

走出一个健康 的妈妈

作者亲身的体验
讲述锻炼的最佳方法

[美] 马克·芬顿 莉萨·芬顿 特蕾西·蒂尔 著
赵晓彤 李庆庆 刘景琳 魏 丽 译



 山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

孕期 · 产后行走健身宝典

WALKING

Through Pregnancy and Beyond

走出一个健康的妈妈

——孕期·产后行走健身宝典

[美] 马克·芬顿 莉萨·芬顿 特蕾西·蒂尔 著
赵晓彤 李庆庆 刘景琳 魏 丽 译



山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

走出一个健康的妈妈: 孕期·产后行走健身宝典/[美] 芬顿, [美] 芬顿, [美] 蒂尔著; 赵晓彤等译.—济南: 山东科学技术出版社, 2007.1

ISBN 7-5331-4568-2

I. 走... II. ①芬...②芬...③蒂...④赵...III. ①孕妇—步行—健身运动②产妇—步行—健身运动IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 127398 号

走出一个健康的妈妈

——孕期·产后行走健身宝典

[美] 马克·芬顿 莉萨·芬顿 著
特蕾西·蒂尔
赵晓彤 李庆庆 译
刘景琳 魏 丽

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 山东新华印刷厂

地址: 济南市胜利大街 56 号

邮编: 250001 电话: (0531)82079112

开本: 700mm × 1000mm 1/16

印张: 14

字数: 200 千

版次: 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-5331-4568-2

R·1242

定价: 25.00 元

75331-5-3

WALKING THROUGH PREGNANCY AND BEYOND by

Mark and Lisa Fenton with Tracy Teare

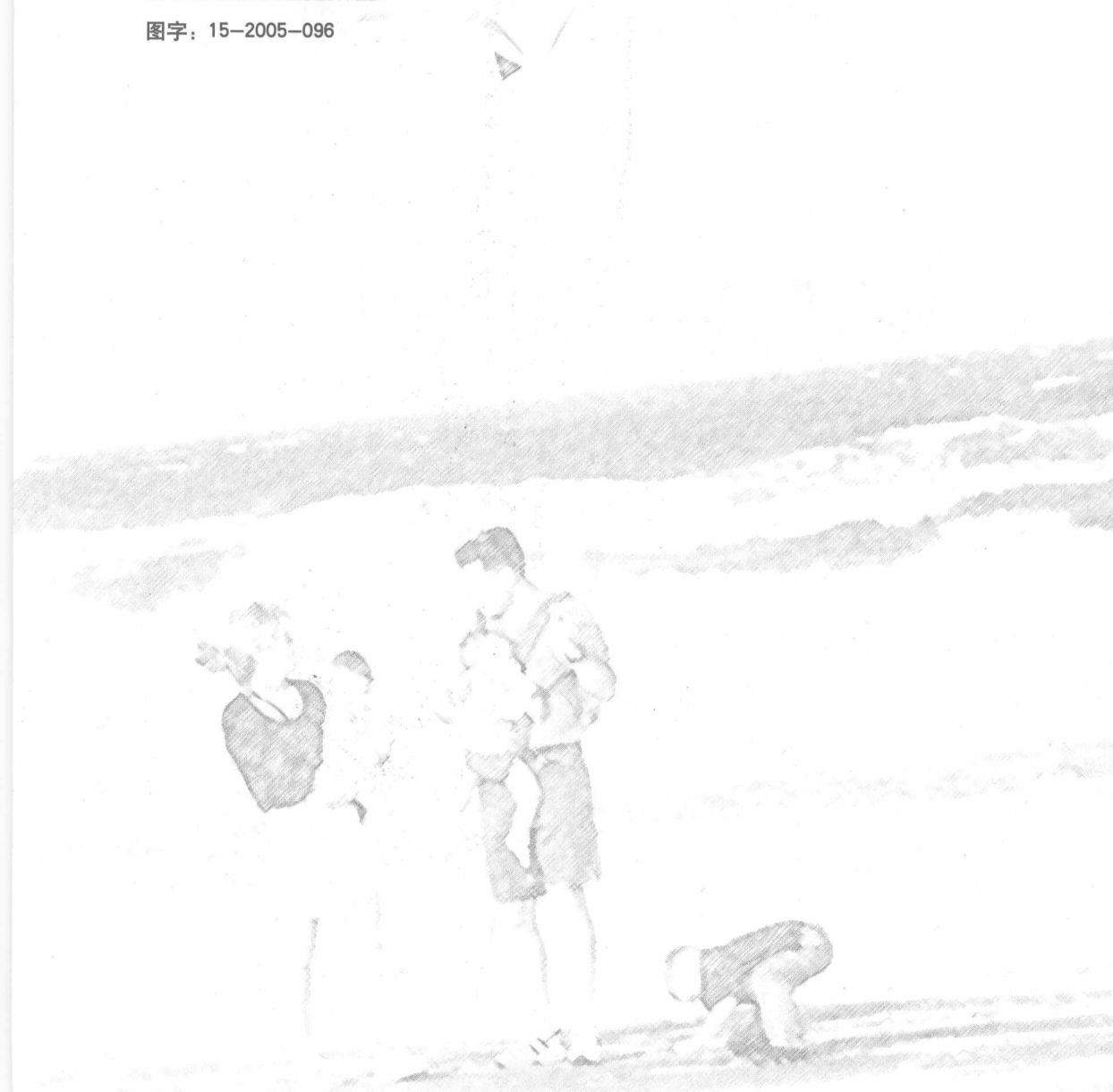
Copyright © 2004 by Mark Fenton and Lisa Fenton

