

健康俏妈咪



健康 “孕动”

Regimen Pregnancy Exercises

专为孕妈咪和胎儿量身定做

针对孕产期不同阶段的生理变化，科学编排

吴小玲 编著



YZLI0890122467

孕妈咪教练
亲身示范

附DVD
耗时18个月
全程跟踪摄制

16大功效，帮助孕妈咪顺利度过“孕产期”

改善孕期头晕、疲倦、易喘·充足供氧·减少妊娠纹·预防妊娠糖尿病

预防改善孕期水肿·缓解便秘·减少腰酸背痛·提高自然生产概率……

奏出活力“孕动”协奏曲，畅享孕产健康快乐！

孕产专家权威指导，由两个孩子的母亲、身处孕期的职业健身教练亲身施教

成都时代出版社



健康 “孕动”

Regimen Pregnancy Exercises

吴小玲 编著



图书在版编目(CIP)数据

健康“孕动” / 吴小玲编著. --成都: 成都时代出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5464-0546-9

I. ①健… II. ①吴… III. ①孕妇—健身运动—基本知识 ②产妇—健身运动—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 249004 号

健康“孕动”

JIANKANG YUNDONG

吴小玲 编著

出 品 人	段后雷 罗 晓
责 任 编 辑	王小碧
责 任 校 对	张 旭
装 帧 设 计	中映良品 (0755) 26740502
责 任 印 制	干燕飞
出 版 发 行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	10
字 数	160千
版 次	2012年1月第1版
印 次	2012年1月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0546-9
定 价	35.00元

版权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

序言 PROLOGUE



健康“孕动”， 和胎儿一起享受的快乐运动！

安全、适度的运动对怀孕期的准妈妈十分有益。

安全、适度的运动能增强孕妈咪的机体免疫力；缓解怀孕期间常见的种种身体不适；控制孕期因摄入过量营养导致的超标体重；舒缓孕期紧张情绪；预防妊娠纹；增强骨盆和腰部肌肉力量；掌握呼吸和放松的技巧，使分娩更顺利、产后更迅速恢复体力和漂亮的身材……

孕妈咪安全、适度的运动能使大脑释放有益物质，这种物质通过血液循环进入胎儿体内，对胎儿的发育极为有利。

当孕妈咪运动的时候，羊水会产生晃动，胎儿的皮肤相应受到“按摩”，会感觉更舒适。而且运动会加速孕妈咪身体的血液循环，使充足的氧气进入胎儿血液中，有助于胎儿的生长和发育。研究发现，“孕动”妈咪所生的宝宝，他们的平衡能力较一般的宝宝突出许多。

本书介绍的正是为孕妈咪和胎儿量身定做的“孕动”方案，由身处孕期的资深专业教练精心设计，根据许多孕妈咪怀孕期间的亲身体验编排而成。舒缓的瑜伽、抗力球操、步行疗法、简易毛巾操、活力保健操、睡前舒展操、拉梅兹体操运动等多项运动，简单易学，行之有效，并根据早、中、晚三个孕期孕妈咪的不同身体条件，灵活调整，合理安排。无论您在孕前是否经常运动，孕期的运动都必不可少，安全健康是最重要的。

为了顺利度过“孕产”这个重要时期，也为了肚里宝宝更良好地发育，让我们做一个“孕”味十足的健康妈咪吧！

目录 CONTENTS



第一章 孕产运动, 呵护母子健康

1

Chapter One Pregnancy Exercises ,Mother and Child's Regimen

一、“孕动”新手指南 -----2

1. 孕妈咪运动好处多多
2. 孕期适宜的运动方式
3. 不同孕期运动方式不尽相同
4. 何时不适合做孕期运动
5. 孕期何时应该停止锻炼
6. 孕期运动安全最重要
7. 不要忽视身体的预警信号
8. 运动前准备事项

