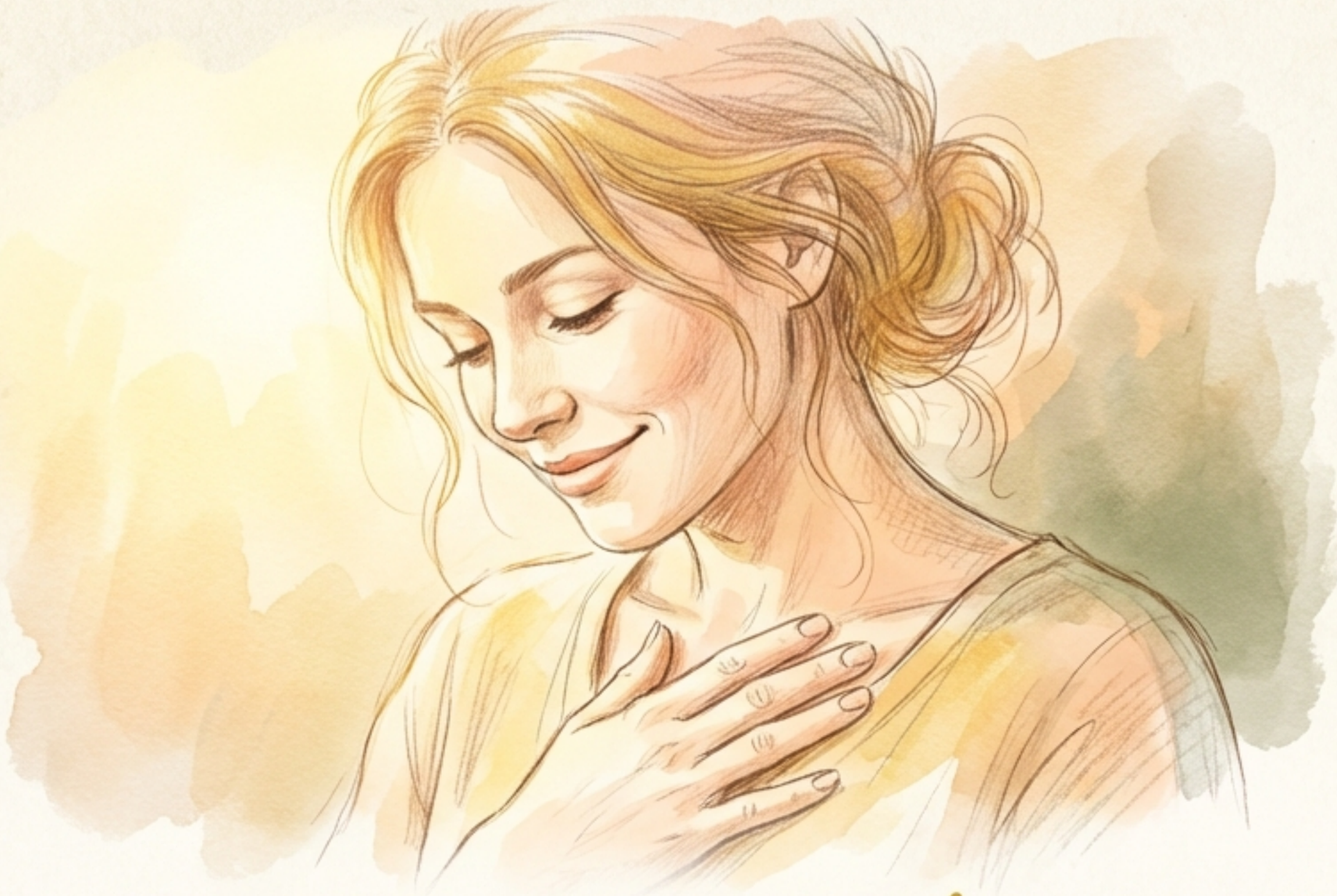


Hành Trình Chăm Sóc Cột Sống Cho Mẹ Bỉm

Yêu thương bản thân trong từng nhịp điệu chăm con.

- Cẩm nang bỏ túi dành riêng cho mẹ.
- Biến những cử động thường ngày thành bài tập trị liệu.
- Thư giãn - Vững chãi - Bình an.

NotebookLM

Mẹ ơi, cột sống của mẹ cũng cần được vỗ về

- Hành trình làm mẹ là sự hy sinh thầm lặng của cơ thể. Tuy nhiên, đau lưng không phải là điều hiển nhiên mẹ buộc phải chịu đựng.
- Cơ thể mẹ đã vất vả rồi, hãy để cẩm nang này giúp mẹ tìm lại sự vững vàng.
- Một người mẹ khỏe mạnh và hạnh phúc là món quà tốt nhất cho con.