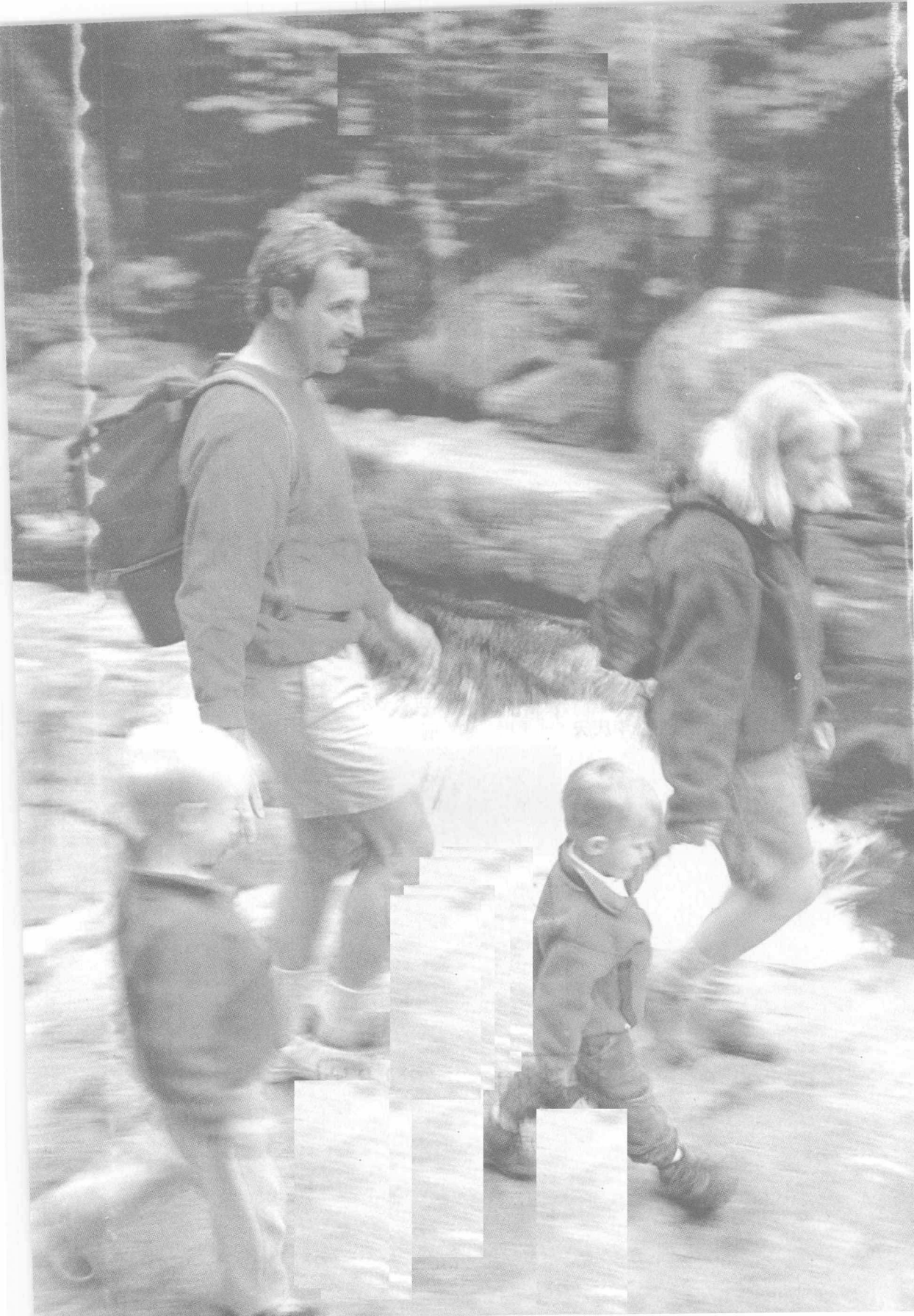
This translation published by arrangement with The Lyons Press,
a division of The Globe Pequot Press

