

Cách nằm gối chữ U dành cho bà bầu

 **Difficulté** Facile

 **Durée** 12 mois

 **Catégories** Bien-être & Santé

 **Coût** 0 USD (\$)

Sommaire

- Introduction
- Étape 1 -
- Commentaires

Introduction

Hướng dẫn cách nằm gối chữ U đúng cách dành cho bà bầu. Nằm, nghỉ ngơi thoải mái, dễ chịu và hỗ trợ bụng bầu tốt nhất cùng gối chữ U... Để phát huy tối đa hiệu quả của gối chữ U, các mẹ bầu đừng bỏ qua bài chia sẻ của Zcare về cách nằm gối chữ U. Hướng dẫn mẹ nằm, ngồi và sử dụng gối chữ U đúng cách để hỗ trợ tốt nhất cho bụng bầu và đem lại sự thoải mái, dễ chịu nhất!

Gối chữ U cho bà bầu là gì?

Gối chữ U cho bà bầu là sản phẩm được thiết kế giúp tạo tư thế nằm thoải mái nhất và hỗ trợ nâng đỡ toàn diện cơ thể mẹ bầu đặc biệt là trong giai đoạn cuối của thai kỳ. Không chỉ thế sản phẩm còn hỗ trợ làm giảm đau nhức lưng, mỏi người, chuột rút... giúp mẹ bầu ngủ ngon giấc, khỏe mạnh để tạo điều kiện phát triển tốt nhất cho thai nhi.

Cách nằm gối chữ U dành cho bà bầu

Sử dụng gối chữ U cho bà bầu đúng cách để đem lại hiệu quả tốt nhất các mẹ áp dụng theo hướng dẫn sau:

Cách nằm ngủ, nghỉ ngơi với gối chữ U

Mẹ bầu có thể tùy biến các kiểu tư thế sử dụng gối chữ U sao cho thoải mái và dễ chịu nhất khi nằm.

Khi bụng bầu còn nhỏ:

Mẹ có thể nằm ngửa hoặc nằm nghiêng bên trái, bên phải đều được và cũng chưa lo gây ảnh hưởng đến em bé trong bụng. Mẹ có thể nằm thuận chiều, gối đầu lên phần đáy chữ U và gác chân lên đuôi của chữ U.

Nằm quay ngược gối lại, gác chân lên phần đáy chữ U, giúp giảm nhức mỏi phần chân. Khi này toàn thân mẹ bầu cũng được gối nâng đỡ để xoa dịu đau mỗi vùng lưng, hông, giảm chuột rút...

Khi bụng bầu lớn:

Khi bụng bầu lớn mẹ bầu được các bác sĩ đưa ra lời khuyên nằm nghiêng về phía bên trái để thai nhi được cung cấp đầy đủ oxi và dưỡng chất để phát triển. Tuy nhiên thỉnh thoảng mẹ bầu cũng có thể nằm nghiêng về phía bên phải để đỡ mỏi tay, lưng, ông.

Mẹ bầu nằm đúng chiều của gối chữ U, đầu gối lên phần đáy chữ U và kẹp gối giữa hai chân để tạo cảm giác thoải mái và giúp cả người được nâng đỡ.

Nằm quay ngược gối lại đầu gối lên phần đuôi chữ U và gác chân lên phần đáy sao cho thoải mái nhất.

Cách ngồi thư giãn với gối chữ U

Không chỉ khi nằm mẹ bầu có thể dùng gối chữ U để hỗ trợ ngồi thoải mái hơn. Sử dụng gối chữ U khi ngồi xem tivi, đọc sách báo hay cho thai nhi nghe nhạc bằng cách: tự lưng vào gối chữ U và gác chân thoải mái với các tư thế:

Tư thế nửa nằm nửa ngồi: Sau khi ăn cơm xong mẹ bầu có thể nghỉ ngơi với gối chữ U theo kiểu nửa nằm, nửa ngồi giúp giảm bớt chứng trào ngược dạ dày, ợ nóng khó chịu và cũng giúp dạ dày làm việc tốt, tiêu hóa thức ăn tốt hơn.

Ngồi tựa như ghế nệm: Mẹ bầu có thể biến gối chữ U thành gối tựa lưng để giảm đau mỏi lưng hông.

Lựa chọn gối chữ U cho bà bầu an toàn tốt nhất

Mẹ đã hiểu rõ cách nằm gối chữ U hay chưa? Nếu như mẹ bầu đã bị chinh phục bởi công dụng, lợi ích từ chiếc gối chữ U thông minh và đang tìm kiếm một sản phẩm uy tín, chất lượng để sử dụng lâu dài. Liên hệ ngay Zcare, chúng tôi là:

Thương hiệu độc quyền - được bảo hộ bởi cục sở hữu trí tuệ.

Chứng nhận gòn tiêu chuẩn Châu Âu

Nguyên vật liệu có nguồn gốc rõ ràng.

Sản xuất 100% tại Việt Nam

Gối chữ U là mẫu gối cho bà bầu được sử dụng phổ biến nhất hiện nay. Gối chữ U được thiết kế thông minh, chuẩn công thái học ôm trọn cơ thể bà bầu, giúp máu huyết lưu thông nhờ hình dáng nâng đỡ 4 điểm: bụng bầu, lưng, hông, chân cho bầu luôn thoải mái khi ngồi và nằm.

Gối chữ U Zcare giúp:

Giảm áp lực cột sống, giảm đau lưng, nhức mỏi

Hỗ trợ tư thế nằm nghiêng trái tốt nhất

Giảm trị bụng cho bà bầu

Giảm căng thẳng, cải thiện chứng tê bì, chuột rút

Tái sử dụng sau sinh: Tựa lưng, kê tay khi cho con bú; làm gối chặn cho bé khi ngủ...

Xem ngay: Mẫu gối ôm chữ U cao cấp cho bà bầu!

Bên cạnh gối chữ U các mẹ có thể tham khảo thêm dòng sản phẩm gối chữ G cho bà bầu. Gối chữ G là dòng sản phẩm cải tiến chuyên biệt của gối chữ U, được thiết kế đặc biệt để ôm trọn cơ thể bà bầu. Giúp nâng đỡ 6 điểm: bụng bầu, lưng, đầu, cổ, hông, chân cho bầu luôn thoải mái khi ngồi và nằm.

Trên đây Zcare đã chia sẻ cùng bạn trọn bộ cách nằm gối chữ U và sử dụng gối chữ U cho bà bầu và lựa chọn một sản phẩm gối chữ U cao cấp tốt nhất! Mẹ còn câu hỏi nào cần giải đáp về sản phẩm gối chữ U hay không? Liên hệ Zcare để đội ngũ chuyên gia của chúng tôi tư vấn hỗ trợ giải đáp mọi thắc mắc của bạn ngay nhé!

Tags: [tại đây](#)

Matériaux

Outils

Étape 1 -