NotebookLM

Cột Sống Trung Tính - Chiếc "Trụ Vàng" Của Cơ Thể

- **Định nghĩa:** Là tư thế cột sống giữ được đường cong sinh lý tự nhiên (hình chữ S nhẹ), giảm áp lực tối đa lên đĩa đệm.
- **Nhận biết:** Tai - Vai - Hông nằm trên một đường thẳng.
- **Tâm niệm:** Luôn “kéo dài” đỉnh đầu hướng lên trời, giữ bụng dưới hơi rút nhẹ.



NotebookLM

Ôm con trọn vẹn, lưng mẹ thảnh thơi

Nghệ thuật Bế & Bú

- **Khi cho bú:** Đừng cúi người xuống con. Hãy dùng gối kê cao để đưa con lên gần ngực mẹ.
- **Khi bế con:** Giữ con sát vào trọng tâm cơ thể. Tránh ưỡn bụng ra trước để đỡ con.
- **Mẹo nhỏ:** Luôn tựa lưng vào ghế hoặc gối mềm khi ngồi cho con bú lâu.



NotebookLM

Nâng niu thiên thần - Sức mạnh từ đôi chân







Nguyên tắc ‘Bản lề hông’: Gập hông và đầu gối (như tư thế squat), giữ lưng thẳng thay vì cúi cong lưng.

Thực hiện: Đến gần con nhất có thể -> Gồng nhẹ bụng -> Dùng lực chân để đứng lên.

Lưu ý: Thở ra nhẹ nhàng khi dùng sức nâng con lên.

NotebookLM



Giờ tắm vui vẻ – Bảo vệ thắt lưng

- **Vị trí:** Nếu có thể, hãy đặt chậu tắm của bé lên bàn cao ngang hông.
- **Nếu tắm sàn:** Hãy ngồi trên một chiếc ghế thấp hoặc quỳ gối trên đệm êm, tránh ngồi xổm cong lưng quá lâu.
- **Giữ thẳng:** Luôn ý thức giữ cột sống trung tính ngay cả khi cúi nhẹ về phía trước.

NotebookLM

Bếp ấm & Việc nhà – Vũ điệu của đôi chân

- **Tư thế:** Tránh đứng ‘chết’ một chỗ quá lâu. Mở rộng hai chân bằng vai.
- **Mẹo ‘Trạm nghỉ chân’:** Dùng một chiếc ghế nhỏ thấp (bục kê chân), luân phiên đặt từng chân lên để giảm áp lực cho thắt lưng.
- **Khoảng cách:** Đứng sát vào bồn rửa/bếp để không phải với người gây căng cơ lưng.



NotebookLM



Playfair Display

Đẩy xe dạo phố – Bước đi kiêu hãnh

Nunito

- **Tay cầm**: Điều chỉnh tay cầm xe đẩy cao ngang khuỷu tay (góc 90 độ) để vai không bị nhô cao.
- **Dáng đi:** Giữ người gần xe đẩy, bước đi dài và tự nhiên. Không đẩy mông ra sau.
- **Thư giãn:** Thả lỏng vai, mắt nhìn thẳng, hít thở không khí trong lành.

NotebookLM



Kích hoạt chiếc ‘Gen bụng’ tự nhiên

Nunito

- **Cơ lõi (Core)** khỏe mạnh chính là chiếc đai bảo vệ tốt nhất cho cột sống.
- Không cần tập nặng, chỉ cần 10 phút mỗi ngày với 3 bài tập vàng (Big 3).
- **Thời gian vàng:** Tranh thủ lúc con ngủ ngắn, hoặc khi con tự chơi trên thảm.

NotebookLM

Big 3: Cuộn người (Modified Curl-up)

Nunito

- **Tư thế**: Nằm ngửa, một chân duỗi thẳng, một chân co. Hai tay đặt dưới thắt lưng để bảo vệ đường cong tự nhiên.
- **Thực hiện**: Hít sâu, gồng cứng bụng -> Nâng nhẹ đầu và vai khỏi sàn (chỉ một chút) -> Giữ 5-10 giây.
- **Lặp lại**: Thở ra hạ xuống. 5 lần mỗi bên chân.



NotebookLM

Big 3: Plank nghiêng (Side Plank)

Nunito

- **Tư thế**: Nằm nghiêng, chống khuỷu tay vuông góc dưới vai. Gập gối ra sau (cho người mới bắt đầu).
- **Thực hiện**: Nâng hông lên sao cho Thân - Hông - Đùi tạo thành đường thẳng.
- **Lưu ý**: Hít thở đều, không nín thở. Giữ 10-20 giây mỗi bên.