Simplified Chinese translation copyright © 2007 by Shandong
Science & Technology Press

ALL RIGHTS RESERVED

图字：15-2005-096







本书写得非常通俗而有趣。你可以很流畅地进行阅读——就像读小说一样。本书共分七个部分,详细地记录了女性从开始怀孕到宝贝出生一年所经历的七个阶段,即分娩前的三个阶段和分娩后的四个阶段。

本书收录了几位女性的亲身体验来说明孕期行走的益处,同时介绍了孕期行走健身应了解的知识,提供了一些能帮助你保持身体健康,并且能使你快乐的锻炼方法,推荐了一个系统的行走健身计划。

书中介绍的行走健身计划有两大益处:

第一是锻炼计划的灵活性。它并不是非常具体,因为大家的精力和适应能力不同,我们只是推荐一个大致的行走健身计划。如果你看了这本书,你会发现这些计划非常灵活,完全由你来决定哪天做什么以及锻炼的强度。如果一切顺利,你自己会感觉很好,而且医生也会很满意。

第二就是时间的随意性。它不要求你拿出专门的时间来锻炼。

我们认为锻炼的核心应该是围绕着行走健身计划建立一种积极的生活方式,要把每天的行走锻炼作为你生活的重要内容。它非常灵活,你无需付出什么,就可以在任何时间、任何地点进行锻炼,同时,无论你处于生活的哪个阶段,行走都可以一直伴随着你,例如,你可以把行走健身结合到你做的其他事情上——步行去购物,步行去上班,步行去拜访朋友,等等。

我们希望本书能帮你健康愉快地度过孕期,能帮你在有了孩子以后带着他(她)一起进行行走锻炼,不仅能够走出一个健康的妈妈,而且也走出一个健康的宝宝!

作者



目 录



孕早期

1

- 怀孕后坚持运动 1
- 行走所需的基本用品 15
- 孕早期行走健身计划 23

孕中期

39

- 度过“感觉良好”的孕中期 39
- 为健身做准备 53
- 孕中期行走健身计划 61

孕晚期

73

- 不要因腹部变大而烦恼 73
- 做好外出行走的准备 81
- 走到分娩那一刻 87

分娩后:0~3个月

95

- 分娩后,如何进行锻炼 95
- 带孩子外出所需用品 109
- 产后第一阶段的行走健身计划 119

分娩后:4~6个月

127

- 恢复健康 127
- 和宝宝上路,需要什么 145
- 产后第二阶段的行走健身计划 153

分娩后:7~9个月

163

- 开始运动人生 163
- 带婴儿跋涉的用具 173
- 循序渐进的健身计划 179

分娩后:10~12个月

189

- 一生的健身运动 189
- 自行车载儿童用具 203
- 让行走健身成为一种生活方式 209

后记

215

怀孕后坚持运动

Staying Active While Building a Baby

恭喜，你正在经历生命中最令人激动的阶段。但我们不打算讨论你面临的生命中最大的奇迹、惊喜和挑战——你可以从其他的书中学到很多。在这本书中，我们将直接告诉你，你需要知道怎么正确地为孩子和自己做些有益的事情。我们把本书的精华凝聚为四个字：坚持运动。更准确地说，就是——行走！

你可能会问：“我第一次做妈妈，我不了解妊娠，我有点紧张，而且想把所有的事情都做好。”好，我们的建议是：行走健身，而且是每一天。

“可是我不是专业运动员——我根本没有锻炼的习惯。”好的，走得少一点，慢慢地养成习惯。但是一定得去做！

“不，你不了解。”你可能会反驳，“我有点超重，我担心我的脚腕、膝盖和臀部，再加上我孩子的重量……”面对这些理由，我们说，行走！慢慢地、轻松地开始。如果感到疼痛（相信我们，行走的影响很轻微而且不会损伤关节）就停止。但是要走。并且马上开始。