二、自我组合, 奏出个性“孕动”变奏曲 -----9

第二章 开启“孕动”计划, 呵护十足“孕味” 13

Chapter Two Begin Your Pregnancy Exercises

一、孕早期:1~12周 -----14

1. 孕早期运动指导
2. 孕早期运动的益处

二、从训练呼吸开始 -----15

三、步行疗法, 消解身心一切烦恼 -----18

四、简易毛巾操, 居家“孕动”新模式 -----22

五、有氧健身操, 与小种子一起成长 -----28

六、舒缓瑜伽, 轻松迎好“孕” -----38

七、抚摸胎教——抚摸法 -----50

第三章 储藏“孕力”, 播撒阳光和微笑

53

Chapter Three Store up Energy,Happy Pregnancy

一、孕中期:13~28周 -----54

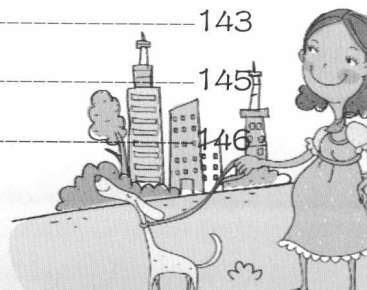
1. 孕中期运动指导
2. 孕中期运动的益处

二、孕中期呼吸练习,加倍“孕动”效果	55
三、步行疗法,训练骨盆,为宝宝提供有力支撑	58
四、毛巾球操,玩转缤纷“孕事”	60
五、起床前伸展练习,休息、健身两不误	64
六、减压瑜伽,孕妈咪放松身心最佳技	68
七、能量瑜伽,启动宝宝大脑发育	77
八、抗力球操,舒缓平和美好生活	89
九、户外健身操,与大自然亲密接触	95
十、双人体操,轻松“孕动”帮助自然分娩	98
十一、抚摸胎教——按压拍打法	107

第四章 晚期“孕动”,迎接天使的诞生 109

Chapter Four Advanced-Stage Exercises, Welcoming Baby's Birth

一、孕晚期: 29~40周	110
1. 孕晚期运动指导 2. 孕晚期运动的益处	
二、步行疗法,建立身体中线,避免重心不稳	110
三、产前瑜伽,舒缓大肚综合征	113
四、椅上练习,强健肌肉,调整“孕律”	126
五、活力健身操,保持热情和活力	130
六、保健按摩,调经养气,激发生命能量	134
七、睡前舒展操,助孕妈咪好眠	138
八、妊娠体操,纠正胎位不正	143
九、抚摸胎教——运动法	145
十、拉梅兹练习,减轻分娩疼痛	146





孕产运动， 呵护母子健康

孕育生命是女人一生中经历的最伟大、最美好的过程。孕妈咪如何在整个孕期都保持最佳状态，除了健康营养、生活知识、保健食补、心理调节之外，孕期运动也是重要的一部分。

中国传统观念认为孕妈咪应该少活动，以免动了胎气，但这个观念可是错误的哦！孕期的适当运动，不仅可以增加孕妈咪的心肺功能，还可以训练其体力，为未来生产作准备。所以哪怕你在怀孕前根本不运动，现在只要你不属于任何孕期运动高风险类型，都应该制订孕期运动计划，通过少量至适量运动，迎接即将到来的生产挑战！

Pregnancy Exercises,
Mother and Child's
Regimen



一、 『孕动』 新手指南

孕期运动大有好处，但要格外当心。总的来说，孕妈咪应根据个人的身体状况和妊娠的不同阶段，先向医生咨询，再在专业人员的指导下进行运动。

1. 孕妈咪运动好处多多

孕妈咪在孕期应保持合理而科学的生活方式，做到动静相宜，使自己的身心时刻处在最佳的状态。孕期运动得当，宝宝将会更聪明！

好处1. 改善孕期不适

头晕、疲倦与易喘：运动可增强心肺功能，使血液循环顺畅，调节身体新陈代谢，改善孕妇因为心肺功能不佳产生的头晕、疲倦或易喘等现象。另外，运动能使肌肉摄氧的能力增强，相对地就会减轻心脏的负荷量。

水肿：当血液循环良好，就可以减缓下肢静脉回流不佳造成的水肿。这是因为静脉本身没有帮助血液回流的机制，必须依靠肌肉的力量把血液往上输送，因此运动可以改善下肢静脉血液回流不佳现象，进而预防水肿与静脉曲张的情形出现。

