

# Health plus

Vol.8 No.102 | August 2014

@city

## Super Fruit

กินทพลัม  
ร่างกายคุณแม่

ยคะคุณแม่ตั้งครรภ์  
ควบคุม คลายปวดหลัง  
สะตะคริว

เลี้ยงลูกให้น่ารัก'  
สูตรจากคุณแม่คนดัง

ช! ไม่ไหวแล้ว  
กินถั่วภูเขาไฟ  
ลดน้ำหนัก'

บอกเลย!  
T25  
อันสุดๆ เวิลานี้

The Secret of  
Min Pechaya  
Wattanamontri

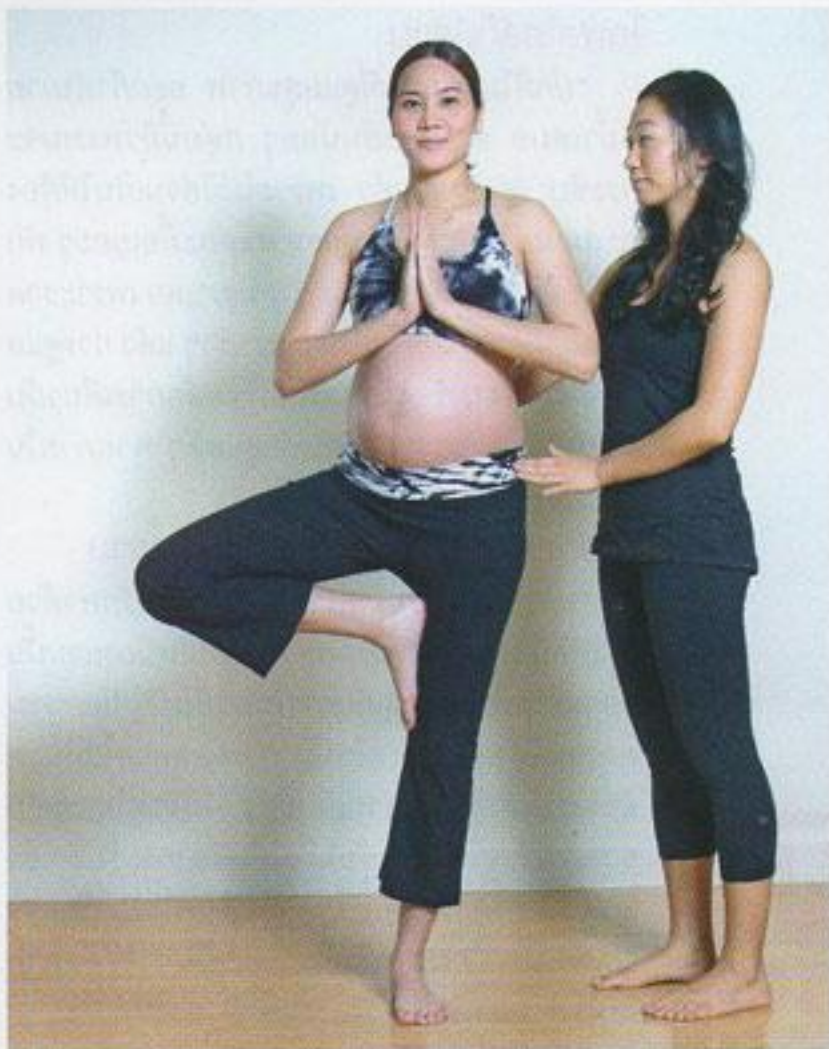
Celeb  
Style

ซาซ่า ภัคค์ไพบุลย์  
กับเมนูเซอร์ไพรส์คุณแม่

88587036017

Available on the  
App Store





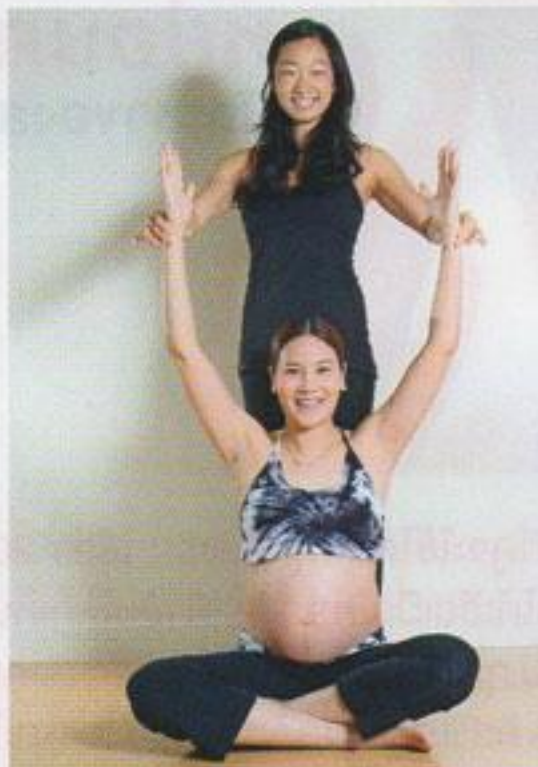
“มองข้ามไม่ได้เลยนะค่ะ แม้จะข้อมูท้งอยู่ก็ตาม การเคลื่อนไหวร่างกายตามสเต็มป์ของโยคะ จะช่วยบรรเทาอาการบวม อาการปวดหลัง อาการตะคริว ฝึกสมาธิ พัฒนาการลูกในครรภ์ การหายใจเข้าออกที่ถูกวิธี ช่วยนำออกซิเจนบริสุทธิ์ส่งไปถึงทารกในครรภ์ ซึ่งในระหว่างนี้ ร่างกายคุณแม่จะมีความยืดหยุ่นสูงเหมาะกับการฝึกโยคะเพราะร่างกายจะผลิตฮอร์โมนชนิดหนึ่งขึ้นมา เรียกว่า Hormone Relaxing ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้แก่กระดูกข้อต่อต่างๆ อู้งเชิงกรานขยายเพื่อรองรับการเจริญเติบโตและการเคลื่อนไหวของทารกในครรภ์ แต่ความยืดหยุ่นดังกล่าวอาจส่งผลให้เกิดอาการบาดเจ็บกล้ามเนื้อได้ง่าย การฝึกสำหรับคุณแม่จึงไม่ฝึกในท่าที่มีความเสี่ยงและกระทบกระเทือนต่อการตั้งครรภ์ เช่น ท่า Core Strength, Back Bend และ Inversion แต่จะต้องได้รับการปรับท่าฝึกให้มีความเหมาะสม