“锻炼是不是会让我生个体重较轻的孩子？会不会早产？现在锻炼会不会影响将来的妊娠？”答案很简单：不会！决不会！事实上，行走健身是医生会给出的最好的建议，有百利而无一害。

“好！但是我是跑步爱好者和有氧运动教练。你是不是打算告诉我行走能帮我保持孕期健康？”是的。行走就像你需要的那样有效有趣（实践会证明这一点），跟剧烈运动相比，行走的危险性非常小。

“那么，我有工作，有家务要做，还有许多其他事情，我好像没有时间。”请听好，因为这是我们精华中最重要的部分。你可以午餐前后行走；你可以晚20分钟去洗衣房，利用这段时间行走健身。你在接下来9个月的孕期和以后的时间里最大的责任是保持孩子和你自己的健康、幸福。那么你应该做的最重要的事情之一就是——行走健身！

*TIP:

把忧虑抛到一边。研究发现,30~50岁健康男士或女士每天行走40分钟,他们的忧虑情绪就会减轻。

每天行走,你就会更健康,在孕期赘肉会减少,产后会更有可能继续行走健身(同时减肥)。行走能帮你克服恶心、失眠和暴躁的情绪,并在孕期自我感觉好一点。你会更加有准备地更加充分地迎接分娩以及面对你生命中出现的新宝宝。产后继续坚持行走健身,会逐渐培养你和孩子两人的健康习惯;你会减掉额外的体重,面对的压力会更少;你会感觉非常好。

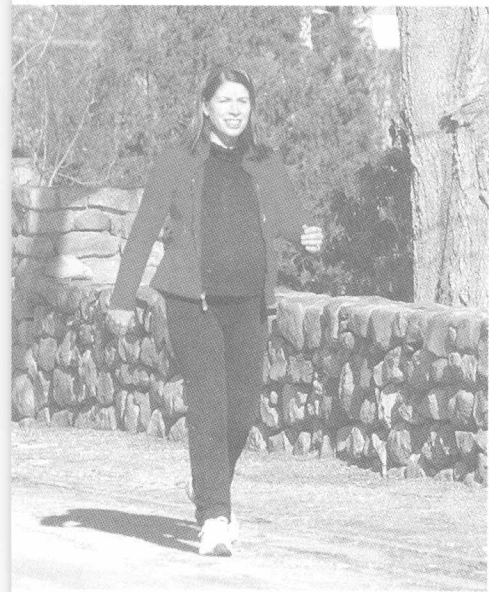
现在你可能会这样认为:这些人非常痴迷,认为行走是最好的预防并包治百病的灵丹妙药。这一方法真的那么神奇吗?真的会让你活得更长久、更幸福,并且孕期过得更好?可能吗?

世上没有包治百病的灵丹妙药。但是每天行走一段时间对你绝对有益。它是世界上最好的良药之一。大量的研究证实了这一观点。每个人都需要行走健身。早晨闲逛、午后漫步、日常散步、跟朋友漫步闲谈、慢行15分钟去坐公交车、散着步遛狗、远足去爬山等都是很好的行走健身活动。从现在开始,每天行走吧,不久你就会感受到喜悦,其后的每一天你都会感受到喜悦。因此,你应该让医生做一个检查,确认你没有任何导致不适合行走活动的不良情况后,展开这项活动。首先,你要计算出对你来说散步多少比较合适,尽管到时你的感觉也会指引你。我们从一个能给你一点感悟的测验开始,会在

你散步以外为你提供一些建议以及简单的练习。我们还会介绍一些亲身经历过孕期散步的女士所提供的体验,还有让锻炼变得更容易的一些器具以及一些典型问题的答案。因此,阅读本书,能够了解科学知识,熟悉我们的“计划”,然后走出去——享受行走活动。

走多少好呢?