肠胃不适、便秘：怀孕时在荷尔蒙的作用之下，孕妈咪的肠胃蠕动会减慢，容易产生便秘，而便秘状况也会加重痔疮症状，运动可以促进肠胃蠕动，改善便秘。

腰酸背痛、关节损伤：怀孕时人体会分泌某种激素，使得孕妈咪全身的韧带变得较松，这样生产时骨盆才能够扩张。但当韧带变松时，孕妈咪若是姿势不良，就容易在活动的过程中损伤关节。因此如果能锻炼肌肉，让肌肉有效支撑骨头，就能避免关节损伤。

失眠、心情烦躁：运动时大脑会释放脑啡肽，这种物质能使人心情愉快。同样，运动也能适度减轻身心压力，解除心情烦躁，帮助孕妈咪夜晚有个好睡眠。

好处2. 孕期运动得当，宝宝更聪明

对胎儿而言，运动为孕妈咪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，可加快其新陈代谢，从而促进胎儿生长发育。运动可以摇动羊水，能刺激胎儿全身皮肤发育，就好比给胎儿作按摩，同时也利于胎儿的大脑发育。所以，孕期运动得当，宝宝会更聪明。

好处3. 减轻怀孕压力

多数的孕妈咪都会面临巨大的生理和心理压力，尤其是孕期七八个月时，孕妈咪的身体不仅会越来越不舒服，心理上还会担心“是否能顺利生产”、“产后是否可当个称职的妈咪”等种种问题。通过适当的运动，就可以缓解孕妈咪生理上的不适，也能释放压力，放松心情。

好处4. 控制身体脂肪的增加、预防妊娠纹

孕妈咪不能减肥，不过，在运动时会消耗热能，燃烧体内脂肪，所以经常适量运动，孕妈咪的体内脂肪会增加得较少，避免体重增加过多。运动可以促进身体的新陈代谢，帮助体内废物与毒素的排出，并且提高皮肤的光滑度及弹性，避免皮肤因为失去弹性而显得松弛。另一方面，还可以预防妊娠纹产生。孕妇因为腰腹快速地增大，分娩后就容易产生妊娠纹，而当肌肉的力量较强时，就较不容易产生妊娠纹。但是千万要记住，孕期可不是用来减肥，或进行高强度孕期运动的时期。

好处5. 控制妊娠糖尿病

运动时，身体会增加血糖的利用率，刺激胰岛素分泌，可降低妊娠糖尿病的发生率。对有妊娠糖尿病的孕妇，有控制血糖的功效。

好处6. 提高自然生产概率、产程较短

孕期多运动可增加自然生产的概率，减少不必要的开刀。再者，运动可改善孕妈咪的心肺功能、体力，增加肌肉力量，使其不易疲倦，耐痛度得到提高，除此以为，通过运动孕妈咪可熟悉如何调整呼吸，整体来说能使得产程较顺利，并缩短产程。有研究显示，65%有运动习惯的女性，平均只花了4个小时就生出宝宝了。

好处7. 产后恢复快

保持运动习惯的孕妈咪因为体能佳，产后恢复快，照顾宝宝时也不会很吃力！



2. 孕期适宜的运动方式

孕期运动有益于母子健康，而什么运动对孕妈咪最合适，运动时应该注意些什么问题等等，都需要孕妈咪引起重视。

散步：散步是最好的增强心血管功能的运动，也是一种操作难度非常低的运动方式。散步有利于调节孕妈咪情绪，增进食欲，促进睡眠，保持肌肉健康，是安胎、保胎、养胎的最佳运动方式。而且在整个怀孕期间，散步都是很安全的。

游泳：医疗保健人员和健身专家一致认为，游泳是孕期最好的、最安全的锻炼方式。游泳可以锻炼大肌肉群（臂部和腿部肌肉），对心血管也很有好处，而且可以让身形日益庞大的准妈妈在水中感到自己的身体不那么笨重。

低强度的有氧操：参加有氧操课程的一个好处是：孕妈咪可以在固定的时间保证有规律的锻炼。如果参加专门为孕妈咪开设的课程，还可以充分享受与其他孕妈咪一起交流情感的美好时光。

