



Ngồi nhiều bên máy tính vẫn không tốt cho sức khỏe, nhất là với phụ nữ trong giai đoạn bầu bí. Để bảo vệ sức khỏe của bà mẹ và thai nhi, khi làm việc với máy tính, bạn cần đặc biệt chú ý những điểm sau:

### 1. Thời gian xúc với máy tính không quá 20h/1 tuần

Số giờ xúc với máy tính trong thời gian quá dài sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng tới sự phát triển của thai nhi. Do vậy, bạn nên cố gắng hạn chế thời gian xúc với máy tính trong giai đoạn đặc biệt nhạy cảm này.

### 2. Kỹ thuật làm việc và nghỉ ngơi

Ngoài ra, khi bạn ngồi làm việc trước máy tính quá lâu, vùng hông sẽ trở nên tê mỏi do sự ngưng đọng của bào thai. Việc kết hợp một cách hợp lý giữa thời gian làm việc và nghỉ ngơi sẽ giúp cho cả bà mẹ và thai nhi có thời gian để “tho giãn” thoải mái và tinh thần. Các động tác như: đi lại, vươn vai, hít thở sâu, mát xa cổ tay sẽ giúp tăng cường tuần hoàn máu, chống lại mệt mỏi.

### 3. Chú ý bảo vệ mắt

Mắt là nơi chịu tác hại nhiều nhất từ sự xúc với máy tính. Trong giai đoạn bầu bí, mắt người mẹ càng cần phải được bảo vệ tốt hơn. Nên chú ý giữ khoảng cách tối thiểu từ mắt tới màn hình máy tính là 50cm. Sau khi sử dụng máy tính, nên dùng thuốc nhỏ mắt để “vệ sinh” và khôi phục thoải mái cho mắt.

### 4. “Chăm” da

Trong thời gian mang thai, làn da của phụ nữ sẽ dễ bị khô, thô ráp, nám, rạn da... Các vết nứt vỡ da sẽ tăng lên khi bạn thường xuyên làm việc trực tiếp màn hình máy tính. Do vậy, bạn cần được biết chú ý giữ gìn làn da bằng cách sử dụng các loại kem dưỡng chuyên dùng.

## 5. Tăng cường dinh dưỡng

Việc tiếp xúc với máy tính sẽ làm các “bà bầu” “tiêu hao” không ít năng lượng. Vì vậy, để đảm bảo dinh dưỡng cho cả mẹ và bé, bạn nên tăng cường ăn nhiều rau quả và các thực phẩm chứa nhiều vitamin A, B1, C như: trứng, cá, thịt, đậu, cà chua...

## 6. Uống trà xanh

Trà xanh chứa nhiều thành phần dinh dưỡng tự nhiên, các axit amin và các loại khoáng chất như: sắt, canxi, photpho... rất tốt cho việc bổ máu cho cả mẹ, ngăn ngừa hiện tượng thiếu máu do thiếu sắt trong thời gian bầu bí.

Theo Lan Thu / <http://dantri.com.vn/c7/s7-314888/nguyen-tac-dung-may-tinh-khi-bau-bi.htm>