สม ปลอดภัยต่อคุณแม่และทารกในครรภ์ด้วยการฝึกโยคะของคุณแม่ สามารถเริ่มฝึกได้ตั้งแต่อายุครรภ์ประมาณ 14-16 สัปดาห์และสามารถฝึกกันไปจนถึงช่วงไตรมาสสุดท้ายหรือ Full Term (สัปดาห์ที่ 37-40) โดยเพิ่มความระมัดระวังมากขึ้นตามอายุครรภ์ การฝึกอย่างสม่ำเสมอไปจนถึงใกล้คลอดจะทำให้คลอดง่ายขึ้น แต่ต้องได้รับการดูแลจากครูผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกโยคะสำหรับคุณแม่โดยเฉพาะ สำคัญมากเลยคะ”



## ยืดเส้นยืดสายตามสไตล์คุณแม่ตั้งครรภ์

ช่วงตั้งครรภ์ นอกจากจะต้องดูแลด้านโภชนาการต่างๆ การออกกำลังกายที่เหมาะสมก็จำเป็นเช่นกัน โยคะสำหรับคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ จึงกลายเป็นเทรนด์ใหม่ให้บรรดาแม่ๆ ได้ยืดเส้นยืดสาย แต่เกริ่นยังไม่ถึงไถ่ยังไม่อิน เพราะพ่ององลูกดิ้นก็ยังหาไม่ได้เลย ครู Minyoung Kim จาก ลัลลาบาย โยคะ ผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกสอนโยคะให้กับคุณแม่ตั้งครรภ์ จึงชวนมานั่งเล่าเรื่องโยคะกันเสียเพลินเลย



ช่วงที่ ครู แมรี่เอร์ พึ่งถูกคนเฝ้า2 เธอเข้าอิมโมลอส แองเจิส จนถึงช่วงใกล้คลอด เธอบอกว่าการฝึกโยคะช่วยลดความเสี่ยงคลอดยากหรือที่เธอฝากครรภ์แนะนำให้เข้าคลาสโยคะดู เธอสนุกมากและไปยิ้มเกือบทุกวัน และหยุดเล่นก่อนก่อนคลอดหนึ่งอาทิตย์



เคท โบโรนี รอดโพ้ทอง ให้สัมภาษณ์ว่า ช่วงที่ตั้งครรภ์อยู่ เธอก็ยังไม่หยุดเล่นโยคะ เพราะด้วยความที่สาวเคทเลือกคลอดลูกเองที่บ้าน โยคะสำหรับคนท้องจึงสำคัญกับเธอมาก มันช่วยบรรเทาอาการเจ็บและปวดหลังให้น้อยลงได้ เคทใช้วิธีนี้กับลูกทั้งสองคนของเธอ