不要担心,我们会提供详尽的建议,就像你所需要的那样。本书分成若干部分,每部分都介绍了生命中3个月的历程。这就是妊娠期间的三个“孕期3个月”和产后的四个“产后3个月”。本期(孕早期)以及随后的每个时期都在结尾列出了三种级别(低强度、中强度和高强度)的锻炼计划。它们包括日常活动指导、行走方式推荐、热身运动、伸展运动以及力量锻炼。如果你需要某个具体



细节，书中有把它们结合起来的、具体的一周计划供你参考。在计划的开头还包含了一个小测试来帮你判断哪个级别适合你。在了解这些细节之前，先让我们帮你理解为什么行走活动对于健康、幸福的妊娠多么重要。

孕期锻炼的益处

孕妇被告知要好好休息的观念，越来越不被认同，与一度流行的“运动对胎儿有害”的担忧相反，研究人员不断发现更多的证据来证明，锻炼对孕妇及胎儿有益。

益处之多甚至可以超过你的婴儿用品购物单的长度。首先，对孩子的好处。锻炼被证明能促进胎盘的发育，而且能让你保持苗条的身材。甚至一些剧烈活动——如比赛运动员所从事的——在大部分情况下也没有问题，而过去这些运动被认为对孩子的健康或发育有害。“这可能有些矛盾，但是如果孕妇饮食得当，能补充运动所消耗的热量，那么孩子的体重就不会受到锻炼的影响。”医学博士，美国圣路易斯大学医学院妇产科与妇女健康系教授、主任劳尔·阿塔尔这样说。另外，有氧运动能让你的心和肺更强壮，有益于血液循环，从而能更有效地给孩子传送氧气。

除了运动带来的一般好处以外，准妈妈还能获得更多的益处。坚持运动能减去赘肉，能帮助抑制妊娠糖尿病，并能让你在产后快速恢复体形。研究表明：健康的妇女在产后恢复时占有优势。“健康的妇女分娩时对疼痛的忍耐力较强，她们产后恢复较快。”阿塔尔说。健康的妇女更容易在产后六周内恢复有氧运动。而那些在产前坚持运动的人不容易出现孕晚期或者产后可能出现的腹部肌肉拉伤症状。

还有更多的好处。锻炼能在很多方面帮助孕妇享受孕期，而不是熬过9个月。坚持运动被证实能帮助孕妇快速度过体形改变的时间段。当荷尔蒙紊乱让你感到头晕恶心时，运动能让你心情舒畅，也能减缓压力并让你精力充沛。同时运动也可以减轻妊娠带来的其他种种反应，比如便秘、腿抽筋、腰背痛以及睡眠困难等。

身体内部发生的变化

在刚怀孕后的几个星期内，你就能清楚地感到自己身体跟平时不太一样。比如你会突然感到每过几分钟就要小便一次，每天早晨感到恶心，你还可能会感觉到乳房增大、与以往不同的食欲、疲倦和便秘等身体变化。这是一种明显而清楚的信号，表明你在接下来几个月里会经历一些巨大的变化。

锻炼对孕妇的九种益处

1. 防止赘肉。
2. 帮你在产后重新恢复孕前的体形。
3. 防止妊娠类疾病，例如妊娠糖尿病。
4. 帮你顺利通过分娩，并在之后更快地恢复。
5. 使情绪愉快，增加活力。
6. 帮你缓解压力。
7. 把孕期不舒服的妊娠反应降到最低。
8. 帮你尽快适应新体形。
9. 使你产后不久就能进行恢复性锻炼。

哪怕恶心也要坚持活动

莉萨·拉菲提女士在怀孕的第八周就开始经历了每个孕妇都担忧的事情——强烈的恶心与呕吐。最严重的时候全天反胃并持续了一个月。最后不得不去看医生，并开了一些药。在第六个月她仍然会不时地感到恶心。