瑜伽：孕妇瑜伽强调专注的呼吸、温和的伸展和独特的体位法，专门针对孕妈咪不同阶段的生理和心理特点，能帮助孕妈咪很好地控制呼吸，提高身体的柔韧度和灵活度，舒缓孕期不适，解除精神压力，是孕期保健养生、理想安全的最佳运动方式之一。但是孕妈咪可能需要在练瑜伽的同时，每周应再安排几次散步或游泳，加强对心脏的锻炼。

伸展运动：伸展运动可使孕妈咪身体保持灵活放松，预防肌肉拉伤。孕妈咪可以把伸展运动和增强心血管功能的运动结合起来，使自己的身体得到全面的锻炼。

3. 不同孕期运动方式不尽相同

虽然孕妈咪可从事温和运动，不过不同的时期还是要稍微有些差异的。

孕早期（0~12周），可多做有氧运动

在妊娠的前3个月里，胚胎正处于发育阶段，胎盘与子宫的连接还不紧密，动作不当或运动过于激烈都可能刺激子宫收缩，引起胚胎着床不稳或胎盘脱落而造成流产。因此，孕早期运动尽量选择舒缓的、有节奏性的有氧运动，如散步、简单的



孕妈咪体操等。而像跳跃、扭曲或快速旋转的运动方式则应避免，同时日常生活中需要大幅度弯腰、负重等的家务劳动也应尽量避免。

孕中期(13~28周),适度加大运动量

自满12周之后，就进入了怀孕的稳定期，随着胎盘的形成，妊娠进入稳定期，胎盘和羊水可缓和外界的刺激，胎儿流产的可能性大大降低。此时可适度加大运动量和运动强度。瑜伽、体操、球操、慢舞、游泳都是孕中期可行的运动项目。

不过专家表示，孕妈咪四个月后，尽量不要做背部仰卧运动，这样会压到背部血管，对胎儿的供血产生影响。

孕晚期(29周~分娩),以“慢”为主

孕后期，胎儿逐步成形，孕妈咪体重达到顶峰，身体负担重，这时的运动主要是为分娩做好准备。因此，孕晚期运动一定不能过于疲劳，且要特别注意安全。此时运动应以“慢”为主，运动强度不能太高，运动时间也要控制好，最好不要超过15分钟。散步、健身操、凯格尔运动、简单的瑜伽等，都是孕晚期适宜的运动方式。

这个时期，孕妈咪还要加上静态的骨盆底肌肉和腹肌的锻炼，不光是为分娩作准备，还能让渐渐成形的宝宝发育得更健康、更有活力。所以，这个时期在早上和傍晚，做一些慢动作的健身体操是很好的运动方式。

4. 何时不适合做孕期运动

为了保证孕妈咪和胎儿的健康安全，有时候是不适合进行锻炼的。如果孕妈咪打算开始某项运动、坚持或改变锻炼计划安排时，都要先征求医生的意见。美国妇产科医师学会(ACOG)认为，当在孕期有以下状况时，就不能锻炼了：

- 心脏病
- 肺病
- 宫颈机能不全，做过宫颈环扎术
- 怀有多胞胎并有早产危险
- 孕中期或孕晚期持续出血
- 怀孕2~6周以后出现胎盘前置
- 早产征兆
- 胎膜已破
- 先兆子痫(子痫前期)
- 慢性高血压
- 严重贫血

如果孕妈咪有上述任何一种情况，应该咨询医生，看看自己需要严格避免哪些运动。对于仍然能做的运动，也要问清楚是否需要降低锻炼强度或缩短锻炼时间。

5. 孕期何时应该停止锻炼

如果孕妈咪在锻炼时出现了下列任何症状，应该马上停止锻炼，并去医院及时就诊：

- 阴道出血
- 头昏眼花或感觉要昏倒
- 喘不上气
- 头疼
- 胸部疼痛
- 肌肉软弱无力
- 腿肚子疼痛或肿胀（意味着可能有血凝块）
- 背部或骨盆区域疼痛
- 宫缩或有早产迹象
- 胎动减少（不过也要记住：宝宝经常在孕妈咪锻炼的时候表现得最安静）
- 阴道流出液体
- 休息时心跳过快

