

孕产妇 运动指南

刘琳 / 编著



孕前需要运动吗？

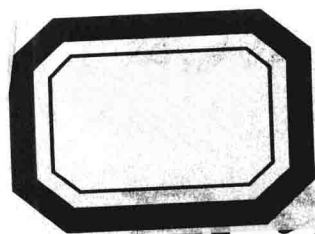
孕期如何运动？

哪些运动有助于分娩？

产后如何运动才能瘦身？



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE



孕产妇运动指南

刘琳 / 编著



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇运动指南/刘琳编著. —北京:华夏出版社,2013.1

ISBN 978-7-5080-7238-8

I. ①孕… II. ①刘… III. ①孕妇-健身运动-指南 ②产妇-健身运动-指南 IV. ①R715.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 246409 号

孕产妇运动指南

作 者 刘 琳

责任编辑 曾令真 苑全玲

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 北京集惠印刷有限责任公司

装 订 三河市杨庄双欣装订厂

版 次 2013 年 1 月北京第 1 版 2013 年 1 月北京第 1 次印刷

开 本 720 × 1030 1/16 开

印 张 19

字 数 310 千字

插 页 1

定 价 39.90 元

华夏出版社 地址:北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编:100028

网址:www.hxph.com.cn 电话:(010)64663331(转)

若发现本版图书有印装质量问题,请与我社营销中心联系调换。

编委会

主 编：刘 琳

副主编：郭晓丽 杨 帆

编 委：邝春梅 叶少红 张建红 张冠宇 刘 玲

杨 预 谢海涛 刘宝山 李 静 崔丽杰

张妍琴 赵丽华 肖 华 莫芳芳

袁卫玲 张 玉



前 言

传统观念认为，孕妇不宜进行运动，以免动了胎气。目前，一般一对夫妇只生一个孩子，对孕妇的照顾更是小心翼翼，避免了一切可以避免的体力活儿和运动。现代医学证明，这种做法是错误的。

孕妇适当做运动，不但安全，而且有利于孕妇与胎儿的健康。因此，孕妇在怀孕期间大可不必中断或减少正常的各种活动，一般可以照常工作、从事普通家务劳动，甚至可以从事田间的农活。

对于准妈妈来说，产后和孕前的生活方式应该有所不同。女性在怀孕期间还是有一些生理改变，进行运动时要注意适度，切不可按照怀孕前的习惯去运动。孕妇在运动时也要考虑到自己和胎儿的安全，不能像孕前那样随意地跑跳等，但也并非一动不动。静养生、动健身，都是保持孕妇身体健康的生活方式，关键是要讲究适当。如果单纯地崇尚静养生，不愿运动，让自己始终处于安静、过分单一的生活状态，不仅因为缺少运动而很容易使身体发胖、胎儿过大等，而且心情也会变得很沉闷，有时难免会滋生一些不良情绪，这对孕妇自身和胎儿的生长发育都是不利的。因此，准妈妈们在孕期应保持合理而科学的生活方式，做到动静相宜，使自己的身心始终处在最佳的状态，这对优生、优育都是非常有益的。

医学研究发现，孕妇在怀孕期间运动对胎儿和大人都有多方面的好处。

对胎儿而言，运动为准妈妈大脑提供充足的氧气和营养，促使大脑释放脑啡肽等有益物质，通过胎盘进入胎儿体内，可加快新陈代谢，从而促进生长发育；运动可以摇动羊水，能刺激胎儿全身皮肤，就好比给胎儿做按摩，十分利于胎儿的大脑发育，出生后会更聪明。

对孕妇而言，运动能促进血液循环和新陈代谢，增强心肺功能，有助于睡眠，减轻腰腿酸痛，预防或减轻下肢水肿。此外，运动还能增加体力，使肌肉有弹性，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些。对于患有糖尿病的孕妇，运动可以辅助治疗疾病。

大量的研究资料表明，绝大部分在整个孕期中持续适当、有规律运动的准妈妈，可按期正常分娩，接受剖宫产的例数较不进行体育锻炼者明显要少。

既然运动对准妈妈和胎儿有这么多的好处，那么孕前与孕后如何运动，运动的方法及注意事项又是什么呢？产后瘦身何时开始，哪些运动适合产后新妈妈做呢？针对这些问题，我们组织了在医学方面的人员编写了这本书。希望它能给广大孕产妇提供一些运动方面的常识，做个健美的准妈妈，孕育一个健康聪明的宝宝。

