

Đau dây là một vài triệu chứng giúp mẹ bầu hiểu lý do khó chịu không mong muốn của thai kỳ.

Vào ba tháng cuối thai kỳ, do thay đổi nội tiết và khoang tử cung mở rộng nên mẹ bầu sẽ phải đối mặt với những khó chịu như tê nh. Đa số những triệu chứng đó không quá nghiêm trọng, sau khi sinh con, các triệu chứng sẽ giảm dần và biến mất. Tuy nhiên, chúng lại gây ra nhiều cảm giác khó chịu, thậm chí ảnh hưởng đến sinh hoạt thường ngày của thai phụ.

### 1. Chảy máu chân răng

Triệu chứng: Cuối thai kỳ, thậm chí 3 tuần cá nguyệt thứ hai, thai phụ có dấu hiệu chảy máu chân răng, đặc biệt là sau khi đánh răng xong.

Xét lý: Chú ý vệ sinh răng miệng đúng cách và khoang miệng, giúp khoang miệng luôn được khỏe mạnh. Sau khi ăn nên làm sạch răng bằng bàn chải đánh răng. Ngoài ra, ăn uống đầy đủ chất cũng giúp mẹ bầu có răng chắc khỏe.

### 2. Đ nóng

Triệu chứng: Phụ nữ có thai rất dễ bị đ nóng. Nguyên nhân là do mức độ hormone tăng cao trong thai kỳ làm chậm quá trình tiêu hóa, tích tụ axit dư thừa trong dạ dày nhiều hơn. Ngoài ra, vào giai đoạn cuối thai kỳ, tử cung chèn ép vào dạ dày, làm tăng khả năng axit bị đẩy lên thực quản. Triệu chứng này sẽ càng nặng hơn vào những tháng cuối thai kỳ. Mẹ bầu sẽ có cảm giác nôn nao, nóng rát ở lồng ngực và chua trong miệng, khi xảy ra vào ban đêm chứng đ nóng có thể khiến cho thai phụ mất ngủ.

Xét lý: Thai phụ nên tránh ăn những thực phẩm có độ béo cao, chiên dầu mỡ, món mặn hay những đồ uống có nhiều axit, đồ uống chứa nhiều đường. Ăn ít và chia nhỏ bữa ăn cũng giúp làm giảm áp lực lên dạ dày và hỗ trợ tiêu hóa, từ đó giảm bớt đ nóng.

Nếu bạn bị đ nóng quấy rầy vào ban đêm thì việc sử dụng gối kê cao đầu, uống 1 ly sữa ấm trước khi đi ngủ sẽ rất hiệu quả. Tuy nhiên, không được ăn quá no trước khi đi ngủ.



### 3. Táo bón

Triệu chứng: Chết thèm khi đi tiêu bị khô cứng, khó đi, đờnng thèm đi số lần đi tiêu ít hơn bình thường.

Xử lý: Ăn các loại thực phẩm nhuận tràng và uống nhiều nước. Bất cứ khi nào bạn có “nhu cầu” thì nên đi vào nhà vệ sinh ngay chứ không cần cố gắng “nhịn” để làm cho xong việc. Khi bị sưng viên sưng, nên dùng sau bữa ăn và uống nhiều nước.

Ngoài ra ngòi nhiều cũng là một trong những nguyên nhân gây táo bón, vì thế bạn nên cố gắng di chuyển nhiều hơn. Nếu bị táo bón lâu ngày không khỏi thì bạn cần phải gặp bác sĩ để có lời khuyên tốt nhất.

### 4. Chuột rút

Triệu chứng: Chuột rút thường xảy ra vào ban đêm, và đặc biệt với thai phụ ít vận động. Thai phụ trong 3 tháng cuối thai kỳ có nguy cơ bị chuột rút thường xuyên hơn do áp lực của tử cung mở rộng chèn lên các mạch máu dẫn xuống chân, chèn các dây thần kinh dẫn tới thân dưới chân, khiến chân bị chuột rút. Một nguyên nhân nữa là do cơ bắp của đôi chân mệt mỏi khi phải mang theo một trọng lượng lớn trên cơ thể.

Xử lý: Xoa bóp bắp chân hoặc chân khi bị co cứng đau đớn. Để cải thiện lưu thông máu, bạn nên chú ý khó đi bị thường xuyên xuyên hơn. Tập nhẹ nhàng các bài thể dục nhẹ nhàng cho duỗi chân, tay, xoa bóp hai bên mắt cá chân theo chiều kim đồng hồ. Những bài tập này sẽ giúp các bà bầu có được giấc ngủ sâu và ngon hơn, để phòng chuột rút vào ban đêm. Ngoài ra, nên bổ sung thêm canxi và vitamin D.

### 5. Đi tiểu thường xuyên

Triệu chứng: Thường xuyên đi tiểu.

Xử lý: Để tránh hiện tượng đi tiểu nhiều vào đêm như hàng đờnng đờnng thì mẹ bầu nên hạn chế uống nước vào buổi tối, đặc biệt không nên uống nước sau 22h. Tuy nhiên, ban ngày bạn cần phải thường xuyên uống nước để cung cấp đủ lượng nước cần thiết cho cơ thể và thai nhi.

Nếu thấy buồn tiểu, bạn cần đi ngay và không nên nhịn quá lâu, không những gây tác động lên thận mà còn có nguy cơ mắc nhiễm trùng đường tiểu nữa.

Một mẹo nhỏ khác là: khi đi tiểu, bạn hãy nghiêng người về phía trước một chút để giúp làm trống bàng quang hoàn toàn. Nếu bạn cảm thấy đau khi đi tiểu, có thể bạn bị nhiễm trùng và cần đến bác sĩ để đi u trị.

### 6. Sốt tiểu

Triệu chứng: Nhiều thai phụ bị rò rỉ nước tiểu ngay cả khi cười, ho, hắt hơi hay thậm chí là cúi xuống nhặt đồ vật.

Xử lý: Duy trì các bài tập đáy xương chậu trong quá trình mang thai. Luyện tập cũng là cách giúp bạn nhanh khôi phục vóc dáng sau khi sinh. Không nên dùng băng đỡ bụng ngay và ngay, khi thấy tiểu tiện bị, bạn nên đi vệ sinh. Nói nhẹ nhàng không có nghĩa là bạn hạn chế uống nước vì thiếu nước sẽ gây hại cho sức khỏe của mẹ và bé.

Nếu bị sốt tiểu thường xuyên, mẹ bầu nên chọn quần lót có đệm thấm hút cao và thay quần lót thường xuyên. Tránh dùng băng vệ sinh liên tục vì nó sẽ khiến vùng kín bị bí bách, gây viêm nhiễm. Nên trao đổi với bác sĩ nếu tình trạng sốt tiểu nghiêm trọng ngoài tầm kiểm soát.

### 7. Mệt mỏi

Triệu chứng: Ngủ không sâu, khó ngủ trở lại sau khi bị thức dậy. Một số thai phụ còn bị những hững hờ tâm lý bởi

những gì xảy ra xung quanh thai nhi.

**Xét lý:** Đeo kính, vitamin D giúp xương chắc khỏe hơn khi đi nắng giúp bạn có giấc ngủ tốt hơn. Cố gắng đi chi chít kê gối phù hợp khi nằm nghiêng và đặt gối giữa hai đùi để hỗ trợ cột sống và thoải mái.

### 8. Tăng tiết dịch âm đạo

Triệu chứng: dịch âm đạo xuất hiện nhiều hơn bình thường.

**Xét lý:** Bạn có thể sinh vùng kín mỗi ngày 2-3 lần với nước sạch. Tránh sử dụng xà phòng hoặc nước hoa để khử mùi âm đạo. Không thoa rửa và cũng tránh vệ sinh quá nhiều vì làm thay đổi nghĩa là bạn đang rửa đi hết những vi khuẩn khỏe mạnh (loại bỏ trên bề mặt và bề mặt thành âm đạo) để môi trường âm đạo vào thời điểm cân bằng. Khi đó, bạn dùng biện pháp ngăn ngừa nhiễm nấm âm đạo.

Nếu bạn cảm thấy ngứa, đau hoặc dịch tiết có mùi thì cần phải thăm khám bác sĩ để điều trị đúng hướng.

### 9. Đau mắt

Triệu chứng: Đau mắt nhiều khi những gì không cần dùng kính, hoặc đeo kính cả đêm vì cảm giác nóng bỏng và mắt đỏ ra nước mắt.

**Xét lý:** Bạn nên uống nhiều nước, ăn nhiều hoa quả để bổ sung chất dinh dưỡng và nước đã bị mất đi do mắt đỏ. Tránh hoạt động thể thao quá nhiều, để phòng ngừa nhiều mắt đỏ hơn nữa. Bạn nên mặc quần áo rộng rãi, chất liệu cotton để thoáng, hút mắt đỏ.

Thai phụ khi ra mắt nhiều không được thối rữa ngay quá nhiều hoặc điều hòa trong thời gian dài, có thể sẽ dẫn đến cảm lạnh hoặc cảm cúm.

Theo Trí thức trẻ