6. 孕期运动安全最重要

孕妇适当运动有利母子身心健康，是必要的。但妊娠期体内激素的改变等因素会导致韧带松弛，因此孕妈咪进行运动时一定要注意，切不可盲目凭个人爱好或根据以前的运动习惯进行运动。

孕妈咪运动首先要根据自身的身体状况和专家的建议选择合适的运动方式，其次要根据个人感觉的舒适度及时调整运动时间和运动强度。

适当运动是必要的，但也要根据自身的基本状况来选择运动方式，同时在运动中要根据自己感觉的舒适程度及时调整，把握适度、适量的原则。此外，还要注意以下几方面：

①科学选择练习环境，尽量选择空气清新、氧气浓度高、噪音较少的户外进行练习。这样既有利于孕妈咪增强体内氧气的含量，阳光还有利于人体内维生素D的形成，促进身体对钙和磷的吸收、利用，有利于胎儿骨骼发育和孕妈咪骨骼强化。

②运动时服饰要宽松、舒适，以免衣服束缚身体，压迫胎儿。运动前后要注意

衣物的增添，注意保暖，以免着凉。若下水游泳，则应穿专门的孕妇泳衣。

③定时喝水，运动前要喝足够的水，运动中也要多停下来休息，补充水分。

④孕妈咪体内多余的热量会传递给胎儿，影响胎儿的生长发育，因此运动方式不要过于激烈而使得身体过热，运动环境也不宜太热或太潮湿。

⑤运动前后一定要进行热身活动，使全身关节和肌肉活动开，以免造成身体拉伤或扭伤。

⑥怀孕超过4个月后，孕妈咪应避免仰卧姿势的运动，因为胎儿的重量会压迫到孕妈咪的器官和血管，影响孕妈咪血液循环。

⑦孕妈咪运动时从仰卧转到站立应注意：应先由仰卧转为侧卧，再用一只手的肘部和另一只手支撑身体，慢慢转成坐姿后再站起。

⑧不要从事过于剧烈的运动，运动时孕妈咪应保持可正常说话的状态，脉搏应控制在每分钟150次以内。

⑨研究表明，城市中下午4点到7点之间空气污染相对严重，孕妈咪应避免开此段时间锻炼或外出。

⑩运动时若出现眩晕、恶心、疼痛、气急、虚脱、头晕等不适反应，应立刻停止运动，向专家或医生咨询。



7. 不要忽视身体的预警信号

孕期运动小诀窍

当孕妈咪不能一边运动一边进行正常谈话时，就要降低运动强度了。

运动时发生的各种不适反应都是孕妈咪身体自我保护机制在启动。比如，怀孕时为了保证胎儿的营养供给，孕妈咪的血容量会明显增加，使心血管系统处于高动力循环状态。若孕妈咪活动量过大，心脏就会加快跳动，引起心跳过速，这就是在提醒孕妈咪应该减少运动量了。再比如孕妈咪活动中可能会感受到气短、气喘、头晕等症状，这可能是因为孕妈咪运动强度过大，使得呼吸系统无法满足运动中母体和胎儿的需氧量，若不加以调整，可能导致母体和胎儿缺氧，造成不可估计的损失。

因此，孕妈咪千万不要忽视这些预警信号，以免对身体造成更大的伤害。通常来说，以下预警信号要特别注意：

- 阴道流血、流出液体
- 眩晕、视力模糊
- 心率过快、心慌气短、呼吸困难
- 子宫收缩
- 肌肉痉挛
- 身体任何部位的疼痛，尤其是背部或骨盆区域的疼痛
- 胎动减弱或剧烈

8. 运动前准备事项

适当准备对孕期运动很重要，参考以下建议，尽最大可能保证你和宝宝的安全。

运动前穿上合适的衣物

◎选择宽松、透气的衣服，以便能自由地运动，尤其注意不要勒住腹部。如果适合的话，穿几层方便脱下来的衣服，这样热身以后（或者只是在孕期运动时觉得太热了），可以脱掉一两件。

◎确保孕妇胸罩能给乳房足够的支撑，或者戴两个胸罩。

◎选择舒适合脚的运动鞋，如果你的脚有轻微的肿胀，原来的鞋号不合适了，那就把以前的运动鞋先搁到一边。作有氧运动时，软运动鞋可以支撑脚踝，所以尽量选择这种。不要只穿袜子运动，以免打滑。