由于时间仓促，书中难免有些不妥之处，请大家谅解。

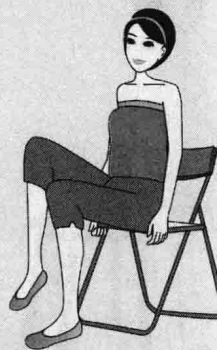
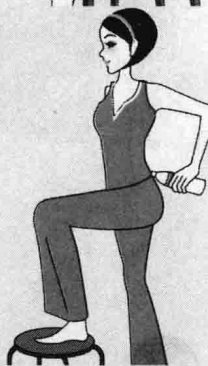
目 录

第一章 孕前准备与运动

01 孕前运动可使身体机能保持良好状态·····	002
一 孕前如何运动·····	002
二 孕前运动的好处·····	005
三 久坐女性准备怀孕应加强运动·····	011
02 孕前运动注意事项·····	014
一 女性运动不当会造成不孕·····	014
二 男性运动不当会影响生育·····	017

第二章 孕期保健与运动

01 乳房保健与运动·····	020
一 乳房“锻炼”可促进乳腺发育·····	020
二 悉心呵护乳头，使其变得坚韧结实·····	021
三 开通乳腺导管，保证母乳喂养顺利·····	023
四 防止乳房变形的保健·····	023
五 孕期按摩乳房的好处及方法·····	025
02 皮肤保健与运动·····	026





一 准妈妈身体皮肤的护理·····	026
二 准妈妈面部皮肤的护理·····	028
03 工作也是运动·····	029
一 坚持工作的好处·····	030
二 停止工作的最佳时间·····	031
三 不宜从事的工作·····	032
四 工作时间如何保护身体·····	034
04 睡眠与运动一样重要·····	038
一 睡眠的好处·····	039
二 保证充足的睡眠·····	039
三 适度运动能提高睡眠质量·····	040
05 孕期做家务也是运动·····	043
一 干点家务好处多·····	043
二 运动与做家务两不误·····	044
06 运动与胎儿发育·····	046
一 科学运动对母体和胎儿都有好处·····	046
二 运动胎教：让宝宝动起来·····	049
三 怀多胞胎的准妈妈可以运动吗？·····	051

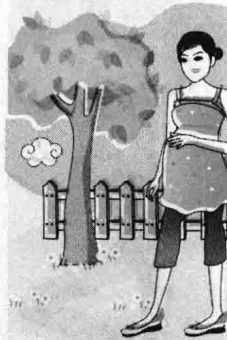
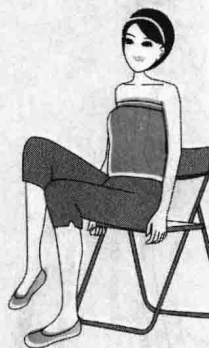
第三章 孕期健身指南

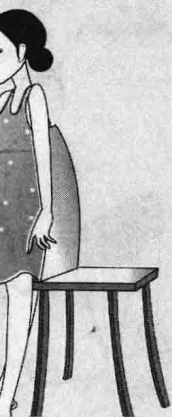
01 孕期怎样开始健身运动·····	054
一 孕期的生理变化·····	054
二 运动前的准备工作·····	057
三 最佳运动期·····	060

四 运动注意的事项及原则·····	061
五 要合理安排运动与休息·····	065
02 孕期不同阶段的运动·····	066
一 孕早期运动·····	066
二 孕中期运动·····	070
三 孕晚期运动·····	072
03 孕期积极健身,做个漂亮的准妈妈·····	074
一 孕期运动的好处·····	074
二 准妈妈如何控制体重·····	076
三 孕期做健美操可保持匀称的体形·····	077
四 瑜伽可使准妈妈的线条更美·····	080

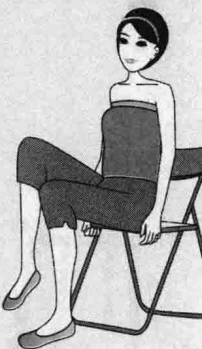
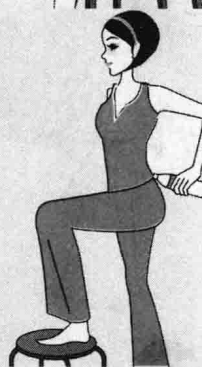
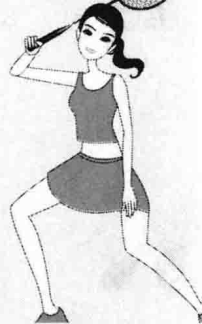
第四章 孕期疾病与运动

01 孕期降糖,运动最好·····	084
一 运动对妊娠糖尿病的益处·····	084
二 糖尿病准妈妈如何运动·····	085
02 孕期运动可预防和改善全身不适·····	086
一 腰酸背痛的原因及缓解方法·····	086
二 腿抽筋的原因及缓解方法·····	090
三 肩膀疼的原因及缓解方法·····	093
四 腹部痉挛的原因及缓解方法·····	094
五 腿部浮肿的原因及缓解方法·····	094
六 双脚不适的原因及缓解方法·····	095
七 四肢水肿的原因及缓解方法·····	096





