

ขวัญกษัตริย์จอม



เซ็นหนังสือ

สุรินทร์ฟรี เรื่องจีนกำลังภายใน
26 เล่ม ของ น.นพรัตน์

10 Dream
Destinations

พระเอกติดดิน

ธนวรรณ วรรณะภูติ

วันนี้ทำเพื่อครอบครัว
เพชร-จุกฤต ตวันพงษ์

อลิสา โลหิตนาวิ

ที่ปรึกษาด้านภาพลักษณ์
ระดับนานาชาติคนเดียวในไทย

อ่านสามก๊กฉบับได้

อักรัฐ นิมิตรชัย

กระตุกฟู
ซ่อมได้

ค้นหา

COLOR SEASON

โทนสีที่คุณใส่แล้วสวย

มหัศจรรย์

แฟชั่นสีพมจากปลาหมึก



การฝึกโยคะ ป้องกันแม่ตั้งครรภ์

ผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกสอนโยคะให้คุณแม่ตั้งครรภ์ Minyoung Kim จากลลลาบาย โยคะ ให้ความรู้ว่าการฝึกโยคะนอกจากจะช่วยเรื่องสมาธิแล้ว ยังช่วยในเรื่องการกำหนดลมหายใจเข้าออกที่ถูกต้อง เพื่อจะได้นำออกซิเจนบริสุทธิ์ส่งไปถึงการกในครรภ์ เช่นเดียวกับ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เข้าไปเลี้ยงทารก และยังเป็น การฝึกการหายใจเพื่อเตรียมตัวในการคลอด และเกิดเป็นพลังที่นำไปใช้ ในระหว่างการคลอดให้เป็นไปอย่างราบรื่น

ทราบไหมว่าร่างกายคุณแม่เหมาะกับการฝึกโยคะ

ระหว่างตั้งครรภ์ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนชนิดหนึ่งเรียกว่า Hormone Relaxing เพื่อช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้แก่กระดูก ข้อต่อต่าง ๆ ทำให้ยุ่งเชิงกราน ขยับขยายเพื่อรองรับการเจริญเติบโต และการเคลื่อนไหวของทารกในครรภ์ ร่างกายที่มีความยืดหยุ่นสูงนี้ จึงเหมาะกับการฝึกโยคะ แต่ความยืดหยุ่นดังกล่าว อาจส่งผลให้เกิดอาการบาดเจ็บกล้ามเนื้อได้ง่าย การฝึกของคุณแม่จึงไม่ควรฝึก ในท่าที่มีความเสี่ยง และกระทบกระเทือนต่อการตั้งครรภ์ เช่น ท่า Core Strength, Back Bend และ Inversion

ประโยชน์ของคุณแม่ตั้งครรภ์ที่ฝึกโยคะ คือ

1. ช่วยบรรเทาอาการบวม รวมทั้งอาการตะคริว
2. ช่วยในการพัฒนาการเจริญเติบโตของโครงสร้างอวัยวะรวมทั้งจิตใจของทารก เพราะการฝึกจะช่วยการหมุนเวียนของเลือด และส่งสารอาหารไปหล่อเลี้ยงทารกได้อย่างเต็มที่
3. ช่วยบรรเทาอาการปวดหลัง ซึ่งมักเกิดขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์
4. การฝึกโยคะเป็นวิธีที่ดีที่สุดสำหรับการสร้างความยืดหยุ่นตลอดจน การบรรเทาความตึงเครียดระหว่างการตั้งครรภ์
5. ช่วยบรรเทาอาการไม่สบายต่าง ๆ เช่น อาการคลื่นไส้ในตอนเช้า อาการกล้ามเนื้อหรือข้อต่อต่าง ๆ เจ็บตึง
6. ช่วยทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้อง และยุ่งเชิงกรานแข็งแรง อีกทั้งยังช่วยให้รูปร่างคุณแม่หลังคลอดกลับสู่ปกติได้เร็วขึ้น
7. ขณะที่ฝึกโยคะ คุณแม่จะได้ฝึกสมาธิไปในตัวในการกำหนดการ หายใจเข้า-ออก พร้อมกับฝึกอาสนะต่าง ๆ
8. การฝึกโยคะรวมเป็นกลุ่มจะทำให้คุณแม่ได้มีโอกาสแลกเปลี่ยน เรื่องราวการตั้งครรภ์ และสร้างสัมพันธ์ที่ดีภายในกลุ่ม