运动前吃点食物

如果空腹运动，你有可能出现眩晕的情况，所以最好是在运动前3小时左右吃一顿以碳水化合物为主的饭。同时不要进食以后立即运动，那样会胃痛。运动后可以补充一些营养小食，如三明治或具饱腹感的水果。

准备一点水

一定要喝水，不管是在孕期运动前、运动中，还是运动后。运动中，每20分钟喝一杯，运动结束后再喝一杯。如果天气比较热（或者潮湿），还需要多喝一些。

选择较大的安全的空间

孕期运动注意选择好运动的地点。运动区域应该宽敞，没有家具和其他妨碍运动的物品。如条件许可，尽可能到花草茂盛、绿树成荫的地方，这些地方空气清新、氧气浓度高、尘土和噪音都较少，对母体和胎儿的身心健康大有裨益。

二、自我组合，奏出个性『孕动』变奏曲

研究表明，孕期多做些适当运动是一种很好的间接胎教。通过运动，可帮助孕妈咪预防便秘和静脉曲张，使关节韧带变得柔软，腹部肌肉更有力量，避免自身及胎儿的体重增长过多，减轻日益沉重的身体带来的种种不适，从而在分娩时顺利生出宝贝。同时还可促进胎儿的大脑和骨骼发育，有助于胎儿出生后形成良好性格。

下文设计了迷你体操，可以让孕妈咪明了如何安排健身运动，以满足孕妈咪的需要，并把它们列入日程表。孕妈咪可以把本书中的其他动作搭配组合起来，形成自己的运动模式。不要重复同样的计划，譬如某天你选了上半身运动，那么下一次应该选择下半身运动，使运动多样化，这有助于始终保持健身的信心，从中获得最大的好处。

在怀孕的三个阶段，孕妈咪都可以按照本书的运动项目去做。但是必须注意自己的身体：如果你身体健康，精力充沛，那么在三个阶段中，都可以实施“激烈”这个级别的运动；当你觉得特别疲劳时，把运动的级别改为“缓和”，调节运动的强度。如果你一天变换一种运动级别，或者随着怀孕期的改变而变换级别，不必担心，这是非常自然的，而且是一个好迹象，因为你对自身的需要十分敏感。

缓和

如果在怀孕之前孕妈咪没有运动过，或者每次休息之后重新开始运动时，或者孕妈咪感到很疲劳时，那么就请按照这个级别去做。

适中

如果在怀孕之前孕妈咪做过少量运动，或者孕妈咪喜欢一种比较活跃的生活方式，这个级别对你会比较合适。

激烈

如果怀孕之前孕妈咪每周进行两到三次运动，现在还在继续，或者孕妈咪感到精力充沛，那么就可以尝试这个级别。

10分钟

补充活力计划

热身运动

所有动作。

伸展与放松

所有坐姿伸展动作。

15分钟

温和计划

热身运动

所有动作。

强化与调适

骨盆底运动，抬头、抬肩，
跪姿猫式伸展。

20分钟

上半身计划

热身运动

所有的热身和放松运动，体侧肌肉、肱三头肌、胸肌伸展。

强化与调适

肱二头肌弯曲、骨盆底运动、
腰十字、掌上压、耸肩和挤肩。
做所有这些动作，然后重复。

伸展与放松

坐姿伸展胸肌、肱三头肌和侧肌。

30分钟

下半身计划

热身运动

所有的热身和放松运动，小腿肌、股四头肌、臀屈肌、内收肌伸展。

强化与调适

下蹲、抬小腿、骨盆底运动、腰十字、大腿外抬、大腿内抬。

伸展与放松

腿筋、内收肌、臀肌的坐姿伸展，股四头肌、小腿肌和臀屈肌的站姿伸展。

35分钟

心脏计划

热身运动

所有的热身和放松运动，小腿肌、股四头肌、臀屈肌和内收肌的伸展。

有氧运动

在这一部分中挑选，或进行20分钟快步行走。

伸展与放松

腿筋、内收肌和臀肌的坐姿伸展，股四头肌、小腿肌和臀屈肌的站姿伸展。

