

准妈妈运动益处多讲究科学是关键

孕期是女性的一个特殊的时期，注意休息、安心静养是必须的。不过，适当的运动也是不能缺少的。俗话说，生命在于运动，科学运动对于孕妇本身以及胎儿都有益处。但是准妈妈要注意根据自己的体质以及怀孕时间，科学的安排运动内容。

准妈妈运动的益处

相信准妈妈们都有过以下类似的经历：浑身疼痛，背痛到无法入眠，关节肿胀、腹部胀气严重等。而缓解这些症状的最好办法，就是每天参加 30 分钟的运动锻炼。专家认为，正常的孕妇每天都应当接受 30 分钟以上的非剧烈运动。所以，如果你在孕期只喜欢坐在沙发上看电视，这可并不是什么好事情。

传统观念中不建议孕妇参与运动的原因，主要是为了防止孕早期剧烈运动而导致流产，孕中后期导致胎儿的早产，或者在运动而发生跌倒或者受伤的情况。然而有资料显示，孕期缺乏锻炼会导致孕期及胎儿体重过重、分娩产程加长等不利因素。国外一项包括 2 000 多名孕妇的系统综述研究显示，定期参与中等强度锻炼的产妇，在整个孕期本人及胎儿并不会发生明显的不良事件；并且即使孕前没有运动习惯的孕妇，在孕期参与锻炼同样会让自己和胎儿获益。

研究发现，运动对孕妇的好处主要有以下几点。（1）提高睡眠质量。很多孕妇都会出现入睡困难或醒后再难入睡，更不用说良好的持续睡眠状态了。但坚持运动的孕妇都会发现自己的睡眠有了明显改善，当然，我们并不建议在睡前做剧烈运动，因为睡前的剧烈运动反而会加重失眠。（2）激活肠道蠕动。孕期便秘是困扰大多数准妈妈的难题，而哪怕每天 10 分钟的步行，也会激活肠道蠕动，对改善便秘症状起到明显的作用。（3）帮助分娩并且加快产后恢复。虽然孕期运动并不能完全保证顺利分娩，但产科临床发现，经常运动的准妈妈约半数产程进展更快，并且在分娩过程中需要采用辅助性介入手段的可能性更小。同时，积极参与锻炼的孕妇在产后体力及形态方面恢复速度较快，产褥期疾病风险更小。

另外，研究人员发现孕妇运动可以刺激胎儿的心率加快，提高胎儿血液含氧量，从而使宝宝获益更多，包括长大后拥有更健康的体魄、更聪明的头脑以及更好的自我调节能力。

不过，对于少数存在先兆流产、孕期持续出血、先兆子痫等情况，以及医生明确禁止运动的孕妇，应该遵医嘱停止一切运动。

准妈妈如何选择运动方式

孕期的运动应当科学。首先，准妈妈应当选择孕期适合自己的运动方式，包括健步走、慢跑、游泳、瑜伽、力量练习（弹力带、哑铃、克服自重练习）等，最好是选择在自己能力范围内并且自己喜爱能够坚持下去的运动。运动时间上，从孕早期（9-12 周）一直到孕晚期（38-39 周）都可以参与规律的运

动。建议每天参与约 30 分钟的中等强度运动，或者每周参与不少于 3 次，累计 150 分钟的中等强度运动。

对于中等运动强度的界定，我们首先可以通过自身心率来把握，即在运动中保持 60% -80% 的最大心率（最大心率 =220-年龄）。其次，我们可以通过在运动中的主观感觉来判断运动强度，一般当感觉心跳呼吸加快，但仍然可以讲话，身体微微出汗时，即达到了中等锻炼强度。在力量训练中重复 10-15 次的力量练习，注意避免需要屏气以及长时间仰卧位的练习。另外，在运动中应注意保持身体平衡，避免进行有较大跌倒风险以及冲击力较大的运动。

如果你觉得保证每天至少参与 30 分钟的运动锻炼有些困难，也可以改成每天 3 次，每次 10 分钟左右的步行，或者其他的小运动，同样可以获得健康效益。另外，可以在日常生活中增加体力活动的机会，比如坐公交车时提前一站下车，走到办公室；爬两层楼梯再换乘电梯；去离办公室最远的那个卫生间而不是对面那个，等等。

下面推荐一些准妈妈可以随时进行的适合孕期的小运动，大家可以一试。

凯格尔运动又称为骨盆运动，目的是锻炼对孕产妇来说最重要的一块肌肉——盆底肌。盆底肌是支撑子宫、膀胱、肠道的肌肉，它会在分娩时伸展开来，帮助宝宝娩出。强健的盆底肌可以减轻很多孕期及产后的不适症状，包括痔疮、大小便失禁，也可以减少在分娩过程中出现阴道撕裂及需要侧切的可能性。练习时应收紧阴道及肛门附近的肌肉向上提肛，感觉如同尿急却无法及时去厕所而憋尿的动作。每次坚持 10 秒，然后慢慢放

松。每天反复练习 20 次。注意在练习的过程中身体其他部位应保持放松，如果有腹部肌肉收缩发力的现象，说明动作有错误。

盘腿压膝这项练习可以帮助拉伸大腿内侧肌群，打开髋关节，增加下肢的柔韧性，帮助分娩顺利进行。练习时应盘腿正坐，两脚相对，双手放在两膝上并缓缓向下按压，直至感觉大腿内侧发紧停止，保持 5 秒后恢复起始姿势。每天反复练习 10 次。注意练习过程中腰背部挺直，放松肩部及颈部。

腿部开合运动这项练习同样可以起到拉伸并且增加下肢力量的作用。练习时身体朝一侧卧，双膝弯曲 90 度重叠。月份较大的孕妇可在肚子下放一个枕头，使身体获得更好的支撑。两侧大腿重叠，保持脊柱伸直并收腹。在保持两脚接触的同时，将上侧腿慢慢外展打开，至最大角度后，停留三秒然后慢慢收回靠拢。重复 10 次后换另做一侧。

猫背伸展猫背伸展可以牵拉背部，同时锻炼孕妇的背部肌肉力量，减少孕期后背部的压力，缓解孕期背痛。练习时双膝微微打开，双手撑地，与肩同宽，手臂及大腿与地面垂直。吸气时低头弓背，眼睛看向自己肚子；慢慢呼气时抬头看前方，背部放平。如此重复吸气低头弓背、呼气背部放平的练习，每天可练习 10 次。

站立腿部拉伸这项简单的拉伸可以让孕期负担加重的腿部获得放松。练习时可扶住椅背、桌面或者其他固定的物体作为支撑，站直。弯曲左膝，用左手抓住左脚，使脚慢慢靠近臀部，同时将左侧大腿向后伸展，保持背部挺直。保持 30 秒后换另一侧腿。

作者 刘姿含

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有