八 手腕疼的原因及缓解方法	096
九 骨盆疼痛的原因及缓解方法	097
十 坐骨神经痛的原因及缓解方法	097
03 运动可预防痔疮	098
一 准妈妈发生痔疮的原因	098
二 准妈妈缓解痔疮的方法	099
04 运动可减轻早孕反应	100
一 出现孕吐的原因	101
二 孕早期运动可缓解孕吐	102
05 适当运动和按摩可缓解腹胀	103
一 发生腹胀的原因	103
二 缓解腹胀的办法	103
06 运动可缓解便秘	104
一 发生便秘的原因	105
二 便秘对准妈妈和胎儿的影响	106
三 哪些运动对防止便秘有益	106
07 按摩可预防感冒	108
一 准妈妈患感冒的危害	108
二 预防感冒的简单按摩方法	108
08 运动可预防孕期抑郁症	110
一 导致孕期抑郁症的原因	110
二 易患孕期抑郁症的准妈妈	111
三 孕期抑郁症的症状及危害	112
四 运动可缓解孕期抑郁症	113



09 浮肿与运动	115
一 孕期浮肿的原因	115
二 减轻浮肿的方法	116

第五章 孕期运动与安全

01 瑜伽与安全	118
一 孕期练习瑜伽的原则	118
二 瑜伽的正确呼吸法及注意事项	119
02 游泳与安全	121
一 孕期游泳准备工作和适宜条件	121
二 游泳时注意事项	122
03 孕期性爱与安全	124
一 孕期性爱会影响胎儿吗?	124
二 孕期性爱要合理	125
三 孕期性爱注意事项	127
四 不同孕期的性爱	128
04 孕期洗澡与安全	129
一 孕期洗澡注意事项	129
二 孕期洗澡的正确方法	131
三 孕期清洗敏感部位要讲究方法	132
四 孕期洗澡的安全保护措施	133
05 日常生活中容易忽略的危险动作	135
一 做家务注意事项	135
二 日常生活中的危险动作	140

三 日常生活中的安全动作·····	142
06 准妈妈穿鞋注意事项·····	147
一 准妈妈选鞋有讲究·····	147
二 准妈妈穿高跟鞋的害处·····	148
07 准妈妈运动与气候·····	149
一 准妈妈不宜晨练的几种情况·····	149
二 准妈妈在潮湿天气里的注意事项·····	150
三 准妈妈在不同季节的运动·····	151

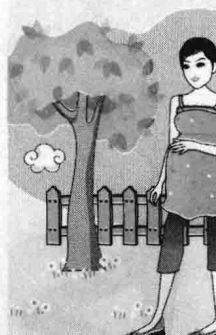
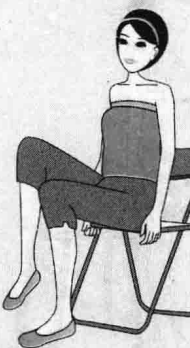
第六章 孕期出行与安全

01 准妈妈安全旅行指南·····	160
一 不同孕期出游指数·····	160
二 孕期旅行注意事项·····	161
02 公车族准妈妈出行注意事项·····	166
一 上下班途中安全提示·····	167
二 上下班交通工具的选择·····	168
03 准妈妈逛街购物也是运动·····	169
一 准妈妈上街前的准备·····	169
二 准妈妈上街有危险·····	171
三 关于准妈妈上街的几点建议·····	171
04 准妈妈如何安全驾车·····	173
一 准妈妈开车有危险·····	173
二 准妈妈不适合开车的情况·····	174

三 准妈妈开车注意事项	175
05 准妈妈如何安全乘飞机	178
一 不同孕期乘坐飞机的风险指数	178
二 准妈妈乘飞机前的准备	180
三 准妈妈不按规定乘飞机容易发生危险	180
四 准妈妈乘坐飞机应自我保护	181

第七章 分娩与运动

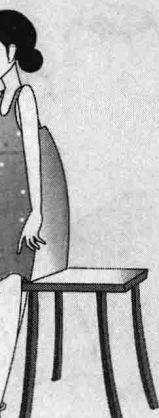
01 不同孕期必做的产前运动	184
一 孕早期必做的产前运动	184
二 孕中期必做的产前运动	184
三 孕晚期可做的分娩辅助运动	185
02 有助于自然分娩的运动	186
一 临产前的准备运动	187
二 增强肌肉力量的运动及注意事项	188
三 分娩体操	191
03 减少分娩疼痛的运动方法	194
一 上身运动	194
二 下身运动	195
三 缓解宫缩疼痛的运动	196
04 分娩时如何正确用力	200
一 分娩最佳姿势	200
二 分娩过程与用力	201
三 有助顺产的六个动作	202