埃文·可可·加纳女士在妊娠第二个月尽管没有呕吐，但是几乎醒着的每一刻都感到恶心。

尽管我们知道这些痛苦的反应会跟孕期一起结束，但孕期如何缓解反应呢？莉萨与埃文提供了下面这些对付恶心的技巧：

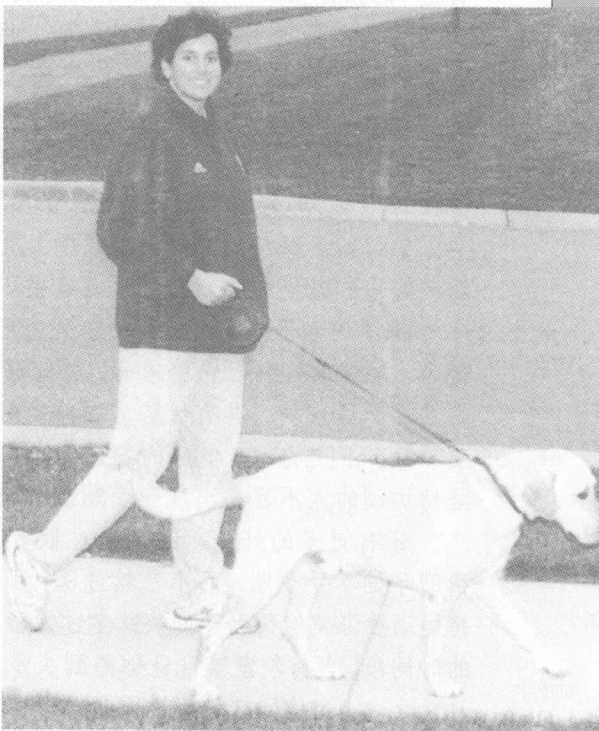
■ 试着去运动。莉萨甚至在最难受的时候也会感到，散步比坐着忍受要舒服：“我会停下来，喝点水，再继续走。到外面去运动，呼吸新鲜空气让我感觉好一些，哪怕我感到恶心。”对埃文来说，有时散步和游泳能彻底缓解恶心，甚至在运动半小时后仍然有效。

■ 带些凉水，经常饮水。莉萨每次出去都带一个装满冰块和水的保温水杯。“虽然这些冰块会逐渐融化，但是保温水杯能阻隔我手上的热量传至杯内。”

■ 正常饮食，避免空腹。运动之后吃一些丰盛的食物来让你的胃安静下来。埃文最爱吃的是花生黄油三明治和香蕉。

■ 避免做让恶心加剧的姿势，比如瑜伽中的前屈。

■ “虽然人们推荐姜、甘草根、晕船带和针压(止血)法。但对我唯一有效的方法是



转移注意力。”埃文说，“躺下来跟站着一样让我感到恶心。由于散步对循环系统大有好处，我就试着把注意力集中到那上面。这是我怀孕后最重要的工作，它能帮助我战胜一切。”

■ 记住，能做的一切就是为了保持健康。尽力维持平衡。

胎儿在腹中发育时,变化最明显的当然是你的体形和体重。在孕前期,孕妇一般会增重1.5~2千克,其后每周大约增加0.5千克。整个孕期会增加11~16千克,如果你体形偏胖,体重可能会少增加一些;如果偏瘦或者多于一胞胎则会多增加一些。在妊娠前3个月,胎盘开始发育,胎儿的主要器官以及神经系统成形。心脏开始跳动,肺开始发育,头甚至脸、脚指头、手指头开始成形。在孕前期的结尾,胎儿大约会跟你的大拇指一样长。

锻炼如何影响胎儿

当你跳上跑步机或者大步行走时,心脏会相应的跳得更快,把血液加速地输送给肌肉、心血管系统,体温开始上升。但这些系统的调整是怎样影响胎儿的呢?

在正常的妊娠中,身体中有一套内在的预防机制来防止这些调整对胎儿潜在的危害。我们来分析一下:首先,由于身体要把血液输送到肌肉来帮助运动,流往子宫的血液就会减少。为了缓解这种情况,内在的机制就会偏向胎盘,因此尽管血液减少,胎盘却获得了优先权。其次,子宫血流量的减少可能意味着胎儿获得更少的氧气,这种特殊的预防机制再一次偏向胎盘,帮助促进氧气的传送,并让胎儿更有效地利用氧气。再次,在锻炼时身体要消耗碳水化合物作为能量,尽管这些碳水化合物是胎儿的潜在食物,但“聪明的”胎盘会

孕前期胎儿能长多大?

孕前期过后,胎儿大约会长到6.35厘米长。

关键的发育:胎盘发育,主要器官和系统形成,人类的一些外部器官比如脸、脚指头、手指头成形。

对你的影响:所有的这些关键性的发育都会对你有所影响,准备对付疲倦、心情波动、恶心以及呕吐吧。同时要相应的调整你的行走计划。

再次做出反应来摄取其他食物来源。只要吃推荐给孕妇的营养餐,补偿运动所消耗的热量,就不成问题。第四,锻炼会使体温升高。在这种情况下,妈妈张的“安全网络”就发挥作用,你的身体就会做出调整,把更多的血液输送到皮肤,这样热量能够获得释放,从而避免对胎儿潜在的危害。

假使妊娠正常、没有并发症,你也按照建议来进行轻微、适度的锻炼,这种机制对胎儿对孩子没有任何潜在的危险。“我们并不知道出现问题的精确界限,但是我们的确明白对于妊娠来说,这些机制是专门为轻度锻炼而准备的。”加拿大米歇尔·莫托拉博士如是说。“这就是你为什么应当谨慎的原因。但是在孕前期当孩子刚开始发育时,会非常容易受到某些潜在危险的伤害,因此这时不要参加竞技比赛或者跑马拉松。”

孕前期行走的要点

■ 如果你是高危妊娠，医生可能会部分或完全限制你的活动。

■ 如果你在孕前不经常锻炼，在你开始锻炼以前可以请教一下医生。医生可能会建议你到孕中期再开始渐进性锻炼计划，但是简单的日常散步应该没有问题。

■ 如果在孕前你很热爱运动，那么在孕前期继续锻炼没有问题。但是要等到孕中期再增加有氧运动的持续时间、强度或者频率。到时不仅对胎儿的伤害最小，疲倦和恶心也不会再困扰着你。

为什么说行走是孕期最理想的运动

孕妇选择锻炼运动时必须考虑安全因素。考虑到妊娠期间锻炼的安全问题，很容易得知行走活动是最理想的选择。

■ 行走是医生的最爱 初孕后，你最有可能获得医生的允许是去散步，哪怕是你在孕前不太运动。对于没有并发症的妊娠来说，没有理由让你不参加一般的适度锻炼，比如行走。如果你平时不常锻炼，锻炼前有必要先请教一下医生（如果你的妊娠不正常时更要这样做。如果你有流产史、高血压史等，就需要医生的特别指导，你的医生会限制你的活动）。

■ 行走是安全的 跟滑雪、骑马、骑车、溜旱冰不一样，散步不会给你或者你的胎儿带来摔倒跌伤的危险（特别是在你不断增大的腹部影响了你的平衡时）。尽管如此，当你腹部变大时你仍然需要记住：你的重心转移了，这影响了你的平衡。随着妊娠的继续，你会越来越难保持平衡。这里给行走运动的孕妇一条安全提示：行走要去安全地区，不要到海拔高于1800米的地区。高海拔地区空气稀薄，你和胎儿会难以获得所需的氧气。

■ 行走的影响很轻 当你行走时，哪怕速度很快，你也只是用相当于你体重1倍或者1.5倍的力量去蹬踏地面；相比之下，跑步则会带来3~4倍体重力量的冲击。当你怀孕时，荷尔蒙会导致支撑关节的韧带变得松弛，而让你更容易受伤。这就是进行没有震动、没有跳跃、没有冲击运动——比如散步和游泳——是非常适合的原因。

■ 行走的适应性强 无论你是否曾经跑过1万米，还是你第一次开始锻炼，总有一种运动适合你的健康状况和你特定妊娠的需要。这种运动被普遍认定为：行走。你可以通过调整散步的速度和时间，保证安全心律并避免体温过高。另外在你需要的时候——比如在孕早期恶心呕吐，或者孕晚期体重最重时疲劳无力——可以很容易地放慢节奏。

散步适合每一个人

埃文·可可·加纳, 39岁, 美国得克萨斯州

哪怕是马拉松教练也会说妊娠期间散步是令人满意的。只要问问上面的埃文就可以了。她是位运动员、私人教练、按摩医师和解剖生理教师。当我们跟她谈话时,她初次妊娠刚两个月。习惯了每周跑步、骑车、游泳和掷重的埃文,觉得自己需要减少一些运动量。“我想,我必须减少我每周所跑的路程,但我知道一些跑步者跑下了整个妊娠期,因为我从18岁就开始跑步,一直跑到怀孕,我想我能很轻松地跑完孕期。”她解释道。但事实并非如此。

第一个问题就是跑步时腹部的感觉。“我开始感觉出来了。”埃文说,“我在崎岖地方跑了两星期。当我运动时,我的肚子就动起来了。这种感觉很奇怪。”埃文同时也担心每次韧带和关节所承受的压力会给它们造成潜在的长期性损伤,因为孕期荷尔蒙已经让这些支撑部位变得松散了。“跑步时感觉轻松点。凭直觉,我认为锻炼能保证我分娩时需要的力量与耐力。”

在两个月的时候,埃文在其他的运动中(她坐不住)也感到她身体重心已经移动了。尤其是在游泳、练瑜伽和打太极时最明显。“我感觉就像在一个微微膨胀的海滩球上游泳。”她说,“而当我练瑜伽和太极时,我就感到有些姿势与动作难以完成。”

另外一个障碍就是持续不断的恶心。“我从醒来到睡着,每秒钟都感到恶心。我觉得只要一想起来就开始恶心。”只有行走和游泳能让埃文摆脱单调乏味、持续不断的恶心。“我每次行走8千米,每周4次。每周游泳2~3次,每次1.6千米。每周骑自

行车2次。这是我唯一不感到恶心的时间。”她说,“看上去就像是跟运动有很大关系。”对她而言,运动就是个巨大的挑战,甚至站立也是个挑战。“我提醒我自己,我要尽可能保持孕前的健康,这对我分娩有好处,也能帮我在产后更容易地恢复体形。”一开始运动,她的胃就会在5~10分钟后平静下来,她锻炼后也能获得30分钟的平静期。

为什么在你恶心时要散步或者活动呢?“因为我运动很有规律,所以我很健康,我不想放弃。妊娠不是疾病,而是一个对身体的挑战。现在我的身体支持我和我的孩子,我想尽可能地让所有的系统最理想地运转。”



日常锻炼须知

如果你经常运动,那么大部分运动常识你早已了如指掌;如果你不经常锻炼,接受它们也花不了多少时间。

■ 热身运动: 我们的热身活动(详见第24页)和5分钟的慢走是让你的身体为锻炼做准备的最理想的方法。

■ 放松运动: 锻炼后至少要放慢你的步伐5~10分钟,并做一些简单的伸展运动(详见第25~29页),让你的心跳恢复正常。

■ 携带饮水: 运动前、运动中和

运动后,以及当你感到热和饥渴的时候都要喝水。

■ 着装恰当: 当你携带额外重量时,支撑型的、加衬垫的鞋子就非常重要,支撑型的胸罩和有弹性的、能吸汗的衣服会让你感觉舒适(有关于鞋的资料见第15~16页,有关于衣服的资料见第81~83页)。

■ 注意你身体的感觉: 留意所有的征兆或者警告信息(参考第32页的“需要停止锻炼的警告信息”)。

■ 根据天气情况安排计划: 根据天气的炎热、潮湿或者寒冷情况进行着装。避免在恶劣天气锻炼,在最佳的时间安排锻炼,或者在有空调的健身馆内进行锻炼。在寒冷或者多风的天气里锻炼,出去前先试试风向,然后选择好行走路线,以免着凉。

■ 测量你锻炼的强度: 根据医生的建议进行适度的锻炼。可以先进行“谈话测试”,再利用自觉疲劳分级方法或者带一个心率监视器(参考第10页的“我是不是运动得太剧烈了?”)来判断适合自己的运动强度。

■ 不要屏住呼吸: 我们不是开玩笑——尤其是做力量或者伸展运动时,你很容易这么做,尽管你意识不到。因此我们要提醒你: 保持放松的深呼吸。

■ 在完成坐着或者躺着的伸展运动及力量锻炼时,一定要慢慢地站起来。如果你站立太快,可能会感到眩晕,因为你大脑的血液被快速地输送走了。

作者师会

如何对付恶心

我一直不喜欢躺在睡椅上。但是当我怀孕时,恶心让我在孕前期的大部分时间躺在那里。除非我睡着了,我就像不情愿的乘客坐在左倾右斜的船上。我知道,正确饮食、保证胎儿的营养很重要,但是每次都很难下咽,有时就想呕吐。慢慢地我找到了一些可以接受的食物,如普通的汉堡、巧克力饮料、普通的百吉饼(先蒸后烤的发面圈)、无咖啡因可乐等。这并不全是营养师给出的孕期最佳菜单,但是它对我的确有所帮助,至少一次能起作用1个小时左右。

“另外一个发现是,当恶心时,不要在早晨吃维生素,特别是空腹时。最后,尽管你似乎每一个细胞都告诉你躺下来,但是还是要设法出去散步。我发现我能坚持15分钟,慢慢走。我不是说这是味良药,但是对于单调乏味的难受感觉来说,这是一种受人欢迎的休息。

“最后一件是让你高兴知道的事情: ‘大约是在孕期末’——相信我,6周之后就无需担心了——这是真的。恶心会慢慢地消失,最终会永远地离开。

——特蕾西