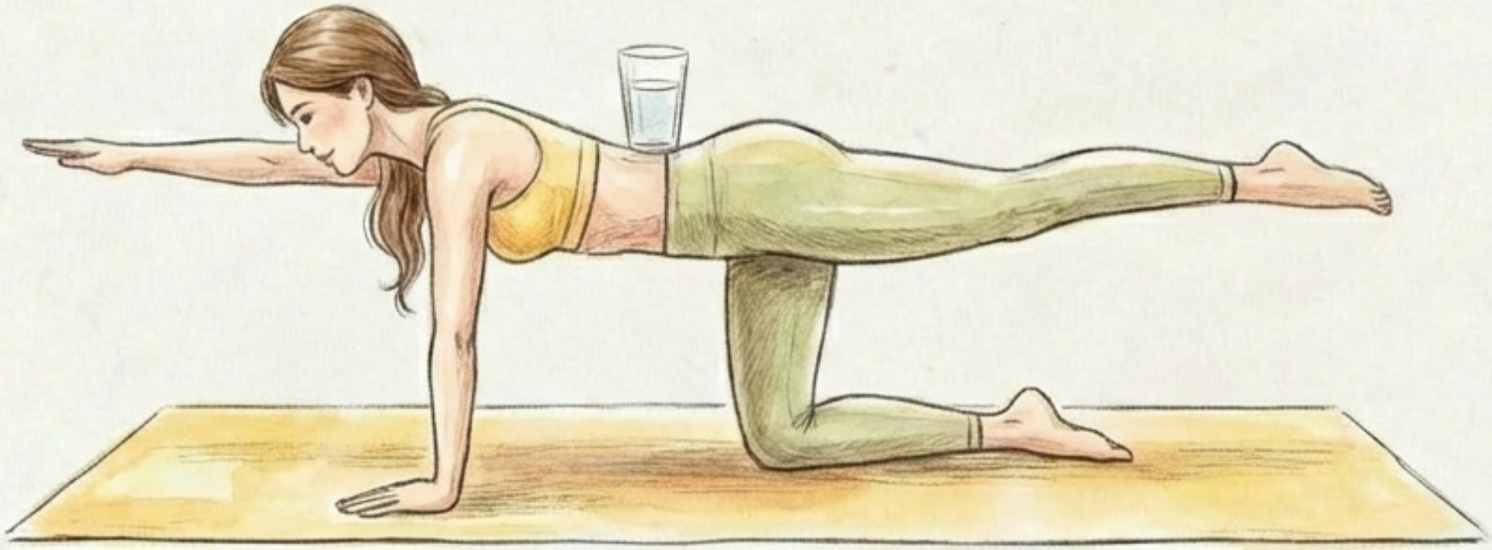


NotebookLM

Big 3: Bird Dog - Cân bằng toàn thân

Nunito

- **Tư thế**: Chống hai tay và hai gối xuống sàn. Lưng thẳng như mặt bàn.
- **Thực hiện**: Vươn tay trái về trước và đạp chân phải ra sau. Giữ yên thân người, không lắc lư.
- **Tưởng tượng**: Như đang đặt một ly nước đầy trên lưng mà không làm đổ. Giữ 5 giây rồi đổi bên.



NotebookLM

Nút ‘Reset’ cho cột sống - Nằm sấp nghỉ ngơi

Nunito

- **Khi nào:** Khi lưng quá mỏi, hoặc sau một ngày dài.
- **Cách làm:** Nằm sấp hoàn toàn. Kê một chiếc gối mỏng dưới bụng để làm phẳng thắt lưng.
- **Tác dụng:** Giúp đĩa đệm "trôi" về vị trí cũ, giảm áp lực chèn ép tức thì.
- **Thư giãn sâu:** Hít thở sâu vào bụng, cảm nhận cơ lưng giãn ra theo từng nhịp thở.



NotebookLM



Tận dụng thời gian ‘chết’ - Khỏe đẹp không áp lực

Nunito

- **Khi đánh răng**: Tập nhón gót chân hoặc siết nhẹ mông.
- **Khi chờ nước sôi:** Thực hiện vài động tác squat nhẹ.
- **Khi xem TV/Chơi cùng con:** Tranh thủ nằm sấp hoặc tập Big 3 ngay trên thảm chơi.

***Hãy nhớ:** Tần suất quan trọng hơn cường độ. Một chút mỗi ngày tạo nên thay đổi lớn.*

NotebookLM



Playfair Display

Mẹ khỏe, Con vui, Gia đình hạnh phúc

Chăm sóc bản thân không phải là ích kỷ, mà là cách mẹ nạp năng lượng để yêu thương con tốt hơn.

Hãy bắt đầu từ hôm nay, với những thay đổi nhỏ nhất trong tư thế.

Chúc mẹ một hành trình làm mẹ dẻo dai và rạng rỡ!

NotebookLM