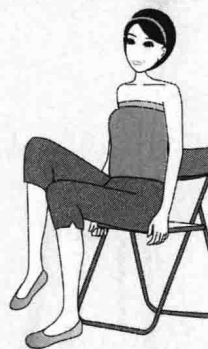




第八章 产后恢复与运动

01 新妈妈如何进行运动瘦身·····	206
一 产后塑身从月子开始·····	206
二 产后减肥应掌握生理周期·····	207
三 产后运动瘦身方法要正确·····	208
02 产后肥胖与运动·····	211
一 产后肥胖的主要原因·····	212
二 产后怎么运动减肥·····	213
03 月子恢复与运动·····	215
一 月子运动的益处·····	215
二 月子运动的注意事项·····	217
三 坐月子如何运动·····	218
04 产后水中瘦身的方法·····	222
一 水中健身的优点·····	222
二 水中健身的方法·····	223
05 照顾宝宝与运动·····	224
一 与宝宝一起运动·····	225
二 宝宝睡觉间隙的运动·····	226
06 产后瘦脸按摩法·····	227
一 使脸舒适的按摩方法·····	227
二 九步瘦脸按摩法·····	228
07 产后塑形瑜伽·····	230
一 产后练习瑜伽的好处·····	230





二 产后如何练习瑜伽·····	231
三 有助新妈妈恢复元气的瑜伽·····	231
四 月子里的简易瑜伽·····	233
08 产后塑臀与运动·····	234
一 产后塑臀的时机·····	234
二 运动塑造俏臀·····	235
09 产后恢复肚子的运动·····	239
一 产后肚子肥胖的原因·····	239
二 产后怎样紧缩腹部肌肉·····	240
10 产后美腿运动·····	247
一 产后腿部的变化·····	247
二 产后改善腿部曲线的运动·····	247
11 产后瘦臂运动·····	251
一 产后瘦臂的注意事项·····	252
二 塑造手臂没有赘肉的方法·····	253
12 剖腹产恢复与运动·····	258
一 剖腹产产妇的护理·····	258
二 剖腹产产妇的运动·····	259

第九章 产后疾病与运动

01 产后疼痛与运动·····	264
一 产后腰痛的原因及防治措施·····	264
二 产后手脚疼痛的原因及防治措施·····	267

三 产后骨盆疼痛的原因及防治措施·····	267
02 产后如何防治静脉栓塞·····	269
一 产后静脉栓塞发生的原因及危害·····	269
二 产后静脉栓塞的预防措施·····	270
03 产后抑郁症与运动·····	271
一 产后抑郁症的原因及自我测试·····	271
二 如何防治产后抑郁症·····	273
04 产后便秘与运动·····	275
一 产后便秘的原因·····	275
二 产后便秘的防治措施·····	275

第十章 产后恢复特殊部位的运动

01 产后恢复阴道的运动·····	278
一 产后阴道的变化·····	278
二 产后恢复阴道的注意事项·····	279
三 产后恢复阴道的运动·····	280
02 产后恢复子宫的运动·····	282
一 产后子宫的变化·····	282
二 产后子宫恢复注意事项·····	284
三 产后子宫恢复运动方法·····	284
03 产后恢复会阴的运动·····	287
一 新妈妈会阴不适的原因·····	287
二 产后如何恢复会阴·····	287

怀孕前身体的调养，重要的一点就是夫妻双方要坚持运动，包括健身休闲运动和有益于身心健康的艺术活动。沉湎于自我封闭式的新婚生活以及无节制的纵欲都是心身保健的禁忌。保持健康的生活方式，是身体机能保持良好状态的条件，千万不可忽视。

众所周知，生命在于运动，这在准备怀孕的过程中显得更为重要。人们认同怀孕期间要适度运动，并保持健康的生活方式。但是，最新的观点是，运动要从怀孕前开始。



01



孕前运动可使身体机能保持良好状态

一 孕前如何运动



传统的观念告诉我们，女性在怀孕时，应尽量减少体育活动。但是，随着科学与医学的进步，越来越多的事实证明，如果夫妻双方在计划怀孕前的一段时间内，能进行适宜而有规律的运动，不仅可以促进女性体内激素的合理调配，确保受孕时女性体内激素的平衡与受精卵顺利着床，避免怀孕早期发生流产，还可以促进胎儿的生长发育和增强宝宝身体的灵活度，同时可以减轻准妈妈分娩时的难度和痛苦。

另外，适当运动还可以帮助男性提高身体素质，确保精子的质量。所以，计划怀孕的夫妻应该进行一定时期的有规律的运动后再怀孕。

