Theo các chuyên gia v□ đau l□ng và th□p kh□p, thì 8 trong s□ 10 ca đau l□ng, th□p kh□p c□a ph□ n□ mang thai là do s□ căng các c□ b□p và dây ch□ng. Đ□ tránh b□ tình tr□ng này trong su□t th□i kì mang thai, bà b□u nên tham kh□o m□t s□ l□i khuyên sau:

Duy trì□ m□t thói quen t□t trong m□i th□i di□m.

Trong lúc đang đ□ng

Hãy gi□ cho đ□u c□a b□n luôn th□ng đ□ng, c□m ch□ch v□ phía tr□□c. Không đ□□c nghiêng đ□u v□ phía tr□□c, ra đ□ng sau hay qua m□t bên
Luôn gi□ cho b□ vai trong t□ th□ tho□i mái nh□t
Ng□c luôn h□□ng v□ phía tr□□c
Gi□ đ□u g□i th□ng đ□ng
Tránh đ□ng trong th□i gian quá lâu

Khi nâng m□t v□t n□ng

N u b n mu n nâng m t đ a tr hay m t đ v t gì đó, hãy l u ý đ n tr ng l ng c a chúng. T t nh t b n tránh nâng nh ng gì có tr ng l ng quá l n. N u b t đ t dĩ bu c b n ph i nâng, thì không nên nâng chúng b ng cách đ a hai cánh tay ra quá xa. T t h n h t, b n nên ng i xu ng và dùng đ u g i đ h tr .
Tr c khi nâng m t v t gì, b n c n ch c ch n r ng đó là m t v t r n ch n và an toàn.

Khi trong t th cúi th p hay ng i xu ng

Th nh tho ng b n c n ph i qu th p g i xu ng đ kì c n n nhà, ho c đùa v i con tr . B n nên chú ý giang r ng hai chân đ tránh tì lên b ng, đ c bi t là trong th i đi m mà r n c a b n l i to.
B n nên h ng đ u g i v bên ph i. Tuy t đ i không bao gi nên ng i trong t th b t chéo chân. Đ ng th i, luôn đ t bàn chân b ng ph ng trên m t sàn.
Tránh ng i m t ch quá 30 phút, nó s khi n cho các b p chân c a b n b tê c ng và gây t c l ng.

L Chi (Young Parents)