

Huidongyouhaoyun 贾月珍 编著

会动 有好孕



湖北长江出版集团
湖北人民出版社



会动
有好孕

贾月珍 编著

湖北长江出版集团
湖北人民出版社

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

会动有好孕/贾月珍编著.

武汉:湖北人民出版社,2007.5

ISBN 978 - 7 - 216 - 05108 - 8

I. 会…

II. 贾…

III. 孕妇—健身运动

IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 067083 号

会动有好孕

贾月珍 编著

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:武汉首壹印务有限公司
开本:890 毫米×1240 毫米 1/32
版次:2007 年 5 月第 1 版
字数:123 千字
书号:ISBN 978 - 7 - 216 - 05108 - 8

经销:湖北省新华书店
印张:5.25
印次:2007 年 5 月第 1 次印刷
印数:1 - 6 000
定价:16.00 元

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>



前言

关系，而是胎儿不正常的缘故。

有人做了准妈妈后，不许做家务、不许随便外出，没事就躺着，一切活动都停止，甚至去上班也被家人善意劝阻了。实际上，这样做并不好。孕期适度运动，不仅对准妈妈和胎儿都有好处，而且准妈妈将来分娩时间会较不运动时缩短，并且疼痛也会减轻。孕期的科学运动，益处实在不少：

1. 适当的、合理的运动能促进孕妈咪消化、吸收功能，从而帮助给肚子里的宝宝提供充足营养。

2. 孕妇怀孕期间进行适当的运动，可以促进血液循环，提高血液中氧的含量，消除身体的疲劳和不适，保持精神振奋和心情舒畅，为胎教奠定基础。

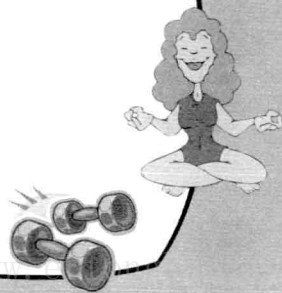
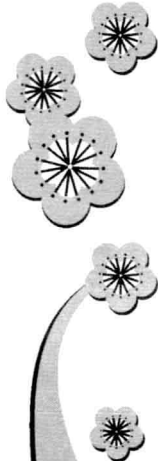
3. 孕期运动能刺激胎儿的大脑、感觉器官、平衡器官以及胎儿和呼吸系统的发育。

4. 适当运动可以促进母体及胎儿的新陈代谢，既增强了孕妇的体质，又使胎儿的免疫力有所增强。

5. 运动时由于孕妇肌肉和骨盆关节等受到了锻炼，也为日后顺利分娩创造了条件。研究表明：女性在怀孕期间如果保持适度运动，

将可以使她们的分娩时间缩短3小时；怀孕时坚持运动的产妇，除了可较快分娩，产后恢复也比不运动的产妇要好。

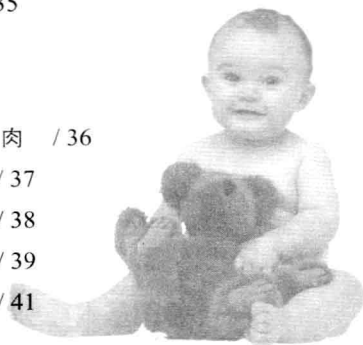
孕妇运动有其特殊性，对于年轻的妈妈来说，除了为小宝宝紧张外，最担心的就是自己的体型恢复了，本书正是从年轻的准妈妈们的实际需求出发，给出了这套科学易行，行之有效的运动配方，期望能够为准妈妈提供周到实用的运动指导，帮助精明的“孕”动妈咪们，动出完美宝宝来，动出苗条身材来！



- 第12节 后踢腿 / 31
- 第13节 活动骨盆肌肉 / 32
- 第14节 上身转动 / 33
- 第15节 侧屈腰 / 35

二、跪立操 / 36

- 第1节 活动腰背肌肉 / 36
- 第2节 跪撑练习 / 37
- 第3节 俯撑弓背 / 38
- 第4节 跪撑伸腿 / 39
- 第5节 振动骨盆 / 41
- 第6节 爬行 / 42



三、坐立操 / 44

- 第1节 健胸 / 44
- 第2节 活动肩胛与肘关节 / 47
- 第3节 活动脚 / 48
- 第4节 踢小腿 / 50
- 第5节 扭动足关节 / 50
- 第6节 分腿 / 52
- 第7节 盘腿 / 53
- 第8节 压腿 / 56

四、躺卧操 / 58

- 第1节 伸展脊椎 / 58
- 第2节 伸展腿部肌肉 / 59
- 第3节 侧卧后拉腿 / 60
- 第4节 仰卧高抬腿 / 62
- 第5节 侧卧内收腿 / 63
- 第6节 仰卧起坐 / 64
- 第7节 扭动骨盆 / 66





目录

第8节 振动骨盆 / 67

第9节 收缩会阴肌肉 / 68

第10节 旋转脚踝 / 69

第三章 不错的“孕”动：孕期瑜伽

一、瑜伽基本呼吸法 / 74

1. 腹式呼吸 / 74
2. 胸式呼吸 / 75
3. 腰式呼吸 / 76
4. 鼻孔交替呼吸 / 78
5. 诵经练习 / 79
6. 集中意念观想练习 / 80

二、瑜伽三姿 / 82

三、瑜伽用品 / 83

四、孕期瑜伽练习方案 / 84

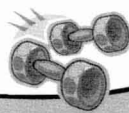
第一组练习方案 / 84



- 
- 第1式 肩转动练习 /84
 - 第2式 舒适坐式 /85
 - 第3式 蝶式 /86
 - 第4式 婴儿式 /87
 - 第5式 弓步式、腿伸展式 /88
 - 第6式 新月式 /89
 - 第7式 单腿前屈式 /91
 - 第8式 山立式 /93
 - 第9式 树式 /93
 - 第10式 蹲式 /94
 - 第11式 喷泉式 /95
 - 第12式 武士式1 /97
 - 第13式 俯面伸展式 /98
 - 第14式 孩童式 /99
 - 第15式 平卧式 /100

第二组练习方案 /102

- 第1式 颈部放松练习 /102
- 第2式 莲花式 /104
- 第3式 猫伸展式 /105
- 第4式 阿帕那式 /106
- 第5式 弓步式 /106
- 第6式 孩童式 /107
- 第7式 山立式 /107
- 第8式 直立前屈式 /107
- 第9式 蹲式 /108
- 第10式 拐杖式 /108
- 第11式 武士式2 /109
- 第12式 准头倒立式 /110



第五章 产后妈妈恢复运动

一、刚生下来的宝宝 / 129

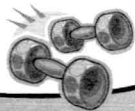
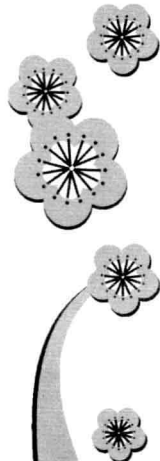
二、妈咪的变化 / 131

三、产后保健操 / 132

- 第1节 活动头颈 / 133
- 第2节 运动腹肌 / 134
- 第3节 活动手指 / 135
- 第4节 后拉双臂 / 36
- 第5节 仰卧起坐 / 137
- 第6节 绷脚 / 138
- 第7节 缩肛运动 / 139
- 第8节 提肛运动 / 139
- 第9节 收臀 / 140
- 第10节 后抬腿 / 141
- 第11节 收缩阴道肌肉 / 142
- 第12节 恢复子宫 / 143
- 第13节 会阴收缩 / 144

四、产后瑜伽恢复练习 / 144

- 第1式 坐立扭腰式 / 145
- 第2式 腹部紧缩式 / 146
- 第3式 臀部平衡式 / 147
- 第4式 蝗虫式 / 148
- 第5式 眼镜蛇式 / 149
- 第6式 弓式 / 150





目录

第7式 两侧摇摆式 / 151

第8式 仰卧蜷曲式 / 152

第9式 仰卧扭腰式 / 153

第10式 牛面式 / 154

第六章 宝宝的运动

一、新生儿体操 / 157

第1节 上肢运动 / 157

第2节 下肢运动 / 158

第3节 胸部运动 / 159

第4节 腰部运动 / 159

第5节 臀部运动 / 160

二、推荐六式亲子瑜伽 / 160

亲子竞走式 / 161

升降机式 / 161

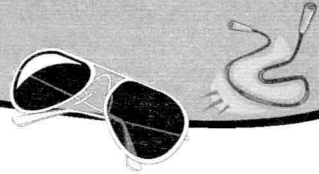
亲子犬式 / 162

亲子劈腿式 / 162

骑木马式 / 163

屈膝坐式 / 164

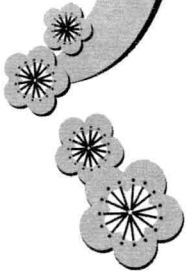




第一章



「孕」味妈咪的日常运动



日常运动

第一章 “孕”味妈咪的日常运动

Yun Wei Ma Mi De Ri Chang Yun Dong

孕期进行体育锻炼,能缓解因怀孕出现的呼吸困难、下肢水肿、腰腿疼痛和便秘等症状,有利于胎儿的生长,像快步走、慢跑、简单的韵律舞、爬爬楼梯等一些有节奏性的有氧运动。但是,类似于跳跃、扭曲或快速旋转的运动应当尽量避免,同时日常的家务劳动要适当减少。另外,孕妇的体育锻炼应该以轻松、缓慢的方式进行。尤其对于有流产危险的孕早期妇女来说,更应该掌握合适的运动量。

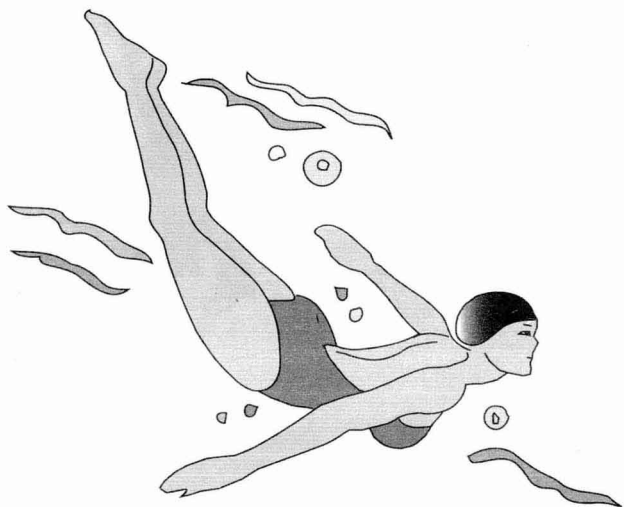
特别提醒的是:孕妇要根据自己的实际情况来选择运动项目,如果以前运动很少的话,可适当选择一些轻微的活动,如散散步、坐坐健身球等等;如果以前坚持运动的话,可以选择游泳、打打乒乓球等。切记不要做一些剧烈的运动。





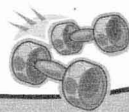
1. 游泳

这是一项很不错的锻炼方式，特别适合原来就喜欢游泳的女性。



在国外，游泳是孕妇普遍参加的一项运动，可持续到孕晚期。孕期游泳能增强心肺功能，而且水里浮力大，可以减轻关节的负荷，消除浮肿、缓解静脉曲张，不易扭伤肌肉和关节。游泳可以很好地锻炼、协调全身大部分肌肉，增强耐力。

孕妇在游泳时要学会放松全身、漂浮在水面的方法。因为分娩要重复全身紧张和放松的运动。如果能学会全身放松，对生产过程很有帮助。





第一章

「孕」味妈咪的日常运动

安全提示

并非每个孕妇都能游泳或能在任何地方游泳,要选择卫生条件好、人少的地方游泳。

下水之前,必须先量血压和脉搏,体检合格的孕妇在水温 $29^{\circ}\text{C} \sim 31^{\circ}\text{C}$,并有专门教练的条件下,才能下水游泳。

下水时戴上泳镜,还要防止别人踢到腹中的宝宝。



2. 散步

这是一项非常适合准妈妈的运动。即使在孕前你是一个不喜欢运动的人,怀孕后也要经常散步。散步可以帮助消化、促进血液循环、增加耐力。要知道,耐力对分娩是很有帮助的。

每日早上起床后和晚饭后可进行散步,散步的时间和距离以自己的感觉来调整,以不觉劳累为宜。

安全提示

※散步要注意速度，最好控制在4公里/小时，每天一次，每次30~40分钟，步速和时间要循序渐进。

※衣服穿着应便于行动，鞋跟不要太高，最好是软底的运动鞋。

※夏天或冬天应注意防暑、防寒。

※大雾或雨、雪天时就不要再去散步，以免发生事故。

※散步前要认真考虑好路线，避开车多、人多和台阶、坡度陡的地方。

※散步时要留心周围的车辆、行人以及玩耍的儿童，不要被撞倒。

※散步途中感到有些不舒服时，可找一安全、干净的地方稍事休息一下，然后就向回转。

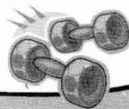
※散步的过程中还可同时活动一下四肢，进行多方面的锻炼。

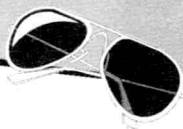


3. 户外骑车

妇女怀孕以后，骑自行车上下班比挤公共汽车更好，它不但是孕妇的一种适量的体育活动，而且还能避免因乘公共汽车遭受碰、撞、挤而发生意外。

医学研究表明，孕期只要避免剧烈运动和过度疲劳，不仅不会有危险，还有助于增强心肺和肌肉功能，对孕妇有益。因此，在不存在高危流产因素的情况下，妊娠初、





第一章

中期适当骑自行车出行、锻炼是没有问题的。

安全提示

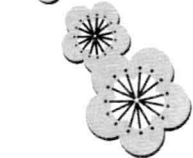
孕妇骑自行车应注意以下几件事：

□ 适当调节车座的坡度，使车座后边略高一些，座垫也要柔软一点，最好在车座上套一个海绵座垫，以缓冲车座对会阴部的反压力。



□ 孕妇要骑女式车，因为骑男式车遇到紧张情况时，容易造成骑跨伤。骑车速度不要太快，防止因下肢劳累，盆腔过度充血而引起不良后果。孕妇因体态的关系，上下车

「孕」味妈咪的日常运动



子不太方便,所以不要驮带重物。

□一般情况下,孕妇不适于骑车长途行驶,因过于疲劳及气候环境的变化,对孕妇和腹中的胎儿都是不良的刺激。

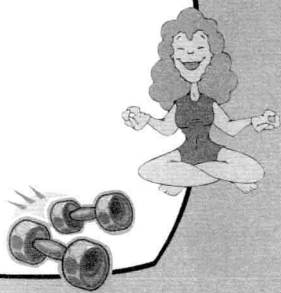
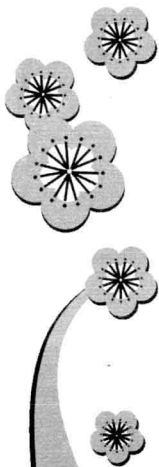
□骑车遇到上下陡坡或道路不太平坦时,不要勉强骑行,因剧烈震动和过度用力易引起会阴损伤,也容易影响胎儿。

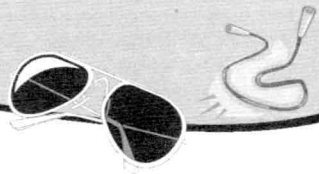
小贴士

孕妇不适合潜水、骑马

孕期的前3个月一定要小心,这个阶段最好不要剧烈运动。在孕期的第12周到28周期间,孕妇可以适当进行运动。在怀孕的后期即28周后孕妇也不适宜再做运动,因为这时胎儿已经长得很大了,运动有可能造成过敏性宫缩,导致早产等问题。

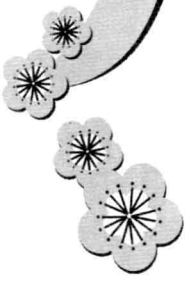
对于孕妇来说,在孕期的第12周到第28周前选择运动也要注意运动的类型。最好做不紧不慢的运动,如游泳、打太极、散步、比较简单的瑜伽等。一定要避免强烈的腹部运动,也要避免做和别人有身体接触的运动。运动也不能进行跳跃性的或者需要冲刺的运动,要避免做快速爆发的运动,如打羽毛球、网球等,骑马或者潜水等运动也不适合孕妇;尤其是潜水很容易使孕妇处于缺氧状态,导致胎儿畸形。





第二章

简单易学的孕妇保健操



孕妇保健操

第二章 简单易学的

Jian Dan Yi Xue De Yun Fu Bao Jian C

做孕妇体操的益处很多：能够防止由于体重增加和重心变化引起的腰腿疼痛；能够松弛腰部和骨盆的肌肉，为将来分娩时胎儿能顺利通过产道做好准备；还可以增强自信心，在分娩时能够镇定自若地配合医生，使胎儿平安降生。



一、站立操

第1节 活动头颈

目的：这组运动通过朝不同的方向运动头部，使头部、颈部肌群以及颈椎都得到了锻炼，从而缓解由于长时间的坐、立造成的头部对颈椎的压力，促进血液循环，预防头晕。

动作：

➡ 以舒适的姿势站立，双手插腰。

