thái phụ nữ mang thai bị tăng cân, cholesterol cao, tăng nguy cơ sảy thai...

Bên cạnh đó mẹ cần lưu tâm đến một số loại món ăn sau bởi trong giai đoạn đầu của thời kỳ mang thai không phải loại thực phẩm nào mẹ cũng khả năng dùng.

- Các đồ ăn có thể gây nên co bóp dạ con: một số loại thực phẩm như cà lào, táo mèo, khổ qua, chùm ngây, lá lêu,... đều có chứa bromelain, đây là một dạng enzyme có nguy cơ phá hủy chất đạm, làm tăng co bóp tử cung khả năng gây nên hồng thai.
- Sản vật biển là loại thức ăn có thể chứa nồng độ thủy ngân cao do quá trình cất giữ sai phương pháp mà thủy ngân lại là nhân tố gây ra những dị tật bẩm sinh ở trẻ làm tổn thương não, nhãn lực và thính giác. Bởi vậy phụ nữ có bầu cần đun sôi và dùng với liều lượng vừa phải.
- Đồ ăn sống: Cá sống, thịt sống, trứng sống,... đều là một vài thực phẩm cần loại ra khỏi menu hằng ngày của mẹ bầu. Vì trong chúng có thể chứa vi khuẩn, vi khuẩn gây nên bệnh như vi

khuẩn Listeria có thể gây đẻ non, thai chết lưu,...

- Sử dụng đồ uống có hàm caffeine cao sẽ gây tác động đến hệ thần kinh & uy tín giấc ngủ của mẹ bầu.
- Đồ uống có cồn: Đây là nhóm món ăn bà bầu cần tuyệt đối hạn chế xa trong suốt quá trình có thai. Do cồn sẽ hạn chế có thể nạp vào chất dinh dưỡng và lượng oxy ở bào thai.

6. Tiếp xúc với một số loại hóa chất như sơn móng

Hầu như trong thành phần của các loại thuốc nhuộm tóc đều chứa các chất hóa học độc hại, gây nên tác động đến sức khỏe cơ thể mẹ và bé như: phenylenediamine, aminophenol,... vì thế mẹ cần giảm thiểu dùng đặc biệt là thời kỳ 3 tháng đầu tiên của thai kỳ.

Chưa kể đến, giai đoạn này phụ nữ có bầu cũng nên hạn chế sơn móng tay, móng chân. Vì theo những nhà khoa học Columbia, chất Phthalates có trong sơn móng tay khả năng làm rối loạn tuyến giáp ở mẹ và ảnh hưởng tiêu cực đến não bộ của trẻ trong trường hợp lạm dụng.

7. Tùy tiện sử dụng thuốc không theo khuyến nghị của thầy thuốc

Tùy tiện sử dụng thuốc là cực kỳ tác hại với mẹ bầu bởi không phải loại thuốc nào mẹ cũng khả năng dùng do nó khả năng gây ra những phản ứng phụ ngoài ý muốn cho thai nhi. Ngay cả các loại thuốc thông thường hoặc những loại thuốc bổ có đối tượng tự nhiên cũng chưa chắc đã an toàn cho người mẹ.

Vậy nên, khi sử dụng bất kỳ loại thuốc nào phụ nữ có bầu cũng đừng nên tự tiện dùng mà cần hỏi ý kiến chuyên gia trước.

8. Không nên đi giày quá cao

Thời điểm mang thai, trọng lượng lẫn trọng điểm thân thể phụ nữ mang thai đều thay đổi. Chính vì, mang giày cao gót rất dễ gây ngã, tác hại cho thai nghén, còn có thể là khả năng dẫn đến tình trạng dọa sảy thai hoặc sảy thai. Chính vì, phụ nữ có bầu nên mang dép thấp, thư thái và có độ bám tốt để giảm thiểu rủi ro.

