



# Goiom

Cách sử dụng gối ôm cho bà bầu

 Difficulté Facile

 Durée 12 mois

 Catégories Vêtement & Accessoire

 Coût 0 USD (\$)

## Sommaire

Introduction

Étape 1 -

Commentaires

## Introduction

Zcare \_ Hướng dẫn cách sử dụng gối ôm cho bà bầu đúng cách giúp nâng đỡ bụng bầu tạo cảm giác thoải mái dễ chịu cho mẹ bầu khi ngồi hoặc nằm...

Bạn đang lựa chọn một sản phẩm gối ôm cho thời kỳ mang thai. Bạn muốn tìm hiểu chi tiết hơn về cách sử dụng của những chiếc gối ôm nâng đỡ đặc biệt này. Ngay sau đây Zcare sẽ hướng dẫn cùng bạn cách sử dụng gối ôm cho bà bầu để tạo cảm giác thoải mái, dễ chịu nhất! Gối ôm cho bà bầu là gì?

Gối ôm cho bà bầu là loại gối được thiết kế đặc biệt cho các bà mẹ mang thai. Sản phẩm giúp nâng đỡ bụng bầu, lưng, hông, chân của mẹ một cách nhẹ nhàng để mẹ bầu cảm thấy thoải mái hơn khi ngồi hoặc nằm.

Cách sử dụng gối ôm cho bà bầu

Gối ôm cho bà bầu có nhiều loại khác nhau, tùy theo thiết kế của mỗi dòng sản phẩm mà cách sử dụng cũng có sự khác biệt. Ngay sau đây Zcare sẽ hướng dẫn bạn sử dụng đúng cách những chiếc gối ôm bầu phổ biến nhất nhé!

Cách sử dụng gối chữ U cho bà bầu

Gối chữ U cho bà bầu được thiết kế 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 có thiết kế công thái học nâng đỡ 4 điểm: bụng bầu, lưng, hông và chân.

8 Tư thế sử dụng gối chữ U như sau:

Nằm nghiêng trái, gác chân lên thành gối

Bắt chéo gối ra sau làm điểm tựa lưng, kê tay ở phần phía trước

Xoay ngược gối, kê cao chân

Tựa lưng ngồi thư giãn

Kê tay khi bế bé

Gấp đôi gối, ngồi tựa lưng

Kéo chân gối thành hình chữ L

Dùng làm gối chặn cho em bé

Cách sử dụng gối chữ G cho bà bầu

Gối G là bản nâng cấp của gối U, được thiết kế chuẩn công thái học ôm trọn cơ thể bà bầu với hình vòng cung để gác chân, giúp hình dáng gối không bị xô dịch khi trở mình. Gối chữ G được thiết kế công thái học nâng đỡ 6 điểm: bụng bầu, lưng, đầu, cổ, hông, chân cho bầu luôn thoải mái khi ngồi và nằm.

Cách sử dụng gối ôm cho bà bầu chữ G như sau:

Nằm nghiêng trái, gác chân lên thành gối

Tựa lưng ngồi thư giãn

Kê tay khi bế bé

Gấp đôi gối, ngồi tựa lưng

Xoay ngược gối & kê đầu ở phần vòng kiềng

Bé chân gối ra phía sau thành hình chữ L

Dùng làm gối chặn cho bé

Cách sử dụng gối cánh tiên cho bà bầu

Gối cánh tiên hay gối kê bụng cánh tiên cho bà bầu là loại gối có hình dạng như cánh tiên. Gối giúp nâng đỡ phần lưng và phần của mẹ bầu để hỗ trợ giảm đau lưng và giúp mẹ bầu ngủ ngon và thoải mái hơn.

Cách sử dụng gối cánh tiên cho bà bầu như sau:

Nằm ngửa: Đặt gối cánh tiên dưới lưng và giữa bụng bầu để nâng đỡ cột sống giúp giảm áp lực lên vùng thắt lưng.

Sử dụng khi ngồi: Đặt gối cánh tiên sau lưng để hỗ trợ lưng và giảm đau lưng

Ngồi ôm gối: Cánh cánh tiên cũng có thể sử dụng như gối ôm khi ngồi để thư giãn và giảm căng thẳng, mệt mỏi cho mẹ bầu.

Xem thêm: Ưu điểm, đặc điểm của gối cánh tiên cho bà bầu!

Cách sử dụng gối chữ Y cho bà bầu

Gối ôm bà bầu chữ Y là mẫu gối được thiết kế để tối giản diện tích. Gối được thiết kế với 1 bên ôm, gác chân và phần trợ lưng ngắn. Khi sử dụng gối chữ Y sẽ không có sẵn phần gối đầu như gối chữ U. Vì gối có chữ Y nên khi xoay trái, xoay phải nằm nghiêng thì mẹ bầu chỉ ôm được 1 bên.

Tuy nhiên gối chữ Y lại dễ dàng tách phần gối chặn phía lưng để tạo thành một gối ôm bình thường, có thể tận dụng để sử dụng lâu dài.

3 Cách sử dụng gối ôm cho bà bầu chữ Y:

Nằm gối đầu lên phần đuôi chữ J hoặc quay ngược gối lại và gác chân lên đuôi chữ.

Nằm quay phần bụng ti lên gối

Quay người ra phía ngoài để tựa lưng vào gối

Cách sử dụng gối ôm bà bầu số 9

Gối ôm bà bầu hình số 9 là sản phẩm cách điệu của mẫu gối ôm chữ C. Sản phẩm giúp nâng đỡ đầu và chân của mẹ, giúp quá trình máu lưu thông tốt, giảm tình trạng chuột rút và nâng đỡ lưng, bụng khỏi sức nặng từ việc mang thai.

3 Cách sử dụng gối ôm bà bầu số 9:

Mẹ nằm nghiêng gối lên phần đầu số 9, gác chân lên phần đuôi số 9 để tạo sự thoải mái khi nằm

Nằm quay ngược lại ôm lấy phần bụng số 9 và gối đầu lên phần đầu của số 9

Sử dụng làm gối tựa lưng

Trên đây Zcare đã hướng dẫn các mẹ cách sử dụng gối ôm cho bà bầu sao cho thoải mái, dễ chịu nhất. Mẹ đã có tư thế nằm hợp lý và thoải mái nhất hay chưa?

Nếu như mẹ bầu đã hiểu rõ cách sử dụng gối ôm bà bầu nhưng vẫn chưa chọn được một sản phẩm gối ôm ưng ý, an toàn và phù hợp. Hãy lựa chọn ngay những sản phẩm gối ôm bà bầu Zcare uy tín, chính hãng. Những chiếc gối ôm hình chữ U, hình chữ G có thiết kế công thái học và nâng đỡ hỗ trợ tốt nhất cho thời kỳ mang thai của mẹ bầu.

## Matériaux

## Outils

---

### Étape 1 -

---