Dưới đây là 4 hậu quả khi phụ nữ mang thai đi giày cao gót:

- Đi giày cao gót khiến cơ bắp luôn trong trạng thái căng cứng, làm thai phụ dễ bị tê cứng chân tay hơn.
- Đeo giày cao gót làm xương chậu có chiều hướng bị đẩy về trước, thắt lưng cong nhiều hơn chính vì sẽ gây ra sức ép lên vùng xương chậu & khớp sau, khiến người mẹ bị đau tức đảt hơn.
- Rối loạn: cân nặng tăng & hormon đổi thay là yếu tố tập trung khiến lực chân thai phụ yếu đi. Giày cao gót sẽ khiến chân chịu thêm sức nặng, dễ gây mất cân bằng & dễ té ngã.
- Gây ra đau đớn và khó chịu bởi khi mang bầu, chứng phù nề, sưng chân là biểu hiện thường gặp. Việc này sẽ khiến đôi giày cao gót thường ngày trở thành chát chội tạo cảm giác không thư giãn cho người mẹ.

9. Kiêng tắm bồn

Trong 3 tháng đầu tiên thai nghén cực kỳ mẫn cảm với nhiệt độ. Nếu như thai phụ tắm nước quá nóng hoặc nhiệt độ cao sẽ làm bà bầu tăng nhiệt độ cơ thể, tác động đến bào thai. Trong số đó, não & tủy sống chịu sự tác động nhiều nhất từ việc làm này. Ngoài ra, nước sôi có khả năng giảm thiểu áp huyết của phụ nữ mang thai do giãn một số mạch máu, có thể gây xây xẩm mặt mày, buồn nôn, choáng ngất,...

Phần lớn các bác sĩ chuyên khoa đều khuyến khích bà bầu đừng nên sử dụng bồn tắm quá nóng trong khi mang bầu. Vì ngâm mình trong một thời gian lâu dài có thể làm giảm lưu lượng máu đến bào thai. Mặt khác, tắm bồn có khả năng gây ra bệnh viêm âm đạo trong trường hợp bồn không nên rửa ráy cẩn thận.

10. Tránh đụng chạm trực tiếp với mèo

Mèo là vật chủ duy nhất chứa ký sinh trùng Toxoplasmosis, khi nhiễm trùng roi này có thể gây ra tổn thương đến một số bộ phận nội tạng, bộ não và mắt của trẻ sau khi sinh ra.

Người mẹ bị lây bệnh thường có các triệu chứng như bệnh cảm, đau tức thân thể, sưng hạch bạch huyết,... có thể làm tác động đến sức khỏe cơ thể cả mẹ & bé.

11. Không nên đứng hoặc ngồi trong thời gian dài

Ngồi hoặc đứng quá lâu trong nhiều ngày có thể gây ra trạng thái bệnh trĩ, táo bón, khi bà bầu đi đại tiện cần thiết phải rặn nhiều gây nên tăng sức ép ổ bụng, do đó có thể gây nên dọa sảy thai hoặc hư thai.

12. Tránh sinh hoạt tình dục mạnh, phong thái lạ

Có bầu 3 tháng đầu tiên không nên quan hệ không là điều nhiều phụ nữ trẻ muốn tìm hiểu. Các bác sĩ đầu ngành cảnh báo rằng, 3 tháng đầu tiên là thời kỳ mẫn cảm vì bào thai chưa ổn định, giao hợp quá mạnh hoặc làm ở phong độ lạ sẽ rủi ro gây nên dọa sảy thai hoặc hư thai.

13. Tránh hoạt động thể thao quá sức

Rèn luyện với tần suất cao là áp dụng những bài tập có hoạt động mạnh liên tục trong lâu ngày. Các bài tập này thường khiến mẹ dễ ngã, mất sức, tăng rủi ro động thai. Chính vì thế, phụ nữ có bầu cần vận dụng ý kiến từ một số bác sĩ, lựa chọn những bài tập nhẹ nhàng như dạo bộ, yoga cho hợp lý với điều kiện sức khỏe của bản thân.

14. Không nên lao động trong môi trường ô nhiễm

Ở 3 tháng đầu tiên thai kỳ, bào thai nhất là nhạy cảm với những hoá chất & chất phóng xạ, nếu như tiếp xúc trong thời gian dài, biên độ cao có thể sẽ gây dị dạng ở bào thai. Phần tiếp theo là 5 công tác phụ nữ mang thai đừng nên:

- Sản xuất hoặc tiếp xúc với hóa chất như thuốc trừ sâu, phân bón, thuốc nhuộm, xăng dầu,... những chất hóa học bên trong sản phẩm có thể gây hại cho mẹ và bé gồm chì, methylmercury, carbon disulfide,...
- Tiếp xúc với phát xạ điện li trong các phòng phóng xạ hoặc y tế, sản sinh tivi,... những hóa chất này khả năng gây ra dị dạng ở phần đầu của thai nhi, tác động đến sự tiến triển ở bộ não của trẻ.
- Môi trường y khoa: Khi bà bầu làm việc trong các trung tâm chăm sóc sức khỏe sẽ tăng nguy cơ gần gũi với những nguồn lây, đặc biệt các bệnh lây nhiễm. Vì thế bà bầu phải cực kỳ lưu tâm trong việc dùng những phương tiện phòng hộ cá nhân như khẩu trang, găng tay, y phục làm việc...
- Lao động trong ngành thú y hoặc chăn nuôi: người mẹ cần lưu ý hạn chế xa mèo. Vì chúng dễ nhiễm trùng toxoplasmosis gây nên dị tật bẩm sinh ở trẻ.

15. Kiêng làm trắng răng

Theo các bác sĩ chuyên khoa nha khoa tại phòng khám răng hàm mặt Sài Gòn, bà bầu đừng nên tẩy trắng răng. Vì một số hợp chất tẩy trắng có khả năng làm ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất của mẹ và bé.

Chưa kể đến, trong những tháng đầu tiên mang bầu, nướu thai phụ vô cùng mẫn cảm. Tẩy trắng răng sẽ khiến nướu bị thương tích trầm trọng. Do đó, nếu vẫn cần thiết phải làm, người mẹ cần đến những khu vực đáng tin cậy để được chia sẻ cụ thể.

16. Tránh đến nơi đông người (đặc biệt khi dịch bệnh phức tạp)

Thời điểm có bầu, hệ đề kháng của người mẹ yếu đi nên cực kỳ dễ bị vi trùng tấn công gây nên bệnh. Một vài nơi chủ yếu đông người thường tăng rủi ro lây nhiễm một vài vi khuẩn gây ra ảnh hưởng đến sức khỏe cơ thể của thai phụ.

17. Phụ nữ mang thai chỉ nên sử dụng mỹ phẩm phù hợp với chị em phụ nữ có thai

Trong quá trình có thai, người mẹ cần lưu tâm khi lựa chọn mua mỹ phẩm làm đẹp, cần hạn chế xa một số chất như: avobenzene, oxybenzone, homosalate, aluminum chloride hexahydrate,... Đây chủ yếu là một số yếu tố gây nên mất cân bằng hormon, tác động đến thần kinh. Thai phụ nên chọn lựa các sản phẩm có cội nguồn tự nhiên như son dưỡng, mặt nạ, xà bông,...

18. Không nên lạm dụng thuốc bổ

Sử dụng nhiều thuốc bổ làm cho bà bầu mệt mỏi, táo bón và tăng thêm gánh nặng cho gan. Ví như theo thầy thuốc chuyên khoa Ánh, trong khoảng thời gian tam cá nguyệt thứ 1, việc bù đắp khá nhiều canxi là không cần phải.

Bởi vì vào thời gian này khung xương chưa tiến triển, mới chỉ là thời kỳ bào thai. Khoảng thời gian này mẹ bầu cần tăng cường nạp axit folic nhằm phòng ngừa rủi ro bị dị tật ống thần kinh ở trẻ. Ở mỗi thời kỳ bà bầu sẽ cần lượng dinh dưỡng khác nhau, bởi vì thế mẹ cần hỏi ý kiến của thầy thuốc chuyên khoa trước khi sử dụng bất cứ loại thuốc hoặc đồ ăn chức năng nào.

19. Thận trọng nếu tiêm phòng

Phụ nữ có bầu là một trong số các thành phần cần đặc biệt lưu ý khi sử dụng bất kỳ loại thuốc nào. Vì những đối tượng trong vac-xin có thể gây nên tác dụng phụ cho bào thai như làm trẻ dễ bị dị dạng, bại não, suy dinh dưỡng,... do đó khi mang bầu, thai phụ không nên tiêm vắc-xin, việc chích vaccine phòng bệnh nên được thực hiện trước khi có kế hoạch có bầu.

Nếu như cần thiết dùng vắc-xin thai phụ nên tham khảo ý kiến từ các bác sĩ kiến thức